



รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร

EXERCISE BEHAVIOR FOR HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

IN BANGKOK

อชิพัชร์ ดาดี

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

พ.ศ. 2555

ชื่อเรื่อง : พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย : อธิพัชร คำดี
สถาบัน : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
ปีที่พิมพ์ : 2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐกับมหาวิทยาลัยเอกชน กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane (อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 700 คน ได้ส่งแบบสอบถามจำนวน 700 ฉบับ ตอบรับกลับมา 700 ฉบับ คิดเป็นร้อยละร้อย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและประเภทของมหาวิทยาลัยที่ศึกษาด้วยการทดสอบค่าที(t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายและด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่

ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกายตามลำดับ ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกาย และด้านความรู้ในการออกกำลังกายตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่าไม่แตกต่าง

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐกับมหาวิทยาลัยเอกชน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่าไม่แตกต่างกัน

Title : Exercise Behavior for health of higher education students in
Bangkok
Researcher : Athipach Dadee
Institute : Dhurakij Pundit University
Academic year : 2012

ABSTRACT

This research aimed to study the health of higher education students in Bangkok. To compare the behavior and health of students in higher education, by sex and behavioral health of students in higher education, and the kinds of public universities and private universities. Using population samples used in this study are students who are studying in higher education public universities and private universities in the academic year 2553, the research method of sampling using the instant of Taro Yamane (cited Tanin arts. Charu 2549) and simple random sampling (Simple Random Sampling) has a population of 700 samples were sent questionnaires to 700 700 to get back to a hundred percent. Data analysis using SPSS software, by percentage, mean, standard deviation, and comparison of health behaviors in college students. By sex and type of university study by the t test (t-test) with a significance level set at .05.

The results were showed that

1. Behavior and health of college students. In Bangkok in the third level is the most considering that the side with the health behaviors of college students. In Bangkok the highest level by a sequence of descending below the knowledge of exercise followed by the exercise operations and attitudes towards exercise, respectively.

2. Comparison of healthy exercise habits of college students. In Bangkok Male behavior and health in the third level is the most considering that the side with the behavioral health of students. The highest level, in descending order of descending below the attitude towards exercise is insufficient knowledge in the exercise. And the operational exercise by the female behavioral health in the third level is the most considering that the side with the behavioral health of students. The highest level, in descending order of descending below the attitude towards exercise is a minor operational exercise. And knowledge of exercise, respectively, when compared to healthy exercise habits of college students. In Bangkok between male and female were not significantly different

3. Comparison of health behaviors in college students between public universities and private universities have healthy exercise habits.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของอาจารย์ฐิติ ลาภอนันต์ ผู้อำนวยการสำนักกิจการนักศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไข รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ให้ทุนสนับสนุนงบประมาณในการทำการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณชมรมนักศึกษามุสลิมมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และชมรมนักศึกษามุสลิมมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่ช่วยในการแจกแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามมาส่งยังผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์และญาติพี่น้องที่กรุณาช่วยสนับสนุนให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

อิพัซร์ ดาดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	2
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	4
กิตติกรรมประกาศ	5
สารบัญตาราง.....	8
บทที่	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.2 สมมติฐานของการวิจัย.....	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.1 ความหมายของพฤติกรรม.....	6
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	8
2.3.1 พฤติกรรมสุขภาพ.....	12
2.3 ความหมายของการออกกำลังกาย.....	15
2.3.1 หลักของการออกกำลังกาย.....	25
2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	37
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
2.4.1 งานวิจัยในประเทศ.....	43
2.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	51
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบ	
แบบสอบถาม.....	61
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	
ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	68
ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
เพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	73
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	74
5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	74
5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
5.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	75
5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
5.6 สรุปผลการวิจัย.....	76
5.7 อภิปรายผลการวิจัย.....	79
5.8 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	81
5.9 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	82
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก.....	90
แบบสอบถาม.....	91
ประวัติผู้วิจัย	95

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ.....	58
ตารางที่ 2 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ.....	59
ตารางที่ 3 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ.....	59
ตารางที่ 4 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจุดประสงค์ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ).....	60
ตารางที่ 5 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายตามปกติ.....	60
ตารางที่ 6 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน.....	61
ตารางที่ 7 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	61
ตารางที่ 8 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย.....	62
ตารางที่ 9 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย.....	62
ตารางที่ 10 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	63
ตารางที่ 11 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายในลักษณะ.....	63
ตารางที่ 12 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	64
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา(ด้านการปฏิบัติ การออกกำลังกาย).....	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา(ด้านความรู้ใน การออกกำลังกาย)..... 66
ตารางที่ 15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา(ด้านเจตคติต่อ การออกกำลังกาย)..... 67
ตารางที่ 16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร รวม 3 ด้าน..... 68
ตารางที่ 17	การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)..... 68
ตารางที่ 18	การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กับมหาวิทยาลัยเอกชนด้วยการทดสอบค่าที (t-test)..... 69



รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร

EXERCISE BEHAVIOR FOR HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

IN BANGKOK

อชิพัชร์ ดาดี

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

พ.ศ. 2555

ชื่อเรื่อง : พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย : อธิพัชร คำดี
สถาบัน : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
ปีที่พิมพ์ : 2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐกับมหาวิทยาลัยเอกชน กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane (อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 700 คน ได้ส่งแบบสอบถามจำนวน 700 ฉบับ ตอบรับกลับมา 700 ฉบับ คิดเป็นร้อยละร้อย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและประเภทของมหาวิทยาลัยที่ศึกษาด้วยการทดสอบค่าที(t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายและด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่

ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย และด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่าไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐกับมหาวิทยาลัยเอกชน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่าไม่แตกต่างกัน

Title : Exercise Behavior for health of higher education students in
Bangkok
Researcher : Athipach Dadee
Institute : Dhurakij Pundit University
Academic year : 2012

ABSTRACT

This research aimed to study the health of higher education students in Bangkok. To compare the behavior and health of students in higher education, by sex and behavioral health of students in higher education, and the kinds of public universities and private universities. Using population samples used in this study are students who are studying in higher education public universities and private universities in the academic year 2553, the research method of sampling using the instant of Taro Yamane (cited Tanin arts. Charu 2549) and simple random sampling (Simple Random Sampling) has a population of 700 samples were sent questionnaires to 700 700 to get back to a hundred percent. Data analysis using SPSS software, by percentage, mean, standard deviation, and comparison of health behaviors in college students. By sex and type of university study by the t test (t-test) with a significance level set at .05.

The results were showed that

1. Behavior and health of college students. In Bangkok in the third level is the most considering that the side with the health behaviors of college students. In Bangkok the highest level by a sequence of descending below the knowledge of exercise followed by the exercise operations and attitudes towards exercise, respectively.

2. Comparison of healthy exercise habits of college students. In Bangkok Male behavior and health in the third level is the most considering that the side with the behavioral health of students. The highest level, in descending order of descending below the attitude towards exercise is insufficient knowledge in the exercise. And the operational exercise by the female behavioral health in the third level is the most considering that the side with the behavioral health of students. The highest level, in descending order of descending below the attitude towards exercise is a minor operational exercise. And knowledge of exercise, respectively, when compared to healthy exercise habits of college students. In Bangkok between male and female were not significantly different

3. Comparison of health behaviors in college students between public universities and private universities have healthy exercise habits.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของอาจารย์จิตติ ลาภอนันต์ ผู้อำนวยการสำนักกิจการนักศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไข รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ให้ทุนสนับสนุนงบประมาณในการทำการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณชมรมนักศึกษามุสลิมมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และชมรมนักศึกษามุสลิมมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่ช่วยในการแจกแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามมาส่งยังผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์และญาติพี่น้องที่กรุณาช่วยสนับสนุนให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

อิพัซร์ ดาดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	2
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	4
กิตติกรรมประกาศ	5
สารบัญตาราง.....	8
บทที่	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.2 สมมติฐานของการวิจัย.....	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.1 ความหมายของพฤติกรรม.....	6
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	8
2.3.1 พฤติกรรมสุขภาพ.....	12
2.3 ความหมายของการออกกำลังกาย.....	15
2.3.1 หลักของการออกกำลังกาย.....	25
2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	37
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
2.4.1 งานวิจัยในประเทศ.....	43
2.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	51
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบ	
แบบสอบถาม.....	61
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	
ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	68
ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
เพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	73
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	74
5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	74
5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
5.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	75
5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
5.6 สรุปผลการวิจัย.....	76
5.7 อภิปรายผลการวิจัย.....	79
5.8 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	81
5.9 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	82
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก.....	90
แบบสอบถาม.....	91
ประวัติผู้วิจัย	95

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ.....	58
ตารางที่ 2 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ.....	59
ตารางที่ 3 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ.....	59
ตารางที่ 4 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจุดประสงค์ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ).....	60
ตารางที่ 5 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายตามปกติ.....	60
ตารางที่ 6 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน.....	61
ตารางที่ 7 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	61
ตารางที่ 8 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย.....	62
ตารางที่ 9 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย.....	62
ตารางที่ 10 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	63
ตารางที่ 11 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายในลักษณะ.....	63
ตารางที่ 12 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	64
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา(ด้านการปฏิบัติ การออกกำลังกาย).....	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา(ด้านความรู้ใน การออกกำลังกาย)..... 66
ตารางที่ 15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา(ด้านเจตคติต่อ การออกกำลังกาย)..... 67
ตารางที่ 16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร รวม 3 ด้าน..... 68
ตารางที่ 17	การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)..... 68
ตารางที่ 18	การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กับมหาวิทยาลัยเอกชนด้วยการทดสอบค่าที (t-test)..... 69

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี วิธีการหนึ่งนั่นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎธรรมชาติแต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติ ที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพมีความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมและมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน การใช้วิธีต่าง ๆ ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้าไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย

ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันและความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการขาดการเคลื่อนไหว เช่น โรคหัวใจ โรคทางกระดูก โรคเกี่ยวกับปวดเมื่อย ฯลฯ ดังนั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และสาเหตุที่ไม่ค่อยมีการออกกำลังกายของประชาชนเนื่องมาจากความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับสถานที่หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ หรือเพราะสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมของมนุษย์เอง การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ของตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสนใจเป็นสิ่งสำคัญ ปัจจุบันนี้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งทางภาครัฐบาลและเอกชนได้มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงให้การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกายของมนุษย์ และยังช่วยให้เกิดความสุขสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ ทั้งทางกายและจิตใจ จะเห็นได้ว่ามีกีฬามากมายหลายชนิดที่บุคคลสามารถเลือกเล่นที่แตกต่างกันออกไป ซึ่ง ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้ให้คำจำกัดความ

ของคำว่ากีฬาว่า คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง และให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้ โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่น นอกจากผลที่เกิดจากกิจกรรมในตัวของมันเองเท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันกีฬาได้รับความนิยม และเล่นกันแพร่หลายทั่วโลกทั้งนี้เป็นเพราะว่ากีฬา ช่วยให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันแล้ว กีฬายังมีส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม จริยธรรม “ซึ่งในปัจจุบันนี้ต่างก็ยอมรับกันแล้วว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในอันที่จะก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย ทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถการ (2532) นอกจากนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้กล่าวถึงความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่เยาวชน กีฬานอกจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้เจริญเติบโต สมบูรณ์ แข็งแรง และมีจิตใจผ่องใสแล้ว กีฬายังจะช่วยให้เกิดความสามัคคีระหว่างหมู่คณะ ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเยาวชนให้สง่างามและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของชาติต่อไป เช่นเดียวกับ พิชิต ภูติจันทร์และคณะ (2547) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายว่า สามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ตลอดจนช่วยฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในกฎข้อบังคับระเบียบวินัย รู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งจะเกิดผลดีต่อสังคม การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง ผลต่อเนื่อง ก็จะไม่สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้นและการมีสุขภาพที่ดีย่อมทำให้ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น ส่งผลต่อการได้รับเงินค่าตอบแทนมากขึ้น กล่าวคือ เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจส่วนบุคคล หรือครอบครัวดีขึ้นหากมีการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรเพียงพอและกว้างขวางแล้วคุณค่าที่จะตามมาก็คือ คุณภาพของสังคมจะเพิ่มมากขึ้นทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น (ปรีชา กลิ่นรัตน์, 2536) การออกกำลังกาย อย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในผู้ป่วยยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นฟูสภาพเร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัด แขน ขา เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะหน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

อวย เกตุสิงห์ (2520) การออกกำลังกายยังเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีสมรรถภาพทาง

ที่ดีเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ในการที่จะทำให้มนุษย์สามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากการประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นต้องใช้ผู้ปฏิบัติที่มี สมรรถภาพในการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดผลิตผลทางด้านปริมาณและคุณภาพ ทางกาย เป็นวิธีการ อย่างหนึ่งที่บุคคลทั่วไปควรจะได้ทราบ และรู้ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย สมรรถภาพ ทางกายที่ดีประกอบด้วย ความสามารถในการออกกำลังกายอย่างหนักจะมีความแข็งแรงและ ความทนทานของกล้ามเนื้อสูงสุด มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและทนต่อการไม่ใช้ออกซิเจนเพื่อการออกกำลังกายได้นานมีความสัมพันธ์ที่ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้ตนได้รับประโยชน์หลายด้าน นอกจากจะทำให้ร่างกายมี สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้วยังช่วยสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและส่งผลถึง สังคมประเทศชาติอีกด้วย (พิชิต ภูติจันทร์และคณะ 2547)

สำหรับการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ได้เปิดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก ได้ผลิตนักศึกษาออกไปสู่สังคม เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ เป็นจำนวนมาก การศึกษาระดับอุดมศึกษาจะเน้นทางด้านวิชาการค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นอุปสรรคในการ จัดสรรเวลาเพื่อการออกกำลังกาย อีกทั้งในปัจจุบัน ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษา ไม่ได้ให้ความสำคัญการออกกำลังกายมากเท่าที่ควร โดยส่วนใหญ่จะใช้เวลามากไปกับการ เที่ยวตามห้างสรรพสินค้าหรือใช้เวลาในการเล่นตามสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงการเล่นอินเทอร์เน็ต ที่ดูแล้วไม่ได้เกิดประโยชน์กับตัวนักศึกษาแต่อย่างใด รวมถึงปัญหาภาวะเป็นพิษ ปัญหาการจราจร ที่ติดขัด และปัญหาทางเศรษฐกิจที่ยังไม่ฟื้นตัวส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาลดลง ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีทั้ง กาย วาจา ใจ อารมณ์และสติปัญญา แล้วส่งผลให้เกิดความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้วิจัยในฐานะหัวหน้ากลุ่มวิชาพลศึกษาและ เป็นอาจารย์ผู้หนึ่งที่ทำการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต เห็นว่าควรจะได้มีการศึกษาถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครว่ามี พฤติกรรมในการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐกับมหาวิทยาลัยเอกชน

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาชายและหญิงระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน

2. นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐกับมหาวิทยาลัยเอกชน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 700 คน

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 ด้าน

2.1 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

2.3 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรม หมายถึง กิริยาที่แสดงออกมาของสิ่งมีชีวิตเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าเป็นไปอย่างเหมาะสมของสิ่งมีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่เลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและได้รับการเคลื่อนไหวอันจะช่วยให้อวัยวะได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมหรือการแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง โดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดต่อสุขภาพ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายและเพื่อให้มีรูปร่างและทรวดดี มีความสนุกสนาน

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครประกอบด้วย

1. มหาวิทยาลัยของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 7 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2. เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

3. นำเสนอเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเสนอเป็นนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการวิจัยในครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของพฤติกรรม
- 2.2 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 2.2.1 พฤติกรรมสุขภาพ
- 2.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.3.1 หลักการออกกำลังกาย
 - 2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ
 - 2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

2.1 ความหมายของพฤติกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมดังต่อไปนี้

สุชาติ มะโนทัย (2539) กล่าวถึง พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในนี้จะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าภายในจะลดความสำคัญลง สิ่งเร้าภายนอกทางสังคมที่เด็กได้รับรู้ในสังคมจะมีอิทธิพลมากกว่าในการกำหนดว่าบุคคลควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่อผู้อื่น สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่างๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลที่จะจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจที่เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่พอใจทำให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่น

คำชมเชย การยอมรับของเพื่อน ส่วนการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่ไม่พอใจหรือไม่พึงปรารถนานำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษเด็กเมื่อลักขโมยการปรับเงินเมื่อผู้ขับขี่ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น มนุษย์โดยทั่วไปจะพึงพอใจกับการได้รับการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการเสริมแรงทางลบ วิธีการเสริมแรงทางบวกกระทำได้อดังนี้

1. การให้อาหาร น้ำ เครื่องยังชีพ เป็นต้น
2. การให้เสริมทางสังคม เช่น การยอมรับ การยกย่อง การชมเชย ฯลฯ
3. การให้รางวัล คะแนน แด้ม ดาว เป็นต้น
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Information Feedback) เช่น การรับแจ้งว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้น ๆ เหมาะสม
5. การใช้พฤติกรรมที่ชอบกระทำมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่ชอบกระทำน้อยที่สุด เป็นการวางเงื่อนไข เช่น เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วให้ดูทีวี เป็นต้น

สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทหรือการกระทำสิ่งใดๆ ที่มนุษย์แสดงออกหรือปรากฏออกมา เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ โดยผู้ที่อยู่โดยรอบข้างสามารถสังเกตเห็นได้ หรือไม่ได้ แต่สามารถใช้เครื่องวัดได้

ชนนวรรณ ศักดิ์วิงปลา (2546) ได้ให้คำจำกัดความต่างๆ ของพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทหรือการกระทำสิ่งใดๆ ที่มนุษย์แสดงออกหรือปรากฏออกมา เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ โดยผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ประทีป จินนี่ (2540) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกหรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

วรรณวิไล จันทราภา (2536) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การบำรุงรักษา ร่างกายให้มีการกินดีอยู่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ รู้จักรักษาสุขอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

สรุป พฤติกรรม คือ การกระทำที่แสดงออกมาโดยสังเกตเห็นได้ หรือสามารถใช้เครื่องวัดได้

2.2 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมไว้หลายท่านดังนี้

บลูม (Bloom. 1975 : 65 – 197) ได้ให้ความหมายถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่มนุษย์สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

(Psychomotor domain) ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและการพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

- 1.1. ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
- 1.2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความมาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน
- 1.3. การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้
- 1.4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง
- 1.5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น
- 1.6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคารของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532ก) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนพึงแต่จำได้ อาจจะได้โดยการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหามาตรฐานเหล่านี้เป็นต้น

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548) ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

1. การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะ รับหรือให้ความสนใจสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนักความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วยการยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3. การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรม ขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ ค่านิยม ” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดกลุ่มนิย (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึ้น้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548) ให้ความหมายของเจตคติว่า เจตคติหมายถึง ความรู้สึก หรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรม อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้ การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมาสิ่งเร้าโดยทั่วไปได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกประเภทกีฬาที่เล่นของแต่ละบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าใจที่นี้ก็คือสถานการณ์การแข่งขันในระดับต่างๆ ซึ่งได้แก่ ความปลอดภัยในการเล่น ความสนุกสนาน คู่แข่งขัน กติกาแข่งขัน เป็นต้น

2. ทิศทาง (Direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือบวกลบ กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งและลดความเห็นลงเรื่อยๆ จนถึงมีความรู้สึกเฉยๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วยจนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะของการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทีหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงนามมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ ของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญกว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต

6. สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้วบุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

สุชา จันทรเฒ (2524) กล่าวว่า เจตคติโดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะนำไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2527) กล่าวว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้าหนึ่งๆ เช่น ต่อวัตถุ

สิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม โดยแสดงออกมาในทางสนับสนุนซึ่งมีความรู้สึกเห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้นหรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้น

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2534) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้นๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาน้อยแตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถที่ประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532ข) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งหรือเป็นพฤติกรรมล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้ เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศ และการประพฤติปฏิบัติของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงานผู้ประกอบอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลางเข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 คนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่
ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัยและอาหารการกิน

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่
เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้
(ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ 2534)

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบหรือตัวอย่างที่สนใจ
2. การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
3. การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง
4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็น
เรื่องราวเป็นราวต่อเนื่อง
5. การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติ
ได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

จากคำจำกัดความต่างๆของพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม
หมายถึง แสดงออกหรือการกระทำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัว
และไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นไปได้ทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถ
สังเกตเห็นได้ หรือไม่สามรถสังเกตเห็นได้ แต่สามารถใช้เครื่องวัดได้ตรงกัน

2.2.1 พฤติกรรมสุขภาพ

ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ
(Health) ไว้ว่า คือ สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสภาพความเป็นอยู่ของสังคม ซึ่งมีใช้
เพียงแต่การไม่มีโรคหรือไม่ทุพพลภาพเท่านั้น สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2527)

ทวีศักดิ์ กสิผล (2544) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ พฤติกรรมที่คนพยายามทำขึ้น
เพื่อป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วย

สุชาติ โสมประยูร (2538) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง
ความสามารถในการแสดงออกของเจตน์เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติการปฏิบัติและ
ทักษะโดยเน้นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ครูจะสามารถสังเกตได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) ได้อธิบาย พฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แนวคิดตามทฤษฎี
ของบลูมว่า พฤติกรรมดังกล่าว จะประกอบด้วยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย พฤติกรรมด้านจิตพิสัย
พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย และได้อธิบาย รายละเอียดได้ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือจะต้องมีความรู้มาก่อน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้การวิเคราะห์ เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกรื่องราวสมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.4 การสังเคราะห์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อย ต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.5 การประเมินผล เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราของ สิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้ ทำที่ ความชอบ ในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ เป็นขั้นตอนที่บุคคลกระตุ้นให้ทราบว่า เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบไปด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ ดังนี้

2.2 เกิดความตระหนัก ถูกผิดหรือเกิดความรู้สึกว่ามีสิ่งหนึ่งมีเหตุการณ์หนึ่งหรือสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งรู้สึกว่ามีหรือให้ถูกผิดเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจเท่านั้นความเต็มใจที่จะรับสิ่งกระตุ้นนั้นการเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ โดยบางบุคคลจะเลือกรับในสิ่งที่ทำความพอใจมาให้ และจะได้รับสิ่งที่เขาไม่ชอบ

2.3 การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากพฤติกรรมในขั้นที่หนึ่ง บุคคลจะมีความสนใจอย่างเต็มที่ที่มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มากระตุ้นเกิดความรู้สึกเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกผูกมัดนี้ ยังเป็นเพียงความรู้ขั้นต้น เท่านั้นยังไม่ยืนยันไม่ได้แน่นอนว่าบุคคลนั้นมีเจตคติหรือค่านิยมต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้น ๆ

2.4 การให้ค่า เป็นขั้นที่บุคคลจะกระทำปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับหรือรับรู้สิ่งนั้น เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับเขาหรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.5 การจัดกลุ่มค่า เมื่อบุคคลเกิดค่านิยมต่างๆขึ้นแล้ว ค่านิยมที่เกิดขึ้นจะมีหลายชนิดจึงมีความจำเป็นจะต้องจัดระบบของค่านิยมต่างๆให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้นการแสดงค่านิยมที่ยึดถือ พฤติกรรมในขั้นนี้อาจจะแสดงให้เห็นได้โดยบุคคลสร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตัวเองหรือคิตกฎต่าง ๆ ในการปฏิบัติตน โดยพิจารณาถึงเหตุผลทางด้านศีลธรรมจริยาและทางด้านหลักประชาธิปไตย

3. พฤติกรรมทางด้านทักษะพิสัย เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่แสดงออกและสังเกตได้ในสภาวะหนึ่งๆหรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะเป็นปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ คือ ทางด้านความรู้ เจตคติและพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ทางด้านสุขภาพ ถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายอันสูงสุดที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาในการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งลำดับขั้นตอนการเกิด 5 ขั้น จากจุดเริ่มต้นที่เป็นทักษะอย่างแท้จริง คือ การเลียนแบบการลงมือทำตามแบบความถูกต้องความต่อเนื่อง การทำเองโดยธรรมชาติ

ธมนวรรณ สักดีวังปลา (2546) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่าการที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้นตามปกติการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการตามหลักพฤติกรรมศาสตร์นั้น พฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีปัจจัยต่างๆ หลายประการด้วยกัน ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือ ปัจจัยที่โน้มน้าวบุคคลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ทักษะคติและค่านิยมของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะได้รับความรู้ การเปลี่ยนแปลง เจตคติและการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อมหรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2.3 ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้หลายท่านดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายภาพทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรุดทงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

จรวย ธรณิทร์ (2530) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ทั้งระบบ โครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพทางการกีฬาตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

เอก ณะศิริ (2533) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 6 ครั้ง เป็นอย่างน้อย การออกกำลังกายที่น้อยกว่านี้ไม่นับถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ธีรยุทธ กลิ่นสุคนธ์ (2534) กล่าวถึง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่กระทำขึ้นโดยมีร่างกายเป็นสื่อการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อการปรับตัวและการทำงานให้อยู่ในสภาวะสมดุลเท่าที่ร่างกายสามารถจะทนได้

เจริญ แสณภักดี (2537) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวแบ่งออก คือ

1. การเคลื่อนไหวทุกส่วน ทำได้โดยการวิ่ง เดินเร็ว กระโดดตบ เล่นกีฬา ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ เช่น ในบ้านหรือบริเวณบ้านหรือภายในห้องพักตามลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพนั้น
2. การเคลื่อนไหวทุกส่วนทำได้ด้วยการบิดคอ หมุนคอ หมุนแขน หมุนไหล่ ยกแขน-ขา เขยียด กล้ามเนื้อน่อง พับตัว ก้มแตะ ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้

มงคล ใจดี (2539) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายคือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดย

คำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ให้ความหมายว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าเคลื่อนไหวหรืออริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมอายุ เพศและสภาวะของร่างกาย โดยสามารถทราบได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมได้จาก อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจากที่ออกกำลังกายอย่างเสมอคือ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา มีความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วควรตอบสนองต่อสถานการณ์และที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

วิศา วิเศษสรรพ (2540) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกาย ในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพซึ่งผลที่ตามมาทำร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงานการปล่อยให้อวัยวะ

บรรเทิง เกิดปรำงค์ (2541) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายหมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่ต้องการทำงานหนักเพิ่มขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

เรืองศักดิ์ ศิริผล (2542) กล่าวถึงการออกกำลังกายคือ การทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ ด้วยการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายระยะเวลาสั้นๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสารอะดีโนซีน ไตรฟอสเฟต ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวนเล็กน้อยเมื่อออกกำลังกายไปไม่ได้ไม่กี่นาทีก่อน อะดีโนซีน ไตรฟอสเฟต จะหมดไปหากต้องการออกกำลังกายต่อไปเซลล์ของกล้ามเนื้อต้องสังเคราะห์สารของพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม โดยสร้างที่ไมโทคอนเดรียในเซลล์กล้ามเนื้อ และต้องใช้ออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดแดง และไฮโดรเจน ที่ได้จากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคสมาช่วยในการสร้าง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกาย

กายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีนหรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำ

ยูพา มาระสูตร์ (2551) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นการฝึก การกระทำใดๆที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

จิตต์อารี ศรีอาคะ (2547) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมามีความสามารถได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกาย

บันเทิง เกิดปรังค์ (2541) ได้กล่าวไว้ว่ารูปแบบการออกกำลังกายคือ การเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้ร่างกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพอย่างมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างประกอบกัน ในทางปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ “ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ครอบคลุมข้อแต่ก็ไม่มีข้อใดห้ามที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกันดังนั้น ในที่นี้จะยกตัวอย่างของรูปแบบและพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. กีฬาแข่งขัน ถ้าดูจากการแข่งขันกีฬาจะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาหลายประเภทไม่เข้าลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เล่น (อายุน้อยหรือมากเกินไป) ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมความหนักเบาในการเล่นได้ เพราะถูกบังคับโดยเกมหรือคู่แข่ง ซึ่งลักษณะการแข่งขันไม่เป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (เช่น วิ่งเพียง 100 เมตร) รวมทั้งมีอันตรายมากในตัวเอง เนื่องจากการปะทะกันอย่างรุนแรง แต่ถ้าดูจากการฝึกซ้อมที่เพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นต้องใช้การแข่งขัน เช่น กีฬามวย ยกน้ำหนัก การทำกายบริหาร ชกมวย ชกกระสอบทราย วิ่ง เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น การนำวิธีการฝึกของกีฬาแข่งขันต่างๆ มาฝึกฝนร่างกายจึงถือได้ว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย

2. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย หลายชนิดที่สามารถนำมาจัดเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากผลสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพจิต เพราะไม่เคร่งเครียดมาก ช่วยให้หย่อนใจและสนุกสนานเพลิดเพลินกับเกมการเล่นที่บ้าน รวมทั้งการแสดงศิลปวัฒนธรรมหลายอย่าง เช่น การเล่นตีจับ ลิงชิงบอล วิ่งเปี้ยว ตะกร้อวง เถิดเทิง กลองยาว ฯลฯ มีลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในตัวหลายข้ออยู่แล้ว

3. การบริหารให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือข้อและกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความคล่องแคล่วและทรวดทรงดีขึ้นได้ แต่ให้ผลน้อยต่อระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เนื่องจากมักจะไม่ต้องเนื่องนานพอและหนักพอ โดยทั่วไปจะใช้ประกอบกับการออกกำลังกายอื่นๆ และใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งกีฬาการบริหารร่างกายที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติกันอยู่ เช่น การบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน ส่วนใหญ่จะเป็นการฝึกหายใจและจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง แต่ประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะไม่แตกต่างจากการบริหารโดยทั่วไปมากนัก

4. การออกกำลังกายโดยทั่วไปออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตัวเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ถีบจักรยานเที่ยวเล่นหรือถีบอยู่กับที่ ก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตโดยตรง การออกกำลังกายโดยยกน้ำหนัก (แบบเล่นกล้ามเนื้อ) เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่ฝึกการหายใจและการไหลเวียนโลหิต ไม่ถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายในสถานบริหารกาย ส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายหลายๆ แบบรวมกัน มีข้อดีที่มีผู้ควบคุมแนะนำ มีอุปกรณ์ที่ดีและปลอดภัยและมีผู้รับผิดชอบเรื่องผลแต่มีข้อเสียที่ต้องเดินทางและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ เหมาะกับทุกเพศทุกวัยและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายไม่สูงมากจนเกินไปดังจะได้กล่าวต่อไป

4.1 การเดิน (Walking) การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ยังเริ่มการออกกำลังกาย (beginner) โดยจะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางร่างกายเป็นอันดับแรก จุดมุ่งหมายของการเดินคือ เพื่อให้หัวใจและระบบไหลเวียนสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สัญญาณการเตือนให้รู้ว่าการเดินได้ประโยชน์คือ มีอาการเมื่อย หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นตามลำดับ การฝึกเดินควรเริ่มจากระยะน้อย ๆ ไม่ถึง 1 กิโลเมตรในเวลา 1 สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นอย่างน้อย หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มความเร็วของการเดินเป็นเวลา 9 นาทีต่อกิโลเมตรหรือน้อยกว่านี้ และฝึกเดินเร็วขึ้นโดยใช้เวลาต่อกิโลเมตรเป็นตัวกำหนด ทำทางเดินควรเป็นธรรมชาติของตนเอง เนื่องจากโครงสร้างของร่างกายแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันไม่เกร็งหรือฝืนร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใด อาจเพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้โดยเฉพาะบริเวณฝ่าเท้า ข้อเท้า สะโพก และหลังการวิ่งเหยาะ (jogging) และการวิ่ง (running) การวิ่งเหยาะเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เพิ่มความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ความแตกต่างของการวิ่งเหยาะและการวิ่ง ขึ้นอยู่กับความเร็วและระยะทางนักเสริมวิชาการออกกำลังกาย จึงกำหนดความหมายของการวิ่งเหยาะและการวิ่งไว้ว่า การวิ่งเหยาะควรใช้เวลาอยู่ช่วง 5.37-7.30 นาทีต่อระยะทาง 1 กิโลเมตร ส่วนการวิ่งควร

ใช้เวลาอยู่ในช่วง 5.37 นาทีต่อระยะทาง 1 กิโลเมตร ถ้าใช้เวลามากเกินกว่า 7.30 นาที ขึ้นไปเราเรียนว่าเป็นการเดินอย่างรวดเร็ว ในการฝึกการวิ่งระยะทางไกล ควรแบ่งการวิ่งออกเป็นช่วงๆ ละ 30 นาที หรือ 20 นาที เฉลี่ยระยะทางไม่เกิน 1 กิโลเมตรในเวลาไม่เกิน 6 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ 140-150 ครั้งต่อนาที) จะเป็นการฝึกที่ดีสำหรับการฝึกเริ่มต้นฝึก หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ สามารถฝึกโดยการเพิ่มความเร็ว ให้ใช้ช่วงก้าวยาวขึ้นเล็กน้อย เฉลี่ยการวิ่งเพิ่มขึ้นระยะทาง 1 กิโลเมตร ในเวลาไม่เกิน 5 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 150-160 ครั้งต่อนาที)

4.2 การฝึกโดยใช้จักรยานอยู่กับที่ (bicycle ergo meter) การฝึกใช้จักรยานอยู่กับที่ โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่ใช้จักรยานเท่ากับ 140-150 ครั้งต่อนาทีและเพิ่มขึ้นเมื่อฝึกไปได้ 2 สัปดาห์เป็น 150-160 ครั้งต่อนาที การฝึกที่กล่าวมาข้างต้น จึงจำเป็นต้องเพิ่มความหนักหนางานขึ้นเป็นลำดับเนื่องจากการฝึกความทนทาน ต้องอาศัยระบบแอโรบิคหมายความว่าต้องทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 60-80 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถสูงสุดของตนเอง

สรุปแล้วแต่ละคนจะมีความสามารถทางร่างกายไม่เท่ากัน ดังนั้นการฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มการฝึกที่เบาๆ โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจเต้นประมาณ 50-60 เปอร์เซ็นต์ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น อายุ เพศ ร่างกาย ฉะนั้น การหาเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาเป็นอันดับแรก

เบญจวรรณ พงษ์ทอง (2538) ได้กล่าวไว้ว่าชนิดของการออกกำลังกายคือการออกกำลังกายที่ใช้การใช้ออกซิเจน แอนแอโรบิค

1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) หรือการออกกำลังกายแบบการใช้ ออกซิเจน จะช่วยให้มีการเผาผลาญ พลังงานมากกว่าชนิดไม่ใช้ออกซิเจนทำให้พลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปถูกเผาผลาญออกไปไม่เหมาะสม ขณะเดียวกันยังช่วยให้มีการดึงไขมันส่วนเกินที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆออกมาใช้ให้หมดไปทำให้รูปร่างดีขึ้น น้ำหนักตัวลดลง การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดขึ้นมาแทนไขมัน ซึ่งกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นน้ำหนักมากกว่าไขมันในปริมาณเท่ากัน (ความหนาแน่นมากกว่า) ทำให้บางครั้งน้ำหนักตัวไม่ลดมากนักแต่รูปร่างโดยรวมดูดีขึ้น กระตุ้นขึ้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) หมายถึงการที่ออกกำลังกายของกล้ามเนื้อของร่างกาย ที่ทำให้เซลล์ของกล้ามเนื้อ มีขบวนการย่อยสลายโมเลกุลของน้ำตาลโดยใช้ ออกซิเจนจำนวนมาก และได้พลังงานออกมาจะมีสารพิษตกค้างน้อย ในขณะที่การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน จะมีสารพิษ โดยเฉพาะกรดแลคติก (Lactic Acid) ตกค้างอยู่มากทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ หลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายติดต่อกัน อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน ประมาณครั้งละ 20-30

นาที่ต่อวัน เป็นอย่างน้อย และขณะออกกำลังกาย จะต้องพยายามรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติโดยเฉลี่ย โดยคนวัยหนุ่มสาวที่แข็งแรง ในขณะที่ออกกำลังกายควรจะรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับ ประมาณ 120-140 ครั้ง ต่อนาที ตลอดการออกกำลังกายนั้น วิธีนี้นอกจากทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีช่วยควบคุมน้ำหนัก แล้วยังช่วยให้หัวใจร่างกาย แข็งแรง อีกด้วย การวัดชีพจรแบบง่ายๆ ทำได้โดยการใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะเบาๆ บริเวณข้อมือของมืออีกข้าง ทางด้านข้างของข้อมือในแนวที่ตรงกับร่องระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลางของมือข้างนั้นแล้วรับรู้จังหวะการเต้นของเส้นเลือด ที่ข้อมือนั้น โดยนับจำนวนครั้งใน 15 นาที่ แล้วคูณด้วย 4 จะได้เป็นอัตราการเต้นของหัวใจต่อนาที วิธีการออกกำลังกาย จะเลือกวิธีไหนก็ได้ ตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคนตั้งแต่การเดินเร็ว จ็อกกิ้ง โดคเชือก วิ่งบนลู่วิ่ง เต้นแอโรบิก หรือแม้แต่ที่กำลังนิยมกันในหมู่วัยรุ่น คือ Dancing Zone แต่ที่สำคัญคือ การทำ แบบต่อเนื่อง และไม่หักโหม การออกกำลังกายการใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยร่างกาย จะนำออกซิเจนไปสันดาปกับสารอาหาร (คาร์โบไฮเดรต ไขมัน) เกิดเป็นพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายด้วยความเร็วปานกลาง เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง จักรยาน การเต้นแอโรบิก กระโดด กระโดดเชือก ฯลฯ การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 1 นาที ซึ่งการออกกำลังกายลักษณะนี้ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนจากภายนอกเข้าไปใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การออกกำลังกายไม่ใช้ออกซิเจน

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2545) ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

1. วิ่งเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แตกต่างไปจากการวิ่งเพื่อการแข่งขัน การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเน้นไปที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่บาดเจ็บ การวิ่งเพื่อสุขภาพ จะเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปยิ่งถ้าเป็นคนไม่เคยวิ่งออกกำลังกายมาก่อนอาจเดินเรื่อย ๆ เป็นเวลา 20 นาที ในวันแรกๆพอเข้าสัปดาห์ที่ 2 จึงค่อยออกวิ่งอย่างช้าๆถ้าเหนื่อยก็เปลี่ยนเป็นเดินหายเหนื่อยก็วิ่งต่อจนครบ 20 นาที หลังจากนั้นก็ค่อยเพิ่มการวิ่ง ทีละน้อย จนสามารถวิ่งได้ตลอดเวลา 30 นาที ส่วนจะวิ่งเร็วหรือช้าแค่ไหนนั้น ตัวเราเองเท่านั้นที่จะบอกได้ว่าเร็วแค่ไหนจึงจะเหมาะสมกับตัวเอง แต่ปกติแล้วควรเป็นความเร็วที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นในขณะที่วิ่งประมาณ 170 ลบด้วยอายุของคนๆนั้น จะได้เท่ากับจำนวนครั้งที่หัวใจเต้นต่อนาทีหรือจะใช้วิธีวิ่งไปพูดไป ถ้าวิ่งได้คุยได้จะมีเหงื่อออกพอควร ก็ถือว่าความเร็วระดับนั้นใช้ได้ทีนี้มาดูท่าทางที่ถูกต้องในการวิ่งเพื่อสุขภาพกันบ้าง ท่าวิ่งที่ถูกต้องคือ ลำตัวและศีรษะตั้งตรง แขน ขา ปล่อยตามสบาย ศอกงอเล็กน้อย แกว่งตามจังหวะการวิ่ง กำมือหลวม ๆ วิ่งลงส้นเท้าก่อน จากนั้นถ่าน้ำหนัก

มาที่ฝ่าเท้าแล้วใช้ปลายเท้าดันไปข้างหน้า ไม่ควรพยายามก้าวเท้าให้ยาวออกไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเอ็นเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย วิธีเช็คว่า ก้าวไม่ยาวเกินไปคือ อย่าให้ปลายเท้าก้าวล้ำหัวเข่าในขณะที่เท้าสัมผัสพื้น ถ้าหากต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพจริงๆ ก็ควรวิ่งอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวันหรือทุกวันได้ก็จะดีมาก

โยคะ ปัจจุบันการฝึกโยคะเริ่มแพร่หลายมากขึ้น บางคนอาจมีความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกโยคะได้ไม่ถูกต้องนัก วันนี้สำนักส่งเสริมสุขภาพมีข้อแนะนำดีๆ เกี่ยวกับการฝึกโยคะ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพ วันนี้เรามาทำความรู้จักและความเข้าใจขั้นตอนของการฝึกโยคะกันจริงๆ แล้วโยคะหมายถึง การรวบรวมสมาธิกับร่างกายให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันซึ่งการฝึกโยคะ ก็คือ การบริหารร่างกายในท่าต่างๆ ร่วมกับการหายใจเข้าใจออกจนติดกับร่างกายรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และการฝึกโยคะที่ถูกต้องนั้นเราจะต้องรู้จักการฝึกลมหายใจแบบโยคะด้วย โดยการหายใจเข้าเริ่มตั้งแต่เบ่งช่องท้อง แล้วขยายซี่โครงสองข้างออก ยกไหล่สูงขึ้น ในช่วงนี้ผนังช่องท้อง จะยุบเล็กน้อย การหายใจออกเริ่มยุบที่ท้องหุบซี่โครง และลดไหล่ลงมา ระยะเวลาเข้าออกแต่ละครั้งนับ 1-8 การฝึกโยคะจะเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อ คับ ไต เส้นเลือด หัวใจ ปอด ม้าม และข้อต่อกระดูกสันหลัง ส่งผลทำให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ตามมา เช่น ช่วยบริหารร่างกายให้แข็งแรงทรหดทรงดีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส และยังช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ ส่วนข้อห้า ที่สำคัญของการฝึกโยคะนั้น คือห้ามผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หรือ ผู้ที่มีอวัยวะภายในชำรุดให้ปฏิบัติได้เฉพาะบางท่าเท่านั้น ถ้าไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอาจเกิดผลเสียกับสุขภาพร่างกายได้ก็ต้องระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำให้ถูกต้องเพิ่มให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

กระโดดเชือก เมื่อก่อนหลายคนอาจจะคิดว่าการ กระโดดเชือก เป็นการออกกำลังกายของนักมวยหรือนักฟุตบอลเท่านั้น เราต้องใช้พลังขามากเป็นพิเศษ แต่ปัจจุบันการกระโดดเชือกได้กลายเป็นกิจกรรมเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับคนทั่วไปถ้าคุณต้องการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมก็คือเชือก ซึ่งต้องมีน้ำหนักพอดีไม่หนักไม่เบาเกินไปเวลาใช้จะได้ไม่พันเป็นเกลียว และต้องมีความยาวพอดีกับเท้าทั้งสองข้าง ทดสอบด้วยการเหยียบตรงกลางแล้วดึงให้ตึง ถ้าปลายเชือกอยู่ระดับของคุณก็แสดงว่ายาวพอดี ส่วนรองเท้าที่ใช้ควรเลือกที่พื้นนุ่มๆ เสื่อและกางเกงก็ต้องเลือกที่ทะมัดทะแมง มาถึงเรื่องสถานที่ เป็นที่ไหนก็ได้ ขอเพียงกว้างพอ สำหรับให้แกว่งเชือกได้ มาเริ่ม กระโดดเชือกกันดีกว่าสำหรับคนหัดใหม่ควรกระโดดค่อย ๆ ซ้ำ ๆ ไม่ต้องสูงมาก แค่ทำพื้นเชือกก็พอ และควรระวังกระโดดที่ละเท้าก่อน เพราะจะเหนื่อยน้อยกว่ากระโดดทั้งสองเท้าพร้อมกัน เวลากระโดดแขนและข้อศอกต้องแนบข้างตัว แกว่ง เฉพาะมือและปลายมือเท่านั้น และต้องย่อเข่าเพื่อลดแรงกระแทกด้วย ระยะแรกที่เริ่ม กระโดดแค่ 20 วินาที คุณก็อาจจะเหนื่อย พักสักนิดแล้วค่อยกระโดดต่อ ก็ได้จากนั้นค่อยๆ เพิ่มขึ้น และให้ได้อย่างน้อยวันละ 10 นาที ส่วน

ความเร็ว ที่เหมาะสมก็ประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าคล่องขึ้นก็อาจจะเพิ่ม 100-400 ครั้งต่อนาที การกระโดดเชือกอย่างเดียวอาจทำให้เบื่อ เพราะฉะนั้นควรทำร่วมกับการออกกำลังกายอื่นด้วย เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ หรือการถีบจักรยาน แต่ถ้าหากคุณเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือมีอายุมากกว่า 60 ปี หรือโรคลมชัก อย่างนี้ต้องระวังหรือไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

ว่ายน้ำ การว่ายน้ำได้ชื่อว่า เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากทุกเพศทุกวัย เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังได้รับความสนุกสนานอีกด้วย ในการว่ายน้ำนั้นจะต้องใช้กล้ามเนื้อทุกชิ้นส่วนของร่างกายมากกว่าการวิ่ง แต่โอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บจะน้อยกว่าเพราะมีน้ำช่วยพยุงร่างกายไว้ ยิ่งคนที่ว่ายน้ำหนักตัวมากยิ่งขึ้นควรออกกำลังกายด้วยท่า ว่ายน้ำ แต่ต้องออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นไปพร้อมๆกัน เพราะการว่ายน้ำไม่ได้ทำให้ไขมันลดน้อยลงแต่จะทำให้หัวใจจะปอด อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายและแขนขาแข็งแรงขึ้นอีกด้วยนอกจากนี้ น้ำยังมีคุณสมบัติพิเศษซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติคือ มีความต้านทานต่อการเคลื่อนไหวของแขน ขา ได้มาก น้อยตามต้องการ เช่นถ้าออกแรงมากก็มีความต้านทานมาก ถ้าออกแรงน้อยแรงต้านทานก็จะลดลง ที่สำคัญการว่ายน้ำทำให้ร่างกายสดชื่น สบายตัวด้วย แต่การว่ายน้ำก็มีข้อควรระวังเหมือนกัน เช่นว่า ควรจะมีทักษะในการว่ายน้ำมาก่อนหรือถ้ามีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคลมชัก หรือลมบ้าหมูนั้น ห้ามว่ายน้ำคนเดียวเด็ดขาดหรือในรายที่มีอาการปวดหลัง ปวดคอ ก็ต้องหลีกเลี่ยงหรือว่ายน้ำที่ต้องแอ่นหลังหรือแหงนคอมากๆ เพราะจะทำให้ปวดมากขึ้น ทางที่ดีควรว่ายน้ำในท่ากรรเชียง ส่วนข้อควรปฏิบัติของผู้ที่ออกกำลังกายว่ายน้ำ ก็คือควรดื่มน้ำ 1-2 แก้วก่อนลงสระ และดื่มอีกครั้ง หลังขึ้นจากสระประมาณ 20-30 นาที เพราะการว่ายน้ำจะทำให้เสียน้ำมากโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สัว เนื่องจากเหงื่อที่ออกมาขณะออกกำลังกายจะถูกน้ำชะล้างอยู่ตลอดเวลาตัวเอง

เดินเพื่อสุขภาพ การเดินเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งการเดินที่ให้ผลดีคือการเดินเพื่อสุขภาพนั่นเอง การเดินแบบการออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย การเดินมีทั้งการเดินแบบธรรมดาการเดินแบบแอโรบิคจะให้ผลดีต่อสุขภาพได้มาก ทั้งยังสามารถช่วยให้อุณหภูมิร่างกายได้สัดส่วน และส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น และร่างกายก็สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นอย่างเช่น ความดันเลือด ปริมาณน้ำตาลในเลือด และยังสร้างความสมดุลให้กับปริมาณแคลเซียม รวมทั้งการสร้างสมดุลให้กับขบวนการเคมีในสมอง นอกจากนี้การเดินยังช่วยป้องกันโรคอ้วน ควบคุมน้ำหนักได้ ซึ่งนอกจากจะออกกำลังกายที่ปลอดภัย ไม่แพง สะดวก คุณอาจจะชวนเพื่อน สามี- ภรรยา หรือลูกร่วมเดินด้วยจะทำให้การเดิน สนุกสนานไม่น่าเบื่อ คุณสมบัติที่ดีอีกอย่างของการเดิน คือเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดของหญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยหลังจากฟื้นไข้และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ส่วนข้อควรระวังของการออกกำลังกายด้วยการเดิน คือการเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับการเดิน รองเท้าผ้าใบเป็นรองเท้าที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยง

รองเท้าแตะ หรือรองเท้าส้นสูงสำหรับรองเท้าที่ตีควรมีแผ่นรองน้ำหนักรองเท้าและฝ่าเท้า สิ่งสำคัญที่ควร ระลึกไว้เสมอ คือ อย่างแน่นอนที่ความหนักเบาของการเดินและควรเดินประจำสม่ำเสมอทุกวัน จะดีกว่าการเดินอย่างหนักๆแต่นานๆ ทำสักที

การขี่จักรยานอยู่กับที่/เคลื่อนที่ คือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเราสามารถเลือกได้หลายวิธี เช่น เดิน วิ่ง หรือขี่จักรยานซึ่งวันนี้เรามีคำแนะนำเรื่องการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพมาฝากการออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานหรือการถีบจักรยานนั้นทำได้ 2 วิธีคือ

1. การถีบจักรยานไปตามถนน หรือการถีบจักรยานออกนอกบ้าน ซึ่งวิธีนี้จะต้องมีความระมัดระวังอย่างมาก เพราะรถจักรยานมีขนาดเล็กอาจเสี่ยงต่อการถูกเฉี่ยวชน วิธีที่จะแก้ปัญหาได้คือ เลือกถีบจักรยานบนถนนที่มีรถน้อยๆ หรือบนถนนที่มีช่องสำหรับจักรยานโดยเฉพาะ

2. การถีบจักรยานชนิดตั้งอยู่กับที่ วิธีนี้คนกำลังนิยมกันมากเพราะมีข้อได้เปรียบหลายอย่างเช่น สามารถทำในบ้านได้ทุกวันและเวลา ละสามารถตั้งความฝืดของล้อเพื่อให้หัวใจของผู้ขี่เต้นเร็วมากเร็วแค่ไหนก็ได้ หนุ่มสาวและผู้ชราสามารถ ถีบออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย แต่ข้อเสียของการถีบจักรยานอยู่กับที่ก็มี คือหลายๆ คนอาจจะมีความรู้สึกท้อเบื่อ เพราะถีบไปนานแค่ไหนก็ยังอยู่ที่เดิม วิธีที่จะทำให้เบื่อน้อยลง คือ ให้เพ่งความสนใจไปที่มาตรวัดความเร็วและระยะทาง อ่านหนังสือ ดูทีวีและดูวิดีโอ

เดินรำเพื่อสุขภาพ หลายคนอาจจะคิดไม่ถึงว่า การเดินรำนั้นเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อีกวิธีหนึ่งเป็นวิธีบริหารร่างกายโดยใช้จังหวะดนตรีเข้ามาผสมผสานเสียงดนตรีเป็นตัวช่วยกำหนดความเคลื่อนไหวของร่างกายให้เร็ว หรือช้าตามจังหวะ ซึ่งการเดินรำนี้นี้ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานไปในตัว จึงเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย สถานที่ที่ใช้เดินรำนี้นี้ก็หาได้ไม่ยาก เดินได้ทั้งในห้องหรือสนามหญ้า และลานกว้างๆ การเดินรำจะเดินเป็นกลุ่ม จับคู่หรือ เดินเดี่ยวก็ได้ ส่วนระยะเวลาที่จะให้เดินรำเพื่อสุขภาพจริงๆนั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาทีอาจจะแบ่งออกเป็นช่วงๆได้ 3 ช่วงด้วยกันคือ

ช่วงแรก เริ่มจากเพลงจังหวะช้า ๆ อย่างจังหวะตะลุง เร็วกว่าๆ ว่าเป็นช่วงวอร์มอัพ หรืออบอุ่นร่างกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และให้ข้อต่ออ่อนตัว ใช้เวลาช่วงนี้ประมาณ 5 – 10 นาที

ช่วงที่สอง เป็นช่วงฝึกฝนร่างกาย ช่วงจังหวะดนตรีจะเร็วขึ้น ซึ่งการเดินเร็ว ๆ นี้เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ไขมันเป็นพลังงานโดยใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญอาหารเป็นระยะเวลานานติดต่อกันพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที

ช่วงที่สาม เป็นช่วงผ่อนคลายร่างกายใช้จังหวะดนตรีช้าลง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

ขั้นตอนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บันเทิง เกิดปรังค์ (2541) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืนยาว สะดวกสบายได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย ขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5 – 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริงจัง (Exercise) ประมาณ 20 – 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (Cool down) เป็นระยะผ่อนคลาย ประมาณ 5 -10 นาที

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งไม่ควรเกิน 40 นาที เพราะจะเป็นการหักโหมเกินไป เกิดผลเสียต่อร่างกายได้

การอบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง การอบอุ่นร่างกายมีผลดีต่อสมรรถภาพร่างกาย ดังนี้

1. เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ทำให้การประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ หรือระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกัน เป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น

3. ปรับการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดให้เข้าไกละะยะคงที่ เป็นการย่นระยะการปรับตัวในระหว่างการออกกำลังกาย

การอบอุ่นร่างกายควรเพิ่มความหนักและความถี่ของการเคลื่อนไหวทีละน้อย โดยทั่วไปและใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที การอบอุ่นร่างกายควรประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรม คือ

1. การยืดเหยียด (Stretching Exercise) เป็นการเตรียมความพร้อมของเอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดให้มีความยาวและนุ่มกว้างกว่าปกติ สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนหลัง คอ ไหล่

2. การบริหารมือเปล่า (Calisthenics) เป็นการบริหารกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทั่วร่างกายได้เคลื่อนไหว โดยทำภายหลังการอบอุ่นร่างกายแบบยืดเหยียดแล้วใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

3. การออกกำลังกายเฉพาะกิจกรรม (Specific Activity) เป็นช่วงสุดท้ายของการ

อบอุ่นร่างกาย ก่อนลงแข่งขัน โดยเตรียมให้กล้ามเนื้อพร้อมให้การทำงานหนัก เป็นการฝึกระบบประสาทที่เกี่ยวกับงานเฉพาะกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อมด้วย เช่น ถ้าอากาศร้อนควรใช้เวลาน้อย ถ้าอากาศหนาวควรใช้เวลาให้นานกว่า การเคลื่อนไหวเพื่อการอบอุ่นร่างกาย ควรเริ่มจากช้าๆ แล้วค่อย เพิ่มความเร็วขึ้น จากเบา ๆ เพิ่มหนักขึ้น การออกกำลังกายไม่ว่าวิธีใดจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายทั้งสิ้น แต่จะต้องเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารโดยใช้ออกซิเจนเพื่อให้เกิดพลังงานการออกกำลังกายมีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้นซึ่งเรียกว่าการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า แอโรบิก การออกกำลังกาย ที่เกิดประโยชน์ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น 65-80 % ของการเต้นของหัวใจสูงสุด การคำนวณการเต้นของหัวใจที่เกิดประโยชน์ของผู้ออกกำลังกาย

2.3.1 หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัยที่จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้น กระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นในการออกกำลังกายทุกคนควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์และมีคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ได้ให้หลักการในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกายเพื่ออะไร ถ้าออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อโตแข็งแรงใช้เพาะกาย ถ้าออกกำลังกายลดความอ้วนต้องใช้วิธีการออกกำลังกายเร็ว ๆ หนึ่อยมาก ๆ แล้วออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ เน้นข้อต่อให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ถ้าออกกำลังกายแบบต้องใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของเกมส์ หรือเล่นกีฬาสักอย่างหนึ่ง ถ้าออกกำลังกายเพื่อแก้ปวดเมื่อย ต้องออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

2. ออกกำลังกายเวลาไหน เวลาที่ว่างและอยากออกกำลังกายแต่อย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนนอนไม่หลับ หรือออกกำลังกายน้อยจนไม่รู้สึกเหนื่อยเหงื่อไม่ซึม ออกกำลังกายเวลาเช้าหรือเย็นก็ได้ ที่อากาศบริสุทธิ์และอุณหภูมิไม่สูงเกินไปจนทำให้เหนื่อยง่ายและเวลาเช้าหรือเย็นมักจะว่างจากภารกิจประจำวัน

3. ออกกำลังกายที่ไหน ไม่ควรออกกำลังกายภายในห้องปรับอากาศเพราะอากาศไม่บริสุทธิ์เพียงพอความชื้นสูงทำให้เหงื่อไม่ออกไม่ควรออกกำลังกายในที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เช่น วิ่งตามทางเท้าบนท้องถนนในกรุงเทพมหานคร เพราะการออกกำลังกายเราต้องการออกซิเจนมากกว่าปกติสถานะแวดล้อมท้องถนนในกรุงเทพมหานคร มีออกซิเจนน้อย มีแต่คาร์บอนไดออกไซด์ และ

คาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งสารพิษอื่น ๆ จึงไม่เป็นประโยชน์อันใดที่จะไปสูดอากาศพิษที่ทำให้เกิดมลพิษแก่ร่างกาย

4. ออกกำลังกายต้องรู้ว่าเราออกกำลังกายส่วนไหนเพื่อประโยชน์อะไร รู้จักกล้ามเนื้อข้อต่อ รู้ว่าการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ อย่างใดรู้ว่าการออกกำลังกายที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย

5. ออกกำลังกายต้องมีขั้นตอนจากง่ายไปยาก (ทำที่ง่ายไปสู่การทำที่ยากขึ้นเรื่อยๆ) ไม่ใช่เริ่มที่ยากตั้งแต่ครั้งแรกเลยเพื่อหน่ายจนเลิกทำ วันต่อๆ ไป ต้องออกกำลังกายโดยพัฒนาทำให้ยากขึ้นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้ประโยชน์ขึ้น ไม่ใช่ซ้ำซากหรือทำที่ง่ายๆตลอด

6. การออกกำลังกายต้องสม่ำเสมอ และหวังผลในระยะยาว อย่าไปว่าออกกำลังกายต้องได้ผลเร็ว ๆ ภายใน 5 วัน ลดน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัม อย่างคำโฆษณา การออกกำลังกายจะเห็นผลต้องใช้เวลานานพอสมควรต้องทำสม่ำเสมอไม่ใช่ทำๆหยุดๆ ความสม่ำเสมอไม่ได้หมายความว่าจะต้องทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวันเสมอไป

7. การออกกำลังกายไม่ใช่การทำตามที่เขายกมา โดยไม่รู้อะไรเลย ไม่ต้องจำว่ามีกี่ท่า ท่าไหนบ้างมีประโยชน์กับอะไร แต่ให้คิดค้นออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมแต่ละคน

วิชิต คณะนันทวิทยาและคณะ (2527) ได้เสนอข้อแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่มิใช่เป็นคนหนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บ ภายหลังจากการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายการออกกำลังกาย และหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายมีเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ได้แก่การวิ่งหรือการว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้น ต้องการเวลาพอสมควร อย่าคาดหวังว่าจุดมุ่งหมายจะบรรลุในระยะเพียงเวลาสั้น ๆ อันที่จริงการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติตลอดชีวิตทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา

4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้ามีดหรือตอนเย็นถ้าเลือกออกกำลังกายในตอนเย็น ก็ควรปฏิบัติแต่ในตอนเย็นทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชิน พยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นแต่จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวก โดยไม่รบกวนเวลาการทำงาน จงอย่าพยายามออกกำลังกายภายหลังจากการรับประทานอาหาร เพราะอาจจะทำให้อึดอัดขณะออกกำลังกาย

6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดีผู้ออกกำลังกายควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อยๆ เริ่มสู่การออกกำลังกายที่แท้จริงในขณะที่ออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรปฏิบัติในท่าออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้นตามลำดับ ปริมาณของการออกกำลังกายควรเริ่มต้นจากน้อยๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มไปตามลำดับจนถึงปริมาณที่ต้องการ การค่อยๆ เพิ่มปริมาณการออกกำลังกาย จะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการเมื่อยล้า และในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายอย่าออกกำลังกายเพื่อให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเพื่อยล้าได้เหมือนกันอาการเพื่อยล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นจากความไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติช้าๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมอาการเพื่อยล้าของกล้ามเนื้อจะหายไปเองเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้นๆ

7. พยายามสังเกตว่า เมื่อไหร่ร่างกายถึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัว การเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้หรือหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่าเน้นเพียงกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อหน้าท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนัก และควรปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อนและจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นตามลำดับ อย่าหักโหมเพราะจะทำให้เกิดตะคริวกล้ามเนื้อหน้าท้องในระหว่างการออกกำลังกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ท่าออกกำลังกายที่ง่าย พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอของร่างกายกลับมามีสภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหารูปแบบการออกกำลังกายแปลกๆ ใหม่ ๆ หรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายอยู่ในช่วงสั้นๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนควรปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้วัดในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกายเพราะว่ากล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงมีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอเสียอีก ซึ่งจะทำให้เกิดการปวดระดู

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายอีกด้วย

ปริญญา ดาสา (2544) ได้ให้ข้อเสนอแนะพื้นฐานในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิตท์” ดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย(Frequency of exercise) เป็นการกำหนดความบ่อยหรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ ในการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของปอดและหัวใจควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ส่วนการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้ จะมีผลในการเผาผลาญพลังงานแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันการจะออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยมคือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายเป็นหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัดดูอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยจะแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับคือ

2.1 ระดับต่ำ (Low intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.2 ระดับปานกลาง (Middle intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

2.2 ระดับสูงสุด (High intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (time or duration of exercise) หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไป

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย(Warm up phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อการออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ คล่องแคล่ว

ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายที่ใช้อบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้าๆหรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วยถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนอาจจะใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลามากขึ้นไปด้วย

3.2 ระยะออกกำลังกาย(Exercise phase) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริงๆหรือเต็มที่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย สภาพร่างกาย ความชอบ ระยะนี้ใช้เวลา 20-60 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3.3 ระยะผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase or warm down phase) เป็นระยะหลังจากออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับโดยการเดิน การบริหาร หรือออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับ – อุณหภูมิของร่างกายการหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับไปสู่สภาวะที่ปกติ และช่วยลดอาการปวด ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

4. ประเภทของการออกกำลังกาย (type of exercise)การออกกำลังกายนั้นอาจทำได้หลายวิธีหรือมีอยู่หลายประเภทจะให้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกันการออกกำลังกายที่ดีและเกิดประโยชน์ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกันแต่ละประเภท ทั้งให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มประสิทธิภาพของปอดปละหัวใจและเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายดังนี้

4.1 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อวิธีการออกกำลังกายในลักษณะนี้มี 2 ชนิด คือ

4.1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นต้น

4.1.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค(Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวของอวัยวะ แขน ขา หรือข้อต่อต่างๆเป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานและเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับการออกกำลังกายด้วยเลย เช่นการยกน้ำหนัก บาร์เด็ว บาร์คู้ กรรเชียงบก เป็นต้น

4.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย (flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ช้าๆคลายการยืดกล้ามเนื้อและเย็นเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ได้เต็มที่ มักปฏิบัติในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายออก

กำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การรำมวยจีน เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยป้องกันการได้รับบาดเจ็บ การอักเสบและอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้

4.3 การออกกำลังกายเพื่อเน้นสมรรถภาพของปอดและหัวใจ (cardio respiratory fitness) เป็นการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของปอดและหัวใจ การออกกำลังกายประเภทนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

4.3.1 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายที่ให้ออกซิเจน(aerobic exercise)โดยสม่ำเสมอและติดต่อกัน ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้นซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งมาราธอน การว่ายน้ำ เป็นต้น

4.3.2 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน(anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจาก ครีเอทีนฟอสเฟส และอครีโน ซินไตรฟอสเฟส ซึ่งสะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้คือ วิ่งระยะสั้น 100 เมตร

American College of Sports Medicine (อ้างถึงในยูฟา มาระสูตร, (2551) ได้เสนอแนะว่าความแรงของการออกกำลังกายสามารถประเมินได้จากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น ประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยการให้พูดในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าไม่สามารถพูดคุยได้แสดงว่าเหนื่อยมากถึงระดับที่ควรหยุดการออกกำลังกายได้ จากความรู้สึกเหนื่อยหรือในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายนับชีพจรด้วยตนเองได้ก็ประเมินได้โดยใช้(Rating of Perceived Exertion - RPE) เป็นการประเมินความแรงของการทำงานของร่างกาย โดยประเมินจากความรู้สึกและประสาทสัมผัสของผู้ที่ออกกำลังกายเอง เนื่องจากค่า RPE มีความสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ และสามารถแบ่งเกณฑ์การวัดเป็น 10 ระดับตั้งแต่ 1-10 และระดับที่ 4-6 ถือว่ามีระดับความแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ในช่วงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

สุมิตร สมหาโต (2548) ได้ให้หลักการวิทยาศาสตร์ของการออกกำลังกายเบื้องต้น 3 ประการ ของการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วยหลักเบื้องต้น 3 ประการคือ

1. หลักการเพิ่มงาน การเพิ่มงานเป็นการเพิ่มแรงกดดันหรือความเครียดแก่ร่างกายมักใช้ในการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงโดยเพิ่มน้ำหนักที่ต้องการผลักหรือดึง

2. หลักความก้าวหน้า ความก้าวหน้า เป็นการค่อย ๆ เพิ่มงานให้น้ำหนักขึ้นทีละน้อยโดยการเพิ่มความหนักของงาน ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกาย คือ อัตราความแรงของการออกกำลังกาย ระยะเวลาหมายถึง การปฏิบัติกรรมที่ซ้ำๆกันหลาย หรือ

จำนวนเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ความถี่ในการออกกำลัง หมายถึงจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่ได้มีการออกกำลังกาย

3. หลักความเฉพาะ ความเฉพาะ หมายถึง ความต้องการผลอย่างใดอย่างหนึ่งที่คาดว่าจะได้รับการออกกำลังกายนั้นๆ การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในแต่ละครั้งย่อมจะมีวัตถุประสงค์เฉพาะว่าจะให้เกิดความแข็งแรง ความอ่อนตัว หรือความอดทนของกล้ามเนื้อซึ่งจะต้องใช้วิธีการฝึกที่แตกต่างกัน

ชาญชัย ขอบธรรมสกุล (2547) ได้ให้หลักการออกกำลังกายที่สำคัญๆดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนผู้ที่หยุดการออกกำลังกายมาเป็นเวลานานๆ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะ หัวใจ ไ่วรัสตับอักเสบบี หอบ หืด เบาหวาน ความดันโลหิต ควรมีการตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนการออกกำลังกายภายในครั้งแรก และตรวจโรคเป็นระยะๆ ตามที่แพทย์ได้นัดหมายเพราะแพทย์จะให้คำแนะนำโดยเฉพาะแก่ท่าน เพื่อให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย สำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วก่อนออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อน แต่โดยทั่วไปๆ ไปแล้วทุกคนควรจะมีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีกับแพทย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

2. ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง นอกเหนือจากการมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การศึกษาการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่างก็เป็นสิ่งสำคัญยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเราต้องการที่จะเล่นสอกลีซึ่งต้องใช้ไม้เป็นอุปกรณ์ในการเล่น เราต้องทราบก่อนว่าการตีลูกสอกลีนั้นห้ามเหยียดไม้เกินระดับเอว เนื่องจากเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น แต่ถ้าเราไม่ศึกษาให้ดีเสียก่อนเราไปเล่นเราอาจจะตีลูกแล้วเหยียดไม้เลยระดับเอวจนทำให้เกิดอันตรายกับผู้ร่วมเล่นได้ หรือถ้าเราต้องการจะเล่นแบดมินตันเราก็ควรจะต้องการทราบว่าการตีลูกแบดมินตันนั้นต้องใช้ข้อมือไม่ใช่แรงจากแขน ตรงกันข้ามถ้าเราต้องการจะเล่นเทนนิสเราก็จะต้องตีลูกเทนนิสด้วยการใช้แรงจากแขนไม่ใช่ข้อมือ เป็นต้น

3. อบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อยมักจะขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะเห็นว่าการอบอุ่นร่างกายที่ดีจะพยายามให้ทุกๆส่วนของร่างกายได้รับการบริหารอย่างเหมาะสมและพอเพียง ไม่น้อยจนเกินไปหรือไม่มากจนเกินไป ควรทำให้สมดุลกันคือถ้าทำทางด้านซ้ายก็ต้องมีการทำงานทางด้านขวา ถ้าทำงานทางด้านหน้าก็ต้องมีการทำงานด้านหลัง เป็นต้น และควรบริหารอวัยวะเฉพาะส่วนให้สอดคล้องกับชนิดของการออกกำลังกายที่จะกระทำเป็นพิเศษ เช่น ถ้าจะวิ่งก็ควรจะเน้นการบริหารข้อเท้า หัวเข่า และขาให้มากกว่า

ปกติ ถ้าจะเล่นบาสเกตบอลก็ต้องบริการหัวไหล่ แขน ข้อมือให้มากกว่าปกติ นอกเหนือจากการบริหารส่วนอื่นๆ แล้ว

4. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่ชอบและสามารถกระทำได้ เราควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่เราชอบ เพราะความชอบจะก่อให้เกิดความสนุกสนานและความสนุกสนานนี้เองที่เป็นเหตุผลสำคัญที่สุดของคนส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาความสนุกสนานและความชอบในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี เราจึงควรฝึกฝนให้มีทักษะในกีฬาหลายๆ ชนิดทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยวหรือบุคคล เพื่อที่จะทำให้เรามีโอกาสที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น และในการเลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก็ควรเลือกชนิดที่เราชอบมากที่สุดและสามารถที่จะออกกำลังกายหรือเล่นได้

5. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย มีการยอมรับกันว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่าความหมายว่าการว่ายน้ำจะเป็นการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ดีที่สุดของแต่ละคน ทั้งนี้เพราะนอกจากความชอบแล้ว การเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันได้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่า ในปัจจุบันได้มีการพูดถึงสิทธิและความเสมอภาคทางเพศก็ตาม แต่กีฬาหรือการออกกำลังกายบางชนิดอาจจะไม่เหมาะสมกับผู้หญิง ยกตัวอย่างเช่น การชกมวย ถึงแม้ว่าทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะสามารถชกมวยได้ก็ตาม แต่การชกมวยนั้นจะเหมาะสมนอกจากเพศแล้วเรื่องของวัยก็ต้องคำนึงถึงด้วยเช่นกัน ในวัยเด็กควรออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ควรเลือกการออกกำลังกายประเภทปะทะหรือต่อสู้กัน เช่น การชกมวย หรือประเภทที่มีแรงกระแทกมากๆ เช่น การยกน้ำหนัก หรือยิมนาสติกที่เกิดแรงกระแทกที่แรงมากๆ เพราะจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายได้ ในวัยรุ่นร่างกายมีการพัฒนาการค่อนข้างมากก็ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่ส่งเสริมพัฒนาการ เช่น กีฬาที่ต้องใช้แรงหรือใช้ออกกำลังกายมาก ๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ควรออกกำลังกายประเภทเบาๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็วนัก ไม่มีการปะทะ หรือถ้าต้องการจะเล่นแบดมินตันหรือเทนนิสก็ควรที่จะเลือกเล่นประเภทคู่มากกว่าประเภทเดี่ยว ควรเน้นการเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าการเล่นเพื่อแข่งขัน

6. เลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม สถานที่ที่สามารถออกกำลังกายได้มีหลายรูปแบบเช่น โรงยิมเนเซียม สนามกีฬา สระว่ายน้ำ หรือที่ว่างที่สามารถออกกำลังกายเราควรเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม กล่าวคือสถานที่ในการออกกำลังกายควรโปร่ง โล่ง ไม่อับชื้นมีการระบายถ่ายเทของอากาศที่ดี มีแสงสว่างเพียงพอ แต่ถ้าอากาศร้อนมากอาจจะต้องเลือก

ออกกำลังกายในโรงยิมเนเซียมหรือในห้องปรับอากาศแทนบริเวณสนามกลางแจ้งสำหรับห้องปรับอากาศนั้นต้องมีการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเป็นประจำมีพัดลมระบายอากาศ และมีแสงแดดผ่านได้ด้วย สถานที่ในการออกกำลังกายต้องมีความปลอดภัยคือ ต้องเป็นที่สัดส่วนสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ ไม่มียานพาหนะผ่านไปมามีรั้วกั้นระหว่างสนามกีฬากับถนน สภาพพื้นสนามกีฬาต้องเรียบไม่ขรุขระไม่มีหลุม ไม่มีบ่อ หรือเศษวัสดุที่อาจเป็นอันตราย เช่น กระเบื้อง ตะปู หรือเศษไม้ปลายแหลมที่บริเวณพื้นสนาม สถานที่ออกกำลังกายต้องไม่เปลี่ยวห่างไกลผู้คน เพราะอาจจะไม่มีความปลอดภัยต่อตัวเองและทรัพย์สินได้สถานที่ออกกำลังกายควรห่างไกลมลภาวะทางอากาศ คือต้องไม่มีควันไฟ ไม่มีควันเสียจากเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์สถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง เช่น สระว่อน้ำต้องคำนึงถึงความสะดวกเป็นพิเศษด้วย

7. คำนึงถึงสภาพอากาศขณะออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกไปจะต้องออกกำลังกายให้เหมือนกับทุกๆ ครั้งที่กระทำได้ เช่น ทุกๆวันสามารถวิ่งให้ครบ 5 รอบเหมือนกับทุกๆวันโดยปกติแล้วสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากกว่าสภาพอากาศที่ร้อน ทั้งนี้เพราะในขณะที่มีการออกกำลังกายร่างกายจะมีขบวนการเมตะบอลิซึมเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ได้พลังงานที่ร่างกายต้องการ ซึ่งผลของการเกิดขบวนการเมตะบอลิซึม นอกจากอุณหภูมิแล้ว ความชื้นก็นับว่ามีบทบาทที่สำคัญต่อการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน กล่าวคือสภาพอากาศที่มีความชื้นน้อยจะทำให้การออกกำลังกายสามารถกระทำได้ดีกว่าสภาพอากาศที่มีความชื้นมาก ทั้งนี้เพราะถ้าสภาพอากาศมีความชื้นมากปริมาณไอน้ำในอากาศมาก ดังนั้นเมื่อร่างกายจะระบายความร้อนออกจากร่างกายขณะออกกำลังกายซึ่งจะอยู่ในลักษณะของการหลั่งเหงื่อออกมานั้นจะกระทำด้วยความลำบากเนื่องจากในอากาศมีไอน้ำมากดังนั้นสภาพที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายจึงควรเป็นลักษณะอากาศแบบเย็นและความชื้นไม่มาก ในทางตรงข้ามสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากที่สุดคือสภาพอากาศแบบร้อนชื้น นอกจากนี้แล้วยังมักจะมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่าเราควรออกกำลังกายเวลาไหนดี เวลาเช้า เวลากลางวัน หรือเวลาเย็น ความจริงแล้วการออกกำลังกายสามารถทำได้ตลอดเวลาไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวต้องเป็นเวลาใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญการออกกำลังกายเวลาเช้าอุณหภูมิยังไม่ค่อยสูงนัก อากาศแจ่มใส เนื่องจากยังไม่ค่อยมีมลภาวะแต่เวลาเย็นถึงแม้อุณหภูมิจะไม่ต่ำเท่าตอนเช้ามีสภาพมลภาวะบ้างแต่ดีในแง่ว่าตลอดทั้งวันที่ผ่านมาเราอาจมีความเครียดทำให้ความตึงเครียดลงไปได้มาก การออกกำลังกายเวลาเย็นไม่ต้องเร่งรีบเหมือนเวลาเช้าและเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วก็ช่วยทำให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น บางคนอาจจะไม่มีเวลาในการออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเวลาเย็น ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ในช่วงที่ว่างโดยอาจจะในช่วงพัก หรือแม้ว่าจะใช้การออกกำลังกายเข้ามาสู่การทำงาน เช่น ใช้เวลาเดินไปมาระหว่างอาคารแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟท์ ดังนั้นเราควรเลือกช่วงเวลา

ในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเป็นสำคัญ ถ้าเราไม่สามารถที่จะออกกำลังกายในช่วงหนึ่งเวลาใดได้เฉพาะ

8. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นควรจะต้องสวมใส่ชุดให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายเสมอเพราะจะช่วยทำให้การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเป็นไปได้อย่างอิสระเต็มที่ และจะช่วยในการป้องกันอุบัติเหตุหรืออันตรายในขณะที่ออกกำลังกายอีกด้วยถ้าอากาศเย็นก็ควรเลือกชุดที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเช่นชุดวอร์ม หรือเสื้อแขนยาวเป็นต้น

9. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือเบาไปหาหนักผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ ไม่ควรทำตามอย่างผู้ที่ออกกำลังกายมานานๆ แล้วทันทีทันใด ตัวอย่างเช่น เห็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีวิ่งรอบสนามฟุตบอลวันละ 10 รอบ แล้วอยากจะมีสมรรถภาพทางกายดีเหมือนเขาจึงไปวิ่งวันละ 10 รอบเหมือนกัน ผลที่เกิดขึ้นก็คือจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ การปวดเมื่อยล้า และในที่สุดก็จะไม่ออกกำลังกายอีกต่อไป ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป กล่าวคือต้องเริ่มออกกำลังกายจากเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้แล้ว ยกตัวอย่างเช่น ช่วงแรกอาจจะเริ่มจากการเดินธรรมดา ต่อมาเดินให้เร็วขึ้น ต่อมาวิ่งสลับกับการเดิน ต่อมาวิ่งต่อเนื่องและต่อมาวิ่งให้ได้ระยะทางมากขึ้นหรือวิ่งให้เร็วขึ้นเป็นต้น

10. ออกกำลังหลังจากรับประทานอาหารพอสมควร ในขณะที่มีการออกกำลังกายเลือดจะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้เพราะถ้าในกระเพาะอาหารมีอาหารเหลืออยู่ เลือดส่วนหนึ่งต้องไปเลี้ยงที่กระเพาะอาหารย่อยทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อน้อยลง ขณะเดียวกันถ้ามีปริมาณอาหารในกระเพาะอาหารมากอยู่แล้วและยังไม่ถูกย่อยย่อยเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวอย่างแน่นอน โดยปกติควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นอาหารประเภทไขมัน ควรใช้เวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพราะไขมันย่อยยากสำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ต่างกันที่ผู้ที่ออกกำลังกายต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และอาหารที่สำคัญมากต่อร่างกายคืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพราะสารอาหารที่มีบทบาทในการให้พลังงานแก่ร่างกายและย่อยง่าย

11. ควรออกกำลังกายแบบกระทำด้วยตนเอง (Active) มากกว่าที่ต้องมีอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยในการออกกำลังกาย (Passive) ในคนปกติการออกกำลังกายควรเป็นการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายออกแรงกระทำด้วยตนเอง (Active) เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬาต่างๆ ไป หรือการยกน้ำหนักเป็นต้น เพราะการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายออกแรงกระทำด้วยตนเองจะมีประโยชน์มากกว่า

12. ขณะออกกำลังกายอย่าให้ร่างกายขาดน้ำในอดีตมีความเชื่อว่าขณะออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้จุกเสียด หรือทำให้ร่างกายไม่มีความอดทน แต่ปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าปกติจะทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงหรือทำให้

เกิดผลเสียต่อร่างกายด้วย ทั้งนี้เพราะร่างกายมีน้ำประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกายและในการแข่งขันวิ่งระยะทางไกลๆ หรือการแข่งขันที่ยาวนาน ในกฎกติกาต้องมีจุดให้น้ำนักกีฬาด้วยหลายๆคนอาจมีความเชื่อว่าจะไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายเพราะอาจจะช่วยให้การลดน้ำหนักได้ แต่ความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เพราะเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำไป ร่างกายจะมีกลไกทำให้ร่างกายเกิดความกระหายน้ำและจะต้องดื่มน้ำไปทดแทนภายหลังจากการออกกำลังกายแบบปกติ การดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด ทั้งนี้เพราะร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่จากอาหารที่รับประทานปกติเพียงพออยู่แล้วแต่ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปการดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่อาจช่วยให้ดีขึ้นได้

13. หยุดออกกำลังกายที่ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายร่างกายของเรานั้นจะมีอาการที่เป็นสัญญาณคอยเตือนให้ทราบถึงความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น ถ้าตัวร้อนแสดงว่ามีไข้ ถ้ามีน้ำมูกแสดงว่าเป็นหวัด แม้แต่ทุกครั้งที่เราไปพบแพทย์ก็จะถูกถามเสมอว่าเป็นอะไร ดังนั้นทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นนั้นแสดงว่าร่างกายมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายที่ถือว่าไม่เป็นอันตราย เช่น เมื่อเริ่มออกกำลังกายในช่วงแรกๆ จะรู้สึกว่ายากขึ้นเรื่อยๆ นั่นเป็นเพราะว่าร่างกายอยู่ในช่วงการปรับตัวเมื่อออกกำลังกาย โดยถ้าออกกำลังกายต่อไปจะหายเองแต่ถ้าความเหนื่อยนั้นไม่หายและยังมากขึ้น ๆ เรื่อย ๆ ก็ต้องหยุดการออกกำลังกาย อาการที่ควรต้องหยุดการออกกำลังกายทันที คือรู้สึกหน้ามืดใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก นอกจากนี้อาจหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการบาดเจ็บหรือร่างกายมีอาการไม่สบายเพราะถ้าเรายังฝืนออกกำลังกายในขณะที่มีอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายจะยิ่งทำให้อาการบาดเจ็บหรือไม่สบายเพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง

14. การออกกำลังกายให้เพียงพอจะมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่า เราควรออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดจึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ทั้งนี้ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ในขณะที่เดียวกันถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ดังเช่นคำกล่าวที่เกี่ยวกับการใช้ร่างกายว่า “ร่างกายของคนเรามีไว้เพื่อใช้ให้ออกกำลังกายแต่ถ้าใช้น้อยเกินไปก็เฉาและถ้าใช้มากเกินไปก็ช้ำ” หลักที่ใช้พิจารณาความเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายที่สำคัญมี 3 ประการ คือ ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย ความนาน (Duration) ในการออกกำลังกายและความบ่อยหรือความถี่ (Frequency) ในการออกกำลังกาย

14.1 ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยปกติการที่เราารู้สึกว่าเหนื่อยก็คือการที่เราหายใจเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติมากกว่าแล้ว แต่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานั้นการกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยมักจะใช้อัตราการเต้นของชีพจร(Heart Rate- H.R.) เป็นดัชนีกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายโดย

ถือว่าแต่ละคนจะมีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate- -HR.Max) เท่ากับ 220 อายุเช่น นาย ก. อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดของนาย ก. จะเท่ากับ $220 - 20 = 200$ ครั้งต่อนาทีและในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพต้องมีการกำหนดระดับชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate) ระดับชีพจรเป้าหมายมีค่าประมาณ 60 - 80 เปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุดจากตัวอย่างข้างต้น นาย ก. มีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดเท่ากับ $220 - 20 = 200$ ครั้งต่อนาที ดังนั้น 60 เปอร์เซ็นต์ของ 200 เท่ากับ 60 คูณ 200หาร 100 เท่ากับ 120 ครั้งต่อนาที และ 80 เปอร์เซ็นต์ของ 200 เท่ากับ 80 คูณ 200หาร 100 เท่ากับ 160 ครั้งต่อนาที หมายความว่าถ้านาย ก. จะออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยที่เพียงพอแล้ว นาย ก. จะต้องออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอ

14.2 ความนาน (Duration) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นอกจากจะต้องออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอแล้ว ยังต้องออกกำลังกายแต่ละครั้งให้นานพอด้วยจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทั่วไปกำหนดไว้ว่าเราควรออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้นานประมาณ 30 นาที แต่คนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่อาจเริ่มต้นโดยใช้เวลาประมาณ 15 -20 นาทีหรือให้เหมาะสมกับตัวเองก่อน และคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจจะออกกำลังกายได้มากกว่าครั้งละ 30 นาที

14.3 ความบ่อย (Frequency) โดยปกติแล้วเราควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่ถ้าเราไม่สามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน อย่างน้อยเราควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันโดยอาจจะเป็นวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ หรือวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นต้น

15. ควรมีการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิม (Cool Down) ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะที่มีการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่หนัก ๆ หัวใจจะมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะส่วนที่ร่างกายใช้งานอยู่เป็นจำนวนมาก ขณะเดียวกันเลือดก็จะถูกส่งมาจากส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวกลับคืนสู่หัวใจ (Venous Return) เป็นจำนวนมากเช่นกัน ในสภาวะดังกล่าวจะดำเนินไปตามปกติ (อยู่ในสภาวะสมดุล) แต่ด้านนอกเหนือจากหลักการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นแล้วเราควรมีการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกายมีการพักผ่อนที่เพียงพออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์และมีการถ่ายเทที่ดี ขับถ่ายเป็นประจำ ทำจิตใจและอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดเวลา และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ หรือไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เป็นต้น

ยูพา มาระสุตร์ (2551) ได้ให้ความเห็นว่าหลักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายจากน้อยไปหา

มาจากหนักเบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย เวลาและสภาพร่างกายโดยทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายและควรที่จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่าหลักการออกกำลังกายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายทางอารมณ์สังคมและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขแต่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย เวลาและสภาพร่างกายและทำจิตใจและอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดเวลา

2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2538) กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่พอสมควรและสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการสมดุลแห่งชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมีความสุขของทุกคน คนเราจำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นประจำเพราะการออกกำลังกายให้ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นชีพจรขณะออกกำลังกายลดลง เซลล์ต่างๆของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างพร้อมมูลทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีการพัฒนาที่เหมาะสมกัน
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มากข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายให้ทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็วหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้นเป็นการช่วยให้รับประทานครึ่งได้มากขึ้น และยังช่วยย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิดและประสานกันเป็นอย่างดี
6. ช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นร่าเริง

ดำรง กิจกุศล (2530) ได้สรุปว่า การออกกำลังกายนั้น มีประโยชน์มากที่สุด เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยด้านตัดสินใจ ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี และประหยัค่ารักษาพยาบาลด้วยเหตุนี้จึงมีการแสวงหาวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้สรุปว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การทำงานของกล้ามเนื้อมีการประสานงานดีขึ้น
2. เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสวยงามได้จังหวะ
3. ช่วยให้มีสมรรถภาพและมีสมาธิในการทำงานได้ดีเป็นระยะเวลานาน
4. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงาน ได้ดีเป็นระยะเวลานาน

5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันท้องผูก
6. ช่วยป้องกันโรคความดัน ป้องกันพุงพลุ้ย และพุงยื่น
7. ช่วยป้องกันการเบื่ออาหาร ป้องกันโรคนอนไม่หลับ และป้องกันโรคการเบื่อหน่ายชีวิต
8. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอันเนื่องมาจากความอ้วน
9. ป้องกันไขมันในเลือดสูง
10. ป้องกันโรคหัวใจซึ่งเกิดจากไขมันในเลือดสูง
11. ป้องกันการเปราะของเส้นโลหิต เพราะในการออกกำลังกายจะทำให้เส้นโลหิตได้มีโอกาสยืดและหดตัว จะช่วยให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
12. ป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารเป็นแผล
13. ทำให้ร่างกายมีความสดชื่น ความกระปรี้ กระเปร่า ไม่เป็นโรคเวียนศีรษะได้ง่าย
14. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมในการปฏิบัติงาน และแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
15. ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความแก่ช้า ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่จะทำให้มีอายุยืนยาว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชายมีความต้องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใดการออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับประทานอาหารจะทำให้เกิดความหิวและการทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันทีแต่การขาดการออกกำลังกายหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายนี้มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายไปเสียแล้ว เมื่อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างอื่นนั้น ยังสึกหรอหรือเสื่อมโทรมแต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือยิ่งใช้ยิ่งออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ฉะนั้นถ้าจะสรุปแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายสิ่งหลายประการ โดยมี

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่มีต่อส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย ภาวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี จะพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งเพิ่มมากขึ้น เมื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น ขณะที่ปฏิบัติการออกกำลังกายขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น เราจะพบว่าปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งของผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายจะมีปริมาณเลือดเพียง 15 – 20 ลิตร ต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด เช่นกัน

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการเพิ่มปริมาณของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพไม่เปราะมีความยืดหยุ่นดี โดยนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเซลล์ของกล้ามเนื้อจะได้รับอาหารและออกซิเจนมากขึ้น การจับถ่ายของเสียเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกระบังลมทำงานได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์ดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมของคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้นโดยไม่รู้สึกเหนื่อย เมื่อยล้า เพราะโดยปกติเมื่อไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้หมด ขณะที่ออกกำลังกายและระดับน้ำตาลลดลงจะทำให้รู้สึกเมื่อยล้า เพราะไม่สามารถผลิตออกมาเพียงพอต่อความต้องการ ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการเพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยร่วมในการเผาผลาญไขมันจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่างๆ ปรับสภาพได้ดี

1.5 น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนาน ๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มาก ทั้งนี้เป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยไปด้วยและนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกายโดยใช้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

1.6 กระดูก กระดูกอ่อนและเอ็นข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือ เอ็นต่างๆมีความสามารถในการยืดและหดได้ดีข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ

กระดูกอ่อนแข็งแรง เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการเล่นการฝึกซ้อมกีฬาและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงลงกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย

1.6 ป้องกันโรคที่เกิดขึ้นจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนของเลือดได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูงที่เกิดจากหลอดเลือดสะสมที่ผนังหลอดเลือดแดงซึ่งเคยมีผู้วิจัยว่าถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาที่นาน จะช่วยให้หลอดเลือดในเลือดลดลงได้

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วจิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก็จะควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ความเครียดจากการประกอบอาชีพน้อยลง เมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ การค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในวิถีของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ดีเพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กว้าง รอบคอบ (2544) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนตั้งแต่เกิดจนถึงวันสูงอายุแม้ทารกในครรภ์ยังแสดงอาการดิ้นถีบตัวซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะดูกระฉับกระเฉงกระชุ่มกระชวยกว่าผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันจะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะถึงจุดสูงสุดการวิ่งเหยาะๆ หรือการเล่นกีฬาสัปดาห์ละครั้งนั้นไม่เพียงพอ การเริ่มออกกำลังกายไม่ควรใช้เวลาอันเกินไปควรเริ่มจากง่าย ๆ เพิ่มความหนักของงานทีหลัง มนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายจะส่งผลให้เกิดต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต (Growth)
2. ความแข็งแรง (Strength)
3. ทรวดทรง (Posture)
4. สุขภาพ (Health)
5. สมรรถภาพ (Fitness)

กว้าง รอบคอบ (2544) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในเด็ก ๆ คือ ช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวเป็นการฝึกความคล่องตัวและความอ่อนตัวของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อสั่งให้ส่วนนั้นส่วนนั้นเคลื่อนไหวได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กมีการตัดสินใจดีขึ้นประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กันและเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวขั้นยาก ๆ ต่อไป การออกกำลังกายสำหรับเด็กในวัยเรียน จะส่งผลให้เยาวชนได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ด้านร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอวัยวะภายในตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่างทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหว ไปใช้ในเวลาวางโดยการเล่นกีฬา ด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดการสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวัง กระจายความเครียดในทางที่ถูกต้องด้านสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเปิด โอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรมปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เคารพกลุ่ม รู้จักการแข่งขัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้ถึงความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด สำหรับผู้ใหญ่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นไม่น้อยไปกว่าเด็กๆ เพราะช่วยส่งเสริมสุขภาพ กล้ามเนื้อให้แข็งแรง หัวใจมีการสูบฉีดโลหิต ทำให้การไหลเวียนเป็นไปด้วยดีการแลกเปลี่ยนอากาศของปอดมีประสิทธิภาพ ต่อมาแห่งกระตุ้น ระบบต่อมไร้ท่อทำงานดี และส่งผลให้การฝึกกล้ามเนื้อให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ระบบต่าง ของร่างกายทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้นน้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตฝอยที่หล่อเลี้ยงหัวใจจะมากขึ้น ปริมาณการสูบฉีดของหัวใจมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกการออกกำลังกาย จากการวัดปริมาตรของหัวใจโดยวิธีรังสีในคนที่มีชีวิตและการตรวจหัวใจในนักกีฬาที่ถึงแก่กรรมด้วยอุบัติเหตุ พบหลักฐานแน่นอนว่าผู้ที่ฝึกร่างกายอยู่เสมอหัวใจย่อมโตและหนักกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก ซึ่งทางสรีระวิทยาและกายวิภาคถือว่าปริมาตรของหัวใจเป็นเครื่องบอกสมรรถนะของคนในด้านความทนทานได้ ในเมื่อร่างกายมีปริมาตรการสูบฉีดของหัวใจได้ดี โลหิตก็สามารถส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ปริมาณสูงกว่าปกติ จึงทำให้เส้นโลหิตเกิดการพองตัว และหลอดเลือดมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น การที่เส้นโลหิตมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำนั้น จะทำให้เส้นโลหิตรักษาความยืดหยุ่นตัวและอ่อนตัวอยู่เสมอ จึงเป็นการป้องกันการโรคเส้นโลหิตเปราะและแข็งตัวได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันในเส้นโลหิตลดลง การไหลเวียนของโลหิตจึงเป็นไปได้อย่างสะดวก เป็นการป้องกันโรคความดันโลหิตผิดปกติอีกด้วยผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีอัตราเต้นของหัวใจช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้

ออกกำลังกายคนปกติมีอัตราการเต้นของหัวใจ 70 -80 ครั้งต่อนาที ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะลดเหลือประมาณ 50-60 ครั้งต่อนาที แสดงว่าอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเครื่องบอกถึงผลการออกกำลังกายได้ดีอีกวิธีหนึ่งการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง กล่าวคือ เป็นการช่วยสร้างความแข็งแรงและรักษากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้งช่วยลดไขมันป้องกันร่างกายไม่ให้อ้วนจนเกินไป และยังทำให้ส่วนประกอบต่างๆ ดีขึ้น เช่น ปริมาณของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวในกล้ามเนื้อหนาขึ้น ผนังกล้ามเนื้อหนาและแข็งแรง เส้นใยกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่และแข็งแรง จำนวนสารเคมีต่างๆ ในกล้ามเนื้อมีมาก ทำให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น จำนวนเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมีมาก ประสาทเกี่ยวกับความรู้สึก ที่ทอดมายังการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อระบบหายใจ กล่าวคือ ปอดจะมีความจุสูงมีอัตราการหายใจต่ำ สามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายทำให้ปอดต้องทำงานหนัก เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนและ ขณะเดียวกันก็ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออก ทำให้ถุงลมขยายยืดและหดตัวได้มากกว่าปกติ ถุงลมจึงทำหน้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดี นอกจากนี้ขนาดของทรวงอกยังเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงและมีกำลังมากขึ้น อัตราการหายใจขณะปกติช้าลงเพราะคุณภาพของการสูดอากาศดีสุดได้ลึกและแรงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบประสาท กล่าวคือ ช่วยลดความเครียดของสมองช่วยให้อารมณ์แจ่มใสสมองปลอดโปร่ง ช่วยแก้ไขประสาทเครียดทำให้เกิดปัญญา และ เหตุผลทำให้ประสาทปรับปรุงตัวเร็วขึ้น มีการพักผ่อนเร็วขึ้นมีการส่งเสริมการทำงานร่วมกันของ กล้ามเนื้อและประสาทดี ช่วยลดความเมื่อยล้าของประสาท นอกจากที่กล่าวมาแล้วผลของการออก กำลังกายยังมีต่อด้านอื่น ๆ อีก เช่นระบบย่อยอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้ระบบขับถ่าย ทำให้ การขับถ่ายสะดวกเป็นเวลา ทำให้ร่างกายและยังช่วยสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้ดี ซึ่งหมายรวมถึงการสร้างภูมิต้านทานโรคขึ้นในร่างกายและยังช่วยให้คนอ้วนผอมลงได้ คนผอมแข็งแรงขึ้น ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี ช่วยในการเผาผลาญน้ำตาลช่วยให้กินได้นอนหลับการออกกำลังกาย สม่ำเสมอ จึงนับได้ว่าให้ประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการดังกล่าวแล้วแต่ผลที่ได้รับย่อมแตกต่างกันไปตามความหนักและปริมาณของการกระทำรวมทั้งวัยของผู้ปฏิบัติกล่าวโดยทั่วไป การออก กำลังกายที่หนักและมีปริมาณมากพอสมควรมีผลส่งเสริมสุขภาพคือ ทำให้แข็งแรงขึ้นหรือฟื้นฟูสภาพส่วนที่เสื่อมไปให้กลับดีขึ้น ส่วนการออกกำลังกายที่เบาหรือมีปริมาณน้อย ให้ผลเพียงรักษา สภาพหรือป้องกันการเสื่อมเท่านั้นแต่ข้อสำคัญของการออกกำลังกายที่เบาหรือที่ดึ้นนั้น ควรให้อัตรา การเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นจากขณะพักจากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า การออก กำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี ให้เหมาะสมกับเพศและวัยจึงจะให้ประโยชน์และคุณค่าของ ร่างกายได้ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

สรุป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครจำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยกลุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ เชฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ครั้งใช้เวลา ประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ ต่างกัน มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ เจตคติ และสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกสามารถ ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรินทร์ จีทอง ขบา จีทอง และทองศักดิ์ บันเทิงสุข (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็น แนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถ พัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ได้ตรงตามความต้องการของชุมชน และสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่ม ทั้ง 5 จังหวัดได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้มา วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบุถึงเหตุผลหลัก ดังนี้ เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61 เพื่อ การแข่งขัน ร้อยละ 23.52 เพื่อสังสรรค์/สมาคม ร้อยละ 19.21

3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำ ได้แก่ ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.35 สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45 ลานกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ร้อยละ 21.95 ลานกีฬาเอนกประสงค์ ร้อยละ 16.25 ลานวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 16.25 เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 51.42 และเวลา 15.00-17.00 น. ร้อยละ 25.22

4. ประชาชนที่ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ กล้ามเนื้อ แข็งแรง ร้อยละ 65.65 รองลงมาคือ สนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 55.80 สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ร้อยละ 39.10 นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 35.40 รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 33.32 และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น ร้อยละ 27.35 ตามลำดับ

5. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬามากที่สุด คือ การอบอุ่นร่างกายก่อน ร้อยละ 52.45 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30

นาทรี ร้อยละ 49.25 เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.65

6. กีฬาที่ประชาชนดูและเล่นเป็น 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล ร้อยละ 48.00 น.เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และ บาสเกตบอล ร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุดร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ ดูตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ดูทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะโอกาสการแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

8. ประชาชนที่ดูกีฬาเป็น ดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 78.94 รองลงมา ดูจากสนามกีฬา ร้อยละ 56.70 ดูจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.32 ดูจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.45 ดูจากนิตยสาร ร้อยละ 13.55 และดูจากวิดีโอ/วีซีดี ร้อยละ 7.85 ตามลำดับ

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีดังนี้ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09 ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75 เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เปรียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่างเป็นครูเพศชาย 182 เป็นครู เพศหญิง 218 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที (t-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง (2550) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนใน ตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน ดำเนินการศึกษาเชิงพรรณนา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างที่อ่านหนังสือใดตอบกลับมา นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test และ F-test การวิจัยครั้งนี้ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 58.0 อายุมากกว่า 30 ปี ร้อยละ 44.4 สถานภาพคู่ ร้อยละ 71.2 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60.0 อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 58.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000-4,999 บาท ร้อยละ 34.0 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.6 การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.8 รับรู้อุปสรรคของการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.0 ปัจจัยด้านเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การมีโรคประจำตัว และการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลตนเองต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และการรับรู้อุปสรรคของการดูแลตนเองต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์ จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความแตกต่างของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองลิ้ม ที่มี

เพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติ (t-test Independent) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75

2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

4. ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาล นครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

7. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาล นครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ถวัลย์ แดงไทยและอิพัชร์ คาคี (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์จำนวนบุคลากร 291 คนและจำนวนนักศึกษา 377 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 668 คน ผู้วิจัยได้เก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 668 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการตามลำดับ

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของระหว่างบุคลากรกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มีพฤติกรรมและความต้องการรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิษฐา อิ่มสุวรรณ ชอบ หนูกล้าและสมนึก เอมพรหม (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราช

วิทยุบลสงคราม การศึกษาในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏวิทยุบลสงครามกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวิทยุบลสงคราม ชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,422 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) สถิติที่ใช้เป็นการหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 91.1 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 8.9
2. นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่สนใจ ร้อยละ 37.5 เสียเวลาทำที่บ้าน ร้อยละ 36.8 ไม่มีเวลา ร้อยละ 25.1 ไม่มีอุปกรณ์ ร้อยละ 0.6
3. นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 28.5 รองลงมาการเดินแอโรบิก ร้อยละ 16.5 ออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล ร้อยละ 11.6
4. นักศึกษามีปฏิบัติตนก่อนออกกำลังกาย คือ การวิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 46.2 รองลงมา คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 45.6 และการปฏิบัติตนหลังการออกกำลังกาย คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 93.8 รองลงมา คือ การชะลอความเร็ว ร้อยละ 2.7
5. นักศึกษามีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย คือ เพื่อสังคม / ได้เพื่อนมากขึ้น ร้อยละ 16.6 เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี ร้อยละ 16.0 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ร้อยละ 15.8 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 15.4
6. สถานที่ที่นักศึกษาใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 3.22 สวนสาธารณะของเทศบาล ร้อยละ 29.5 สนามกีฬากลางแจ้งตามกระว้างที่สังกัด ร้อยละ 16.5 เวลาที่ชอบออกกำลังกาย คือ เวลากลางวัน ร้อยละ 99.4 เวลาเช้า ร้อยละ 0.6

ปริญดา จำปาทอง (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 ตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ด้วยแบบจำลองโลจิต (Logit model) ด้วยเทคนิควิธีการวิเคราะห์การประมาณภาวะความน่าจะเป็นสูงสุด (maximum likelihood estimates: MLE) และเทคนิควิเคราะห์ marginal effect

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 67.7 อยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 45.7 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 49.2 มีการศึกษาระดับ

ปริญญาตรี ร้อยละ 39.20 มีรายได้อยู่ในช่วง 10,000 – 20,000 บาท ร้อยละ 48.5 มีสายปฏิบัติงานอยู่ในสายงานบริการร้อยละ 37.7 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 86.2 และไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 86.9 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.6 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือ 15-30 นาที ร้อยละ 38.4 ออกกำลังกายในเวลาช่วงหลังเลิกงาน ร้อยละ 68.8 หลังการออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยและมีอาการหอบเล็กน้อย ร้อยละ 50.2 ออกกำลังกายที่บ้านหรือที่ทำงาน ร้อยละ 34.2 และเลือกออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 22.0

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ คือ ผู้บริหารจัดการงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งมีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 23.8 รองลงมา ได้แก่ ความต้องมีรูปร่างที่ดี สมส่วน การมีเวลาว่างหลังจากทำงาน ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน การไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ และระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 12.6-23.0 นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสายงานต่างๆ ที่ไม่ใช่งานธุรการ น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน สถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้านหรือที่ทำงาน อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป และรายได้ตั้งแต่ 15,500 บาท ขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 0.0007-10.3

ฉลอง อภิวงศ์^๑. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านความรู้^๒เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายผลการวิจัยพบว่า^๓

1. นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติไม่^๔แตกต่างกัน

2. นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อ^๕การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านความรู้^๖ และด้านการปฏิบัติไม่^๗แตกต่างกัน

ศิวะ พลนิล (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา

และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญา ตรี จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ ที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาที่มีเพศและสถานທີ່%ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายการรับรู้ภาวะ สุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออก กายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

2.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

กริส ไคลและไอเซน (Griest Klen & Eischen 1978 อ้างถึงใน สมาพร ทองมี 2545) จาก สถาบันสุขภาพจิตแห่งอเมริกา (National Institute of Mental Health) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบ กลุ่ม 3 กลุ่มที่มีปัญหาเก็บกดให้เข้าร่วมกิจกรรม ผลการทำกิจกรรมพบว่า

1. มีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น(Physical Fitness) การที่บุคคลได้มีการพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้มีระบบไหลเวียน โลหิต ระบบทางเดินหายใจ การสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีกว่าทำให้มี ความรู้สึที่ดีต่อตนเอง
2. มีเป้าหมายแห่งความสำเร็จ (Achievement) เมื่อบุคคลได้พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะต้องมีการวางเป้าหมายของตนเองคือเป้าหมายแห่งการสร้างความสมดุลทาง สุขภาพกาย สุขภาพที่ดีและเข้าร่วมกิจกรรมหรือดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้น

3. ความรู้สึก ความสมดุล สุขภาพจิตดี (Well-Being) เมื่อบุคคลได้มีการวางแผนเป้าหมายมีการพัฒนาสุขภาพสมรรถภาพที่ดีก็จะก่อให้เกิดความสมดุล ในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีสุขภาพจิตที่ดี

4. มีความรู้สึกมีความสามารถ เชี่ยวชาญ และควบคุม (Competence mastery and control) การที่บุคคลได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย มีสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และจิตที่ดีก็จะช่วยส่งเสริมให้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของสุขภาพการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น

5. ปรับตัวให้สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (health behaviors) การที่บุคคลมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ก็จะสามารถปรับตัวในพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น เช่น เมื่อรู้ว่าการสูบบุหรี่หรือเสพสารเสพติดและของมีนเมาทำให้ร่างกายทรุดโทรม

6. มีประสบการณ์ทางสังคม (Social experience) เมื่อบุคคลได้มีการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพและฝึกปฏิบัติ จึงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตจะเป็นการสร้างประสบการณ์ความตั้งใจของชีวิตที่ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี รู้จักบทบาทและสังคมประชาธิปไตยเป็นการสร้างประสบการณ์ทางสังคม

7. การได้ประสบการณ์ความตั้งใจ (Experimental attention) การที่บุคคลที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง ถือว่าเป็นการสร้างประสบการณ์ความตั้งใจของชีวิตที่ดี และจะเป็นหลักการ หรือเกณฑ์ในการทำงานหรือปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีเป้าหมาย หรือมีจุดหมาย มีการส่งเสริมประสบการณ์หรือความสำเร็จให้แก่บุคคลนั้น

8. มีแรงเสริมโดยสิ่งสำคัญเช่น (Reinforcement by significant others) เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ได้มีการวางแผนความสำเร็จมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสมดุลทางสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีปรับตัวเข้ากับพฤติกรรมสุขภาพประสบการณ์ทางสังคม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจประกอบกับมีแรงเสริมที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีการยอมรับนับถือตนเองมากขึ้น และส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับนับถือ โดยผู้อื่นตามมาด้วย

รีด (Reed, 1983) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพกับสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ศึกษาบุคคลที่มีอายุ 17-68 ปี จำนวน 542 คน ที่เมืองเซนต์หลุย ประเทศสหรัฐอเมริกาโดยติดตามพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 18 เดือน ผลการศึกษา พบว่า การออกกำลังกายมี

ความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ถ้าออกกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งผลให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายดี

เลนดวอน (Lendvoy 1985 : 1236-A) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเหตุผลของการวิ่งโดยการค้นคว้าทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมุ่งหมายและเหตุผลของการศึกษาคือการศึกษารายละเอียดว่าทำไมผู้ใหญ่ใช้เวลาตัดสินใจใช้เวลานานในการเริ่มต้นออกกำลังกายโดยลำดับรอง ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่เหมือนกันที่ชักจูงให้ผู้ใหญ่เริ่มต้นวิ่งคือสิ่งแวดล้อม ผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงในขณะที่วิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดคือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่งซึ่งบางครั้งไม่สามารถที่จะอธิบายได้ว่าการวิ่งควรดูแลสุขภาพต้องการทางเพศ อายุ และระยะเวลาในการปรับปรุงสัปดาห์ เตรียมโครงสร้างตามหลักการ ทำให้เรามีโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายไว้โดยเฉพาะ

ชอร์ (Shore 1986 : 2621-A) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหัวใจและปอดในขณะพัก เป็นการออกกำลังกายแบบเกร็ง (ไม่เคลื่อนไหว) ในกลุ่มผู้มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษากครั้งนี้เพื่อทดสอบสมมุติฐานและศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายต่อความดันโลหิตสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการเปลี่ยนแปลงที่สนองต่อการเกร็งกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีความดันโลหิตสูงขั้นต่ำที่มีอายุระหว่าง 18-26 ปี จำนวน 17 คน และกลุ่มมีความดันโลหิตปกติ อายุระหว่าง 18-27 ปี จำนวน 9 คน โดยผ่านการศึกษาประวัติโดยย่อ จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง เพื่อฝึกความทนทานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมแล้วทำการศึกษาภายหลังจากครบเวลาที่กำหนดในลักษณะต่างๆดังนี้

1. ศึกษาขณะพัก
2. ศึกษาผลตอบสนองหลังการออกกำลังกายแบบเกร็งเป็นเวลา 10 นาที
3. ศึกษาผลตอบสนองจากแบบทดสอบที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์

ผลการศึกษายอมรับว่า ระหว่างกลุ่มผู้มีความดันโลหิตสูงขั้นต่ำและกลุ่มปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อช่วงเวลาของความดันโลหิตสูงขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และอัตราชีพจรสูงสุดขณะเกิดความเครียดทางอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ความดันโลหิตสูงสุด และช่วงเวลาความดันโลหิตสูงสุด ขณะออกกำลังกายแบบคงที่

4. ความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหว และยอมรับว่าการฝึกส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้ ความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกายแบบคงที่ลดลง ความดันโลหิตสูงสุดขณะเกิดความเครียดทางอารมณ์ลดลง และอัตราการเต้นของหัวใจเกือบสูงสุดขณะออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวที่ลดลง และอัตราการใช้ออกซิเจนของร่างกายสูงสุดเพิ่มขึ้น สรุปผลการทดลองยอมรับสมมุติฐานการทดลองว่าการออกกำลังกายแบบคงที่ และสร้างความเครียดทางอารมณ์สามารถ

นำไปใช้ในทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยด้านความดันโลหิตข้อมูลที่ได้มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มฝึกแอโรบิคแบบแรงกระแทกสูงมีการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อน และหลังทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มที่ฝึกแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำ ค่าการใช้ออกซิเจนก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบการ ใช้ออกซิเจนสูงสุดของทั้งสองกลุ่ม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่ฝึกแอโรบิค แบบแรงกระแทกต่ำมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่ฝึกแอโรบิค แบบแรงกระแทกสูงค่าความอ่อนตัวไม่เพิ่มขึ้น

ยามาซูกิ และโอคาตะ (YamaGuchi and Okada 1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าโปรแกรมกีฬามีน้อยวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้

1. ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่
3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

เบรนฟอร์ด (Bradford, 1989:1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

Ameriacn College of Sport Medicine (1995) เป็นสถาบันที่ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ซึ่งว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพสำหรับผู้ที่ยังเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว เพื่อพัฒนาหรือรักษาระดับของสมรรถภาพทางกายต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะดังนี้

1. มีความบ่อย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
2. มีความเข้มข้นหรือความหนักระหว่างร้อยละ 60-90 ของ MHRR หรือ HRR (Maximum Heart Rate Reserve) หรือระหว่างร้อยละ 50-85 ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2Max)

3. ความนาน 15-60 นาที (ติดต่อกัน) ของงานประเภทแอโรบิก
4. เป็นลักษณะที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ตามส่วนต่างๆทั่วร่างกาย

ไซเวอร์ เอสเบลล์ มารี (Jowers, Esbelle Marie 2000 : 4562) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40-79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาที ต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเล็กน้อย ทัวไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมของการออกกำลังกาย กำลังการฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย นิสัยช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัยมีเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนานและคิดว่า มันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย
2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995-1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง จากปี 1995-1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปี ออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป
3. มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเจือปนใจที่จากเกณฑ์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

กิลpatrick มาน์ คัส เวย์นี (Kilpatrick Marcus Wayne, 2000 : 4335) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลตัวเองในการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจ ในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากร กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ ที่ใช้อุปกรณ์กีฬา นันทนาการของมหาวิทยาลัยเนว้เวทเทอร์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งเชิงคุณภาพและเชิง ปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิด พร้อมข้อเสนอแนะ แบบสอบถามเชิง ปริมาณเป็นหัวข้อ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวคิด สรุปรูปเป็น 15 ด้าน ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัด รวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อ ถูกพัฒนาภายใต้ข้อเสนอแนะ รูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSE ได้ผล 0.5 และNNFI ได้ผล 0.88

อเลลสารตรา ดี คาร์เวโฮ เบสโตน และวิลสัน จาคอบ ฟิลโฮ (Alessandra de Carvalho Bastone, Wilson Jacob Filho, 2004 : 659). ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก ทดสอบระบบการเดินกระเี่ยงกระเี่ยง ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องมือวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim, J Kim, 2004 : 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบ ตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยวิจัย 2 คน กลุ่มผู้ตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปร อิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการกิน ใช้เครื่องมือวัด ที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัย พบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ ($P = 0.001$, add ratio = 1.14) และพฤติกรรมการกิน เท่ากับ ($P = 0.003$, add ratio = 1.07)

เทอร์รี่ ดี แอร์ริโก (Terri D' Arrigo, 2006 : 69) ได้ทำการศึกษา เรื่องการออกกำลังกาย ช่วยให้อำนาจป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอรา ดี แวเวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติ สามารถช่วยป้องกัน โรคเบาหวาน ได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่า การออกกำลังกาย เป็นปกติควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่าง ๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า 71 % ในคนอายุเกิน 60 ปี ได้

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย เห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด หรือ จะมีสภาพเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน แต่จะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือความสำคัญของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เกิดการสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการนำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2553 โดยแบ่งได้ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาลัษศรีนครินทร์วิโรฒ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวนนักศึกษา 116,828 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane (อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างประชากร 350 คน

2. มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบเจาะจงโดยกำหนดจำนวนนักศึกษาตั้งแต่ 10,000 คนขึ้นไปและมีการเปิดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา จำนวน 7 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวนนักศึกษา 100,166 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane (อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างประชากร 350 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 700 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ Check List

ตอนที่ 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้าน

- 2.1 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย
- 2.2 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย
- 2.3 ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3. เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 นำมาสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ค่า IOC =

4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไป Try – Out นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .95

3.4 การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 700 ชุดและได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 700 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับ สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่มาหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อมาหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงถี่ แล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและประเภทของมหาวิทยาลัยที่ศึกษา ด้วยการทดสอบค่าที (t - test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

โดยกำหนดคะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับค่อนข้างมาก
- 3 หมายถึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับปานกลาง
- 2 หมายถึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับน้อย
- 1 หมายถึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับน้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมายของข้อมูล โดยเกณฑ์ ดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ 2549)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50-5.00 หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3
ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้าน

2.1 ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย

2.2 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

2.3 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. มหาวิทยาลัยของรัฐ	345	49.29
2. มหาวิทยาลัยเอกชน	355	50.71

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม
สถานภาพพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นมหาวิทยาลัยเอกชน คิดเป็นร้อยละ 50.71
รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 49.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศชาย	314	44.86
2. เพศหญิง	386	55.14

จากตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.14 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44.86 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุต่ำกว่า 18 ปี	135	19.29
2. อายุระหว่าง 18 - 22 ปี	473	67.57
3. อายุระหว่าง 23 - 27 ปี	92	13.14
4. อายุระหว่าง 28 - 32 ปี	-	-
5. อายุระหว่าง 33 - 37 ปี	-	-
6. อายุมากกว่า 38 ปีขึ้นไป	-	-

จากตารางที่ 3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุ อายุระหว่าง 18 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 67.57 รองลงมามีอายุน้อยกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตาม จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	689	98.43
2. เพื่อสังคม / ได้เพื่อนมากขึ้น	523	74.72
3. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ	345	49.29
4. เพื่อนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	692	98.86
5. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	540	77.15
6. เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี	524	74.86
7. เป็นงานอดิเรก	135	19.29
8. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	153	21.86

จากตารางที่ 4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ของการออกกำลังกาย เพื่อนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 98.86 รองลงมามีจุดประสงค์ของการออกกำลังกายคือความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คิดเป็นร้อยละ 98.43 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามการออกกำลังกายตามปกติ

การออกกำลังกายตามปกติ	จำนวน	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายเป็นประจำ	411	58.71
2. ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส	289	41.29
3. ไม่ออกกำลังกายเลย	-	-
4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม การออกกำลังกายตามปกติ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายเป็นประจำ 58.71 รองลงมา ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ คิดเป็นร้อยละ 41.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน

การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
1. เดือนละ 1 – 5 วัน	240	34.29
2. เดือนละ 6 – 10 วัน	154	22.00
3. เดือนละ 11 – 15 วัน	182	26.00
4. มากกว่า 16 วันต่อเดือน	124	17.71
5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตารางที่ 6 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือนพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน 1 – 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมา การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือนละ 11 – 15 วัน ตามลำดับ

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ฟุตบอล	209	29.86
2. วอลเลย์บอล	160	22.86
3. บาสเกตบอล	198	28.29
4. กรีฑา	165	23.58
5. วายน้ำ	240	34.29
6. ฟุตซอล	169	24.15
7. เทนนิส	135	19.29
8. แบดมินตัน	159	22.72
9. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	53	7.58

จากตารางที่ 7 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้กีฬาว่ายน้ำในการออกกำลังกาย

กาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาใช้กีฬาฟุตบอลในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.86 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่เกิน 30 นาที	76	10.86
2. 31 – 60 นาที	532	76.00
3. มากกว่า 60 นาที	92	13.14
4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตารางที่ 8 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 – 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 76.00 รองลงมาใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.14 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีเวลา	493	70.43
2. ไม่สะดวกในการพลัดเปลี่ยนชุด	160	22.86
3. ไม่มีผู้ร่วมออกกำลังกาย	198	28.29
4. สุขภาพไม่เอื้ออำนวย	65	9.29
5. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	512	73.15
6. ไม่ชอบออกกำลังกาย	431	61.58
7. ไม่มีอุปกรณ์เพียงพอ	653	93.29
8. ขี้เกียจออกกำลังกาย	159	22.72
9. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	53	7.58

จากตารางที่ 9 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 93.29 รองลงมาไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.15 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตาม กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ลีลาศ	103	14.72
2. โยคะ	413	59.00
3. จ็อกกิ้ง	326	46.58
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ	165	23.58
5. เดิน	340	48.58
6. ไทเก็ก	169	24.15
7. รำมวยจีน	125	17.86
8. แอโรบิค	432	61.72
8. ฮูลาฮูป	159	22.72
9. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	204	29.15

จากตารางที่ 10 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมแอโรบิคในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.72 รองลงมาใช้กิจกรรมโยคะในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามการออกกำลังกายในลักษณะใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การออกกำลังกายในลักษณะใด	จำนวน	ร้อยละ
1. เป็นรายบุคคล	435	62.15
2. เพื่อน / กลุ่มเพื่อน	653	93.29
3. เพศเดียวกัน	354	50.58
4. เพื่อนต่างเพศ	356	50.86
5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตารางที่ 11 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกายในลักษณะใด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายในลักษณะเพื่อน / กลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 93.29 รองลงมาออกกำลังกายในลักษณะเป็นรายบุคคล คิดเป็นร้อยละ 62.15 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. เช้า	135	19.29
2. กลางวัน	384	54.86
3. เย็น	603	86.15
4. กลางคืน	429	61.29
5. เวลาว่าง	654	93.43
6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตารางที่ 12 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 93.43 รองลงมาออกกำลังกายเย็น คิดเป็นร้อยละ 86.15 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
ระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้าน**

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย

ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย	ระดับพฤติกรรม		
	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1.ทำนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	4.52	0.96	มากที่สุด
2.ทำนอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง	4.54	0.97	มากที่สุด
3.ทำนสวมใส่เสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.51	0.85	มากที่สุด
4.ทำนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.55	0.95	มากที่สุด
5.ทำนได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายทำนหยุดพักทันที	4.70	0.94	มากที่สุด
6.เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย	4.73	0.89	มากที่สุด
7.เลือกกิจกรรมที่ง่ายประหยัดงบประมาณ	4.65	0.82	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม เช่นตอนเช้าหรือตอนเย็น	4.69	0.81	มากที่สุด
9. การออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะเพื่อความสนุกสนาน	4.76	0.96	มากที่สุด
10.เมื่อมีปัญหาในการออกกำลังกายให้ปรึกษาแพทย์	4.51	0.86	มากที่สุด
รวม	4.62	0.91	มากที่สุด

จากตารางที่ 13 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะเพื่อความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.76$) รองลงมาคือเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ($\bar{X} = 4.73$) และได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายทำนหยุดพักทันที ($\bar{X} = 4.70$) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผล เกี่ยวกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	ระดับพฤติกรรม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การออกกำลังกายในตอนเช้าดีกว่าการออกกำลังกายในตอนเที่ยง	4.64	0.96	มากที่สุด
2. เมื่อรับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทันที	4.70	0.92	มากที่สุด
3. เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยไม่ควรดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ	4.58	0.66	มากที่สุด
4. การออกกำลังกายสามารถน้ำหนักได้	4.68	0.92	มากที่สุด
5. มีการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับลักษณะของร่างกายเอง	4.63	0.95	มากที่สุด
6. ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Warm up ก่อนทุกครั้ง	4.78	0.94	มากที่สุด
7. หลังการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Cool down ก่อนทุกครั้ง	4.70	0.93	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายควรใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไปหรือเริ่มจากปริมาณน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณไปเรื่อย ๆ	4.69	0.96	มากที่สุด
9. การออกกำลังกายที่ดีต้องพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว	4.71	0.91	มากที่สุด
10. ก่อนการออกกำลังกายควรตรวจสอบสุขภาพและขอรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.59	0.93	มากที่สุด
รวม	4.67	0.92	มากที่สุด

จากตารางที่ 14 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Warm up ก่อนทุกครั้ง ($\bar{X}$ = 4.78) รองลงมาคือ การออกกำลังกายที่ดีต้องพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ($\bar{X}$ = 4.71) เมื่อรับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทันที และ หลังการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Cool down ก่อนทุกครั้ง ($\bar{X}$ = 4.70) ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	ระดับพฤติกรรม		
	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย	4.84	0.99	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.79	0.90	มากที่สุด
3. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง	4.72	0.96	มากที่สุด
4. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วนที่ดี	4.54	0.83	มากที่สุด
5. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	4.66	0.86	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	4.67	0.88	มากที่สุด
7. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีอารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	4.53	0.85	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ	4.56	0.89	มากที่สุด
9. การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้	4.75	0.96	มากที่สุด
10.การออกกำลังกายสามารถทำให้ระบบการทำงานในร่างกายดีขึ้น	4.67	0.93	มากที่สุด
รวม	4.68	0.91	มากที่สุด

จากตารางที่ 15 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ($\bar{X}$ = 4.84) รองลงมาคือการออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.79) และ การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ($\bar{X}$ = 4.75) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร รวม 3 ด้าน

ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย	ระดับพฤติกรรม		
	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1. ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย	4.62	0.91	มากที่สุด
2. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	4.67	0.92	มากที่สุด
3. ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	4.68	0.91	มากที่สุด
รวม	4.66	0.92	มากที่สุด

จากตารางที่ 16 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.68$) รองลงมาคือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.67$) และด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.62$) ตามลำดับ

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

รายการ	ชาย		หญิง		t-test
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย	4.82	0.82	4.83	0.85	.03
2. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	4.90	0.95	4.72	0.98	.01
3. ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	4.93	0.90	4.92	0.90	.02
รวม	4.89	0.89	4.83	0.91	0.02

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 17 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวม

ทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.93$) รองลงมาคือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.90$) และด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.82$) ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.92$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.83$) และด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.72$) ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับมหาวิทยาลัยเอกชนด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

รายการ	ม.รัฐบาล		ม.เอกชน		t-test
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย	4.53	0.95	4.61	0.83	0.04
2. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	4.62	0.86	4.56	0.94	0.01
3. ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	4.51	0.98	4.69	0.87	0.04
รวม	4.56	0.93	4.62	0.88	0.03

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 18 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยของรัฐบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.62$) รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.53$) และด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.51$) ตามลำดับ ส่วนมหาวิทยาลัยเอกชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา

ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.69$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.61$) และด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.56$) ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับมหาวิทยาลัยเอกชนพบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร**

1. ควรมีกิจกรรมให้เลือกออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. ควรมีการรณรงค์ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ควรมีสถานกีฬาที่ทันสมัยและแยกประเภทกีฬา
4. ควรมีอุปกรณ์ที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ
5. ควรมีผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละชนิด

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการนำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งได้ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวนนักศึกษา 116,828 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างประชากร 350 คน

2. มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบเจาะจงโดยกำหนดจำนวนนักศึกษาตั้งแต่ 10,000 คนและมีการเปิดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ขึ้นไป จำนวน 7 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวนนักศึกษา 100,166 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane (อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างประชากร 350 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 700 คน

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ Check List

ตอนที่ 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้าน

2.1 ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย

2.2 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

2.3 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3. เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

5.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 นำมาสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไป Try – Out นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .98

5.4 การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 700 ชุดและได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 700 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์

5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับ สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่มาหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อมาหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงถี่ แล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและประเภทของมหาวิทยาลัยที่ศึกษา ด้วยการทดสอบค่าที (t - test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5.6 สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.15 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44.86 ตามลำดับ
2. แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นมหาวิทยาลัยเอกชน คิดเป็นร้อยละ 50.72 รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 49.29 ตามลำดับ
3. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ระหว่าง 18 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 67.58 รองลงมามีอายุน้อยกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.29 ตามลำดับ
4. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม การออกกำลังกายตามปกติ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 58.72 รองลงมา ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.29 ตามลำดับ
5. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือนพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน 1 – 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมา การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือนละ 11 – 15 วัน ตามลำดับ
6. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 – 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 76.00 รองลงมาใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.15 ตามลำดับ
7. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 93.29 รองลงมาไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.15 ตามลำดับ

8. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้กีฬาว่ายน้ำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาใช้กีฬาฟุตบอลในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.86 ตามลำดับ

9. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมแอโรบิคในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.72 รองลงมาใช้กิจกรรมโยคะในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.00 ตามลำดับ

10. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกาย ในลักษณะใด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายในลักษณะ เพื่อน / กลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 93.29 รองลงมาออกกำลังกายในลักษณะเป็นรายบุคคล คิดเป็นร้อยละ 62.15 ตามลำดับ

11. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 93.43 รองลงมาออกกำลังกายเย็น คิดเป็นร้อยละ 86.15 ตามลำดับ

12. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 98.86 รองลงมามีจุดประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คิดเป็นร้อยละ 98.43 ตามลำดับ

ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้าน

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะเพื่อความสนุกสนาน รองลงมาคือ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และท่านได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายท่านหยุดพักทันที ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ใน

กรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง **Warm up** ก่อนทุกครั้ง รองลงมาคือ การออกกำลังกายที่ดีต้องพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทันที และ หลังการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง **Cool down** ก่อนทุกครั้ง ตามลำดับ

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย รองลงมาคือ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ตามลำดับ

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายและด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ตามลำดับ

5. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย และด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

6. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยของรัฐบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกาย และด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ตามลำดับ ส่วนมหาวิทยาลัยเอกชนมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกาย และด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

7. เมื่อทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับมหาวิทยาลัยเอกชนพบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

1. ควรมีกิจกรรมให้เลือกออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. ควรมีการรณรงค์ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ควรมีสถานกีฬาที่ทันสมัยและแยกประเภทกีฬา
4. ควรมีอุปกรณ์ที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ
5. ควรมีผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละชนิด

5.7 อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด ดังนี้ คือ การออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะเพื่อความสนุกสนาน รองลงมาคือ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และท่านได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายท่านหยุดพักทันที เมื่อเปรียบเทียบด้านการปฏิบัติกรออกกำลังกายนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิงมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันและนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนมี

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่านักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องอันเนื่องมาจากทุกมหาวิทยาลัยมีการเปิดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาบังคับในหลักสูตรอยู่ในหมวดศึกษาทั่วไปจึงทำให้นักศึกษามีการปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง การเรียนรู้ในปัจจุบันเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งหวังให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัยทุกอาชีพสามารถศึกษาและเรียนรู้ สามารถฝึกปฏิบัติทางการกีฬาและการออกกำลังกายได้ตลอดเวลา การรับรู้ด้านต่าง ๆ มีความเท่าเทียมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของสุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของประชาชนจำแนกตามเพศชาย หญิงและระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง **Warm up** ก่อนทุกครั้ง และการออกกำลังกายที่ดีต้องพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทันที และ หลังการออกกำลังกายทุกครั้งต้อง **Cool down** ก่อนทุกครั้ง เมื่อเปรียบเทียบด้านความรู้ในการออกกำลังกาย นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันและนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของสุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิงและระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก และยังสอดคล้องชาญชัย ขอบธรรมสกุล (2547) ได้ให้หลักการออกกำลังกายที่สำคัญๆดังต่อไปนี้ 1. ตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนผู้ที่หยุดการออกกำลังกายมาเป็นเวลานานๆ 2. ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง นอกเหนือจากการมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปแล้ว 3. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 4. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่ชอบ 5. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย 6. เลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม 7. คำนึงถึง

สภาพอากาศขณะออกกำลังกาย 9. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือเบาไปหาหนัก 10. ออกกำลังหลังจากรับประทานอาหารพอสมควร 11. ควรออกกำลังกายแบบกระทำด้วยตนเอง 12. ขณะออกกำลังกายอย่าให้ร่างกายขาดน้ำ 13. หยุดออกกำลังทันทีถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น 14. การออกกำลังกายให้ความหนัก ความนาน ความบ่อย 15. ควรมีการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิม (Cool Down) ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย

รองลงมาคือการออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เมื่อเปรียบเทียบด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกัน และนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เจตคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในปัจจุบันได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน ได้สนทนากับเพื่อน และการได้รับความรู้และการสนับสนุนจากทางมหาวิทยาลัยทางสื่อต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณชัย แสงเสน (2553) ซึ่งได้เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5.8 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยควรมีกิจกรรมให้เลือกออกกำลังกายที่หลากหลายและสร้างทัศนคติที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
2. มหาวิทยาลัยควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและจัดหาพื้นที่ให้เพียงพอต่อความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
3. ควรมีนโยบายและแผนงานด้านการจัดหาบุคลากรด้านการกีฬาอย่างเหมาะสมและตรงตามความต้องการของนักศึกษา

5.9 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยแต่ละแห่งควรศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัย

DRAFT

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กว้าง รอบคอบ. (2544). **การพัฒนาความต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกาย โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา, สำนักพัฒนากรมพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ.
- จิรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). **อนามัยบุคคล**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรวัย ธรณินทร์. (2530,กรกฎาคม). กีฬาเพื่อสุขภาพ ใกล้เคียง. 11(7): 51-52.(2534). **ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์ตะเกียง.
- เจก ชนะสิริ.(2533). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัทแปลนพับลิชชิง จำกัด.
- เฉลิมพล ต้นสกุล (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาญชัย ขอบธรรมสกุล. (2547). **พลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ดำรง กิจกุล. (2530). **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ถวัลย์ แดงไทยและอริพัทธ์ ดาดี (2551) **พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์**. สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549 **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ SPSS** พิมพ์ครั้งที่ 5 บริษัท วี.อินเตอร์พรีนท์
- บันเทิง เกิดปรำงค์.(2541). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เบญจวรรณ พงษ์ทอง.(2538). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่3 กรุงเทพฯ: นำงการพิมพ์.
- บรรเทิง เกิดปรำงค์.(2541). **กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ์.(2527). **ปทานุกรมการวิจัย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). **คู่มือวิชาชีพพลศึกษาและธุรกิจกีฬา**. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.

ประทีป จินนี่. (2540). เอกสารการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและปรับพฤติกรรม.

กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532ก). **พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพศึกษา**. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532ข). การสอนสุขภาพ ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวีน สุวรรณ. (2534). **พฤติกรรมศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพศึกษา**.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์

พิชิต ภูติจันทร์; และคณะ. (2547). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.

ยุพา มาระสูตร (2551). **ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**.

เรื่องศักดิ์ ศิริผล. (2542). **การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน**

โรคหัวใจขาดเลือด. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์.

วิชิต คณิงสุขเกษม. (2527). **เอกสารประกอบวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย 1**. (ม. ป. ท. ม. ป. พ.)

วัชรินทร์ จันทอง ชบา จันทอง และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549). **พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ศรีสะเกษ**. (ม.ป.ท.)

วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). **การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน**

ในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร . กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. (2532). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช

วรรณวิไล จันทราภา. (2536). **มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน**. ในเอกสารการสอน

วิชาสุข ศึกษาหน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วิศา วิเศษสรรพ. (2540). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. การศึกษาพยาบาล 1 (มกราคม 2540) :

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531). **หลักและวิธีสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช. 78-79

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). **การบริหารการศึกษา (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

สุชา จันทน์เอม. (2524). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สถาบัน

บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534) **ระเบียบวินัย วิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน

จำกัด ภาพพิมพ์.

- สุชาติ โสมประยูร.(2538). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ.สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุมิตร สมาชิกโต (2548). โครงการพัฒนาเครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานศึกษา
ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สมาพร ทองมี.(2545).แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทกาดสวนแก้วจำกัด. การ
ค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา)มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.เชียงใหม่
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์.(2527). ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจ.เอกสารประกอบคำสอนชุดวิชาสุขศึกษา
(น. 1-7) กรุงเทพมหานคร : ป.สัมพันธ์พาณิชย์
- สุวิกร กระแจะจันทร์.(2544). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) .กรุงเทพฯ.คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

บทความ

- เจริญ แสงภักดี. (2537). การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชราและการประเมินสุขภาพ. วารสาร
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ, 12(7), 37-43.
- ณรงค์ หลงสมบูรณ์. (2527). ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย. วารสารแม่บ้าน, 6(9), 7-9.
- ธีรยุทธ กลิ่นสุคนธ์. (2534). สรีรวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 9(16),
5-13.
- มงคล ใจดี (2539).การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ
เดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2530
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539).วิทยาศาสตร์การกีฬาในชั่วโมงพลศึกษา.วารสารพลศึกษา พลศึกษาและ
นันทนาการ.
- อวย เกตสิงห์; และคนอื่นๆ. (2520,มกราคม-ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการพลศึกษา
และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 3:4.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

วิทยานิพนธ์

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข.(2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัด

นครพนม ปี พ.ศ. 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ขนิษฐา อิ่มสุวรรณ,ชอบ หนูกล้าและสมนึก เอมพรหม.(2552). พฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร.

ฉลอง อภิวงษ์.(2554).พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้า.ปริญญา

นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฤทัยชนก กุลสืบ และ วรัญญา เชื้อทอง. (2550). ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนใน

ตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุข

ศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ทวีศักดิ์ กลีผล. (2544). ปัจจัยที่อิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา

ตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลชุมชน. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา.(2546) การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน

โสตศึกษา.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปริญญา ดาสา (2544)พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ

การ อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(พยาบาลสตรี)เชียงใหม่ :

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปรินดา จำปาทอง. (2552). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของ

เขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)กรุงเทพฯ :

บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศิวะ พลนิน.(2555).งานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการ

พลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้.สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร

สุชาดา มะโนทัย. (2539).การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้นในเขตกรุงเทพฯ.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาวิชาพลศึกษา).

กรุงเทพมหานคร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายลานกีฬาใน

จังหวัด ชลบุรี พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาพลศึกษา). กรุงเทพมหานคร.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เว็บไซต์

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข. (2545). การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย.

สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2550, จาก [http://www.healthymanual.com/](http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=64#2)

[exercise.asp?content_id=64#2](http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=64#2)

จิตต์อารี ศรีอาคะ. (2547). แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากร สำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://archive.lib.cmu.ac.th/full/t/2543/nrwo0743js%20abs.pdf>.

ภาษาต่างประเทศ

BOOK

Alessandra de Carvalho Bastone, and Wilson Jacob Filho. (2004, September / October).

Effect of an Exercise program on functional performance of institutionalized elderly. **Dissertation Abstracts International**. 41(5) : 659

American College of Sports Medicine. (1995) **Guideline for exercise testing and**

prescription. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.

Yamaguchi, M. Ogada, E. & (1988, November). A longitudinal study of drop form a Fitness club:

A case study management perspective. **Abstracts New Horizons of Human Movement**, 12(08), 1290-A. (UMI No.8257261

DISSERTATION

- Bloom, B. S. (1975). Mastery learning. UCLA – CSEIP Evaluation Comment. 1 (2). Losangeles.
University of California at Los Angeles.
- Bradford, B. S.(1989, December). Physical education and nonphysical education majors : A
Comparison of exercise behavior, **Dissertation Abstracts International**.
50(06), 1591-A. (UMI No. 8921791)
- Jowers, Esbelle Marie.(2000, March). Exercise adherence determinanants in adultsaged 40 – 79
years. **Dissertation Abstracts International**. 60(6) : 4562
- Kilpatrick , Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self – determination : Scal
development. **Dissertation Abstracts International**. 60(12) : 4335
- Lendvoy, H.F. (1985 October). Reasons for running : an in vestigation of internation change in
exercise behavior. **Dissertation Abstracts International**. 47(04) : 1236-A. (UMI
No.0558545)
- Shore, P. S. (1986, March). The effect of exercise training on the cardiopulmonary profile at rest
and during stress in mild hypertensives. **Dissertation Abstracts International**. 46(09),
- Terri D'Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. **Dissertation Abstracts
International**. 59(2) : 692621-A. (UMI No.8526250)
- Y Lim, and J Kim. (2004, October). The Factors Related to Home – Based Exercise Among
Community Dwelling Elders in Korea . **Dissertation Abstracts International**. 44(1) :
460

JOURNAL

- Reed, W. L. (1983). Physical health status as a consequence of health practices. **Journal of
Commumity Health**, 8 (4), 217-228.

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร

.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ...ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. สถานภาพ

1. () นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ 2. () นักศึกษามหาวิทยาลัยของเอกชน

2. เพศ

1. () ชาย 2. () หญิง

3. อายุ

1. () อายุต่ำกว่า 18 ปี 2. () อายุระหว่าง 18 - 22 ปี
3. () อายุระหว่าง 23 - 27 ปี 4. () อายุระหว่าง 28 - 32 ปี
5. () อายุระหว่าง 33 - 37 ปี 6. () อายุระหว่าง 38 - 42 ปี
7. () อายุระหว่าง 43 - 47 ปี 8. () อายุระหว่าง 48 - 52 ปี
9. () อายุระหว่าง 53 - 57 ปี 10. () อายุมากกว่า 58 ปีขึ้นไป

4. เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () เพื่อต้องการความสนุกสนาน
2. () เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง
3. () เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง
4. () เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน
5. () เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา
6. () เพื่อต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน

5. โดยปกติท่านออกกำลังกาย

1. () ออกกำลังกายเป็นประจำ 2. () ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่มีโอกาส
3. () ไม่ออกกำลังกายเลย 4. () อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. การออกกำลังกายเฉลี่ยต่อเดือน

1. () เดือนละ 1-5 วัน 2. () เดือนละ 6-10 วัน
3. () เดือนละ 11-15 วัน 4. () มากกว่า 16 วัน ต่อเดือน

7. กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1. () ฟุตบอล | 2. () วอลเลย์บอล |
| 3. () บาสเกตบอล | 4. () กรีฑา |
| 5. () วายน้ำ | 6. () ฟุตซอล |
| 7. () เทนนิส | 8. () แบดมินตัน |
| 9. () อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

8. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. () ไม่เกิน 30 นาที | 2. () 31 – 60 นาที |
| 3. () มากกว่า 60 นาที | 4. () อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

9. เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. () ไม่มีเวลา | 2. () ไม่สะดวกในการพลัดเปลี่ยนชุด |
| 3. () ไม่มีผู้ร่วมออกกำลังกาย | 4. () สุขภาพไม่เอื้ออำนวย |
| 5. () ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย | 6. () ไม่ชอบออกกำลังกาย |
| 7. () ไม่มีอุปกรณ์ | 8. () ขี้เกียจออกกำลังกาย |
| 9. () อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

10. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 1. () ลีลาศ | 2. () โยคะ |
| 3. () จ็อกกิ้ง | 4. () กิจกรรมเข้าจังหวะ |
| 5. () เดิน | 6. () ไทเก๊ก |
| 7. () รำมวยจีน | 8. () แอโรบิค |
| 9. () ฮูลาฮูป | 10. () อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

11. การออกกำลังกายในลักษณะ

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. () เป็นรายบุคคล | 2. () เพื่อน / กลุ่มเพื่อน |
| 3. () เพศเดียวกัน | 4. () เพื่อนต่างเพศ |
| 5. () อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

12. ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. () กลางวัน | 2. () เช้า |
| 3. () เย็น | 4. () กลางคืน |
| 5. () เวลาว่าง | 6. () อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา

ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย	ระดับความเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง					
2. ท่านอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง					
3. ท่านออกกำลังกายโดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน					
4. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย					
5. ท่านสวมใส่เสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
6. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
7. ก่อนออกกำลังกายท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ ละการเหยียดกล้ามเนื้อ					
8. หลังออกกำลังกายท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ					
9. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายทันที แต่ผ่อนความเร็วลงช้าๆ					
10. ถ้าท่านมีความผิดปกติในการออกกำลังกายท่านหยุดพักทันที					

2. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	ระดับความเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายในตอนเช้าดีกว่าการออกกำลังกายในตอนเที่ยง					
2. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทันที					
3. เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยไม่ควรดื่มน้ำ เข้าไปมาก ๆ					
4. การออกกำลังกายสามารถดื่มน้ำหนักได้					
5. เมื่อดื่มสุราแล้วไม่ควรออกกำลังกาย					
6. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Warm up ก่อนทุกครั้ง					
7. การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของสมอง					
8. การออกกำลังกายทำให้ผิวพรรณดีขึ้น					
9. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้					
10. การออกกำลังกายทำให้นอนหลับง่ายขึ้น					

3. ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	ระดับความเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย					
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็วและกล้าตัดสินใจ					
3. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					
4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น					
5. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันของร่างกาย					
6. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วน					
7. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการออกกำลังกาย					
8. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีในครอบครัว					
9. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกายในประเภทเดียวกัน					
10. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ					
11. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ					
12. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้าง บุคลิกภาพที่ดี					
13. ถ้ามีการฝึกฝนออกกำลังกายควรหยุดพัก					
14. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วไม่ต้องออกกำลังกาย					
15. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นายอชิพัชร ดาดี

เกิด วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2512

ตำแหน่งงาน/หน้าที่ปัจจุบัน หัวหน้ากลุ่มวิชาพลศึกษา

ที่ทำงาน เลขที่ 110/1-4 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ถนนประชาชื่น เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

อีเมล athipach.dad@dpu.ac.th

ระดับ ป.ตรี(ระบวุฒิ) ศศ.บ .วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพฯ

สาขาวิชาเอก การจัดการกีฬา ปีที่สำเร็จ2534

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย :โรงเรียนเทพศิลา. ปีที่สำเร็จ.....2530

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น :โรงเรียนเทพศิลา ปีที่สำเร็จ.....2527

ระดับประถมศึกษาตอนปลาย :โรงเรียนวิจิตรวิทยา ปีที่สำเร็จ.....2524

DRU