

การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

ปริญญา นิพนธ์
ของ
พิทักษ์ ทองแผ่

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2542
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

บทคัดย่อ
ของ
พิทักษ์ ทองแผ้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2542

1211๑๘

พิทักษ์ ทองแผ่. (2542). การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ,

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และปัญหาการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

กลุ่มตัวอย่างเป็นครู ซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบ 2 ขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 346 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ และ ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ร้อยละในการออกกำลังกายของครูโดยภาพรวมเท่ากับ 81.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ กิ่งอำเภอพบว่า อำเภอหนองกุงศรีมีร้อยละของการออกกำลังกายสูงที่สุดเท่ากับ 91.00 รองลงมาคือกิ่งอำเภอดอนจานและกิ่งอำเภอสามชัยร้อยละ 90.00 เท่ากัน และอำเภอเมืองกาฬสินธุ์มีร้อยละของการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือเท่ากับ 72.00

2. เพศชายออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 81.08 ครูอายุระหว่าง 51-60 ปี ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 87.95 ครูที่มีรายได้ระหว่าง 10,001-15,000 บาท ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 92.20 ครูที่ไม่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 90.61 และครูที่สอนอยู่ในโรงเรียนนอกเขตอำเภอเมืองออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 82.28

3. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูส่วนใหญ่เพื่อต้องการมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 91.03 รองลงมาคือเพื่อนคลายความตึงเครียดคิดเป็นร้อยละ 76.70 และแรงจูงใจที่น้อยที่สุดคือเพื่อการเข้าสังคม คิดเป็นร้อยละ 10.39

4. ปัญหาที่ครูไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 86.56 รองลงมาคือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 61.19 และประเด็นที่เป็นปัญหาน้อยที่สุดคือการไม่ชอบออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 25.37

5. ครูส่วนใหญ่เสนอแนะว่าควรมีแนวทางแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจคิดเป็นร้อยละ 78.61 รองลงมาคือควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างครูในแต่ละสถานศึกษา คิดเป็นร้อยละ 70.80

THE EXERCISE OF TEACHERS IN SCHOOLS UNDER
KALASIN PROVINCIAL PRIMARY EDUCATION OFFICE

AN ABSTRACT
BY
PITAK TONGPAE

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 1999

Pitak Tongpae. (1999). *The exercise of Teacher in Schools under Kalasin Provincial Primary Education Office*. Master thesis, M.ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Somkiet Uksomthung, Asst. Prof. Samathchai Noisiri.

The objectives of this study were divided into three categories. Firstly, it aimed to study the exercise of teacher. Secondary, it aimed to study the motivation in exercise of teacher. Thirdly, it was to the problem in exercise of teacher who did not exercise.

The samples of 346 teachers were randomly selected through two – stage sampling technique. The data were collected by using of questionnaires. The data were analyzed by frequency and percentage.

The major findings were as follows :

1. The overall percentage exercise of teacher was 81.00. Regarding each Amphur and King amphur. Nongkungsri, amphur which was highest the percentage was 91.00. Donjan and Samchai, king amphur the second order which percentage were 90.00. The lowest order which was Muang, amphur the percentage was 72.00.

2. According to the teachers' exercise, 81.08 percent of men were highest, 87.95 percent of age between 51 - 60 year were highest, 92.20 percent of income between 10,001 – 15,000 bath were highest, 90.61 percent of teachers who have not disease were highest, 82.28 percent of teachers who live out off amphur muang were highest.

3. According to the teachers' motivation who had been exercise, 91.03 percent of them wanted to good health, 76.70 percent of them wanted to relax. 10.39 percent of them wanted to society.

4. According to the teachers' problem who did not exercise, 85.56 percent of the teacher had been poor economic, 61.19 percent of the teacher had been distance location from school, 25.39 percent of the teacher did not like exercise.

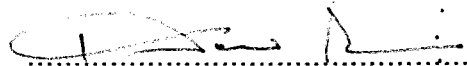
5. According to the teachers' suggestions for exercise, 78.61 percent should be solving problem of economic, 70.80 percent should be game for the teacher.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

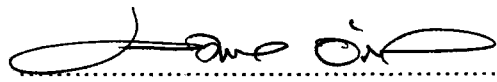
การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

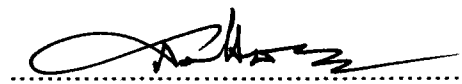
ของ
นาย พิทักษ์ ทองแผ้ว

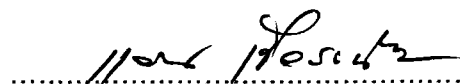
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

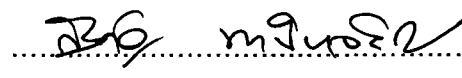

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลภรณ์)
วันที่ 1๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2542

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพน เจียรนัย)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม)

ประกาศขอบคุณ

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง ประธานกรรมการควบคุม
ปริญญาโทที่ทุ่มเทเวลา กำลังกาย และกำลังใจเอาใจใส่ให้คำแนะนำจนสำเร็จลุล่วงไป
ด้วยดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ที่ได้เสียสละเวลาช่วยเหลือให้งานวิจัยนี้ถูกต้อง
และชัดเจนยิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย และ อาจารย์สุทธิ
พานิชเจริญนาม ที่ได้กรุณาสละเวลามาเป็นกรรมการสอบเพิ่มเติมเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือการวิจัย
ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ที่ได้กรุณาให้ความ
อนุเคราะห์ในการใช้เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนัก
งานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบ
แบบสอบถามด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และ พี่ๆ ที่ช่วยเหลือในด้านกำลังใจ กำลังกาย และ
กำลังทรัพย์แก่ผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งขอขอบคุณอาจารย์ประภาจิต สามเมือง ที่ช่วยเหลือในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จ
ลุล่วงด้วยดี

พิทักษ์ ทองแผ่

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การออกกำลังกาย	6
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	6
ประเภทและขั้นตอนของการออกกำลังกาย	10
นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย	12
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
งานวิจัยในต่างประเทศ	17
งานวิจัยในประเทศไทย	20
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	27
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	30
ตอนที่ 2 การออกกำลังกายของครู	32
ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	35
ตอนที่ 4 ปัญหาการไม่ออกกำลังกาย	36

บทที่	หน้า
4 (ต่อ) ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	37
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	39
บทย่อ	39
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	39
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	40
สรุปผล	40
อภิปรายผล	41
ข้อเสนอแนะ	45
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	45
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	50
ประวัติย่อผู้วิจัย	55

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อออกกำลังกาย	7
2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอำเภอ กิ่งอำเภอ	26
3 จำนวนและร้อยละของครูจำแนกตามเพศ อายุ รายได้ สุขภาพ สถานที่ตั้งของโรงเรียน	30
4 จำนวน ร้อยละในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ จำแนกตามอำเภอ กิ่งอำเภอ.....	32
5 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของครูที่ออกกำลังกายในโรงเรียนสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน สุขภาพและสถานที่ตั้งของโรงเรียน	33
6 จำนวนและร้อยละของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์	35
7 จำนวนและร้อยละของปัญหาในการการไม่ออกกำลังกายของครูใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์	36
8 จำนวนและร้อยละของข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกายของครู ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์	37

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 แผนภูมิแสดงแสดงปัจจัยสุขภาพของบุคคล	14
---	----

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญซึ่งมีบทบาทและสำคัญต่อความเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาประเทศ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคนว่า เมื่อคนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแล้ว ย่อมส่งผลต่อความมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ช่วยให้มีความผูกพันชีวิตที่ดีและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีอีกด้วย (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 2540 – 2544 : 1) การพัฒนาศักยภาพของคนด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะช่วยให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยจะช่วยสร้างร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมประจำวันได้เป็นอย่างดี เพราะร่างกายของมนุษย์นั้นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านการเจริญเติบโตและการเสื่อมสภาพของเซลล์ต่าง ๆ ตลอดเวลา / ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2520 : 190) และลักษณะ พาณิชคุมุผล (2524 : 6) ได้กล่าวสอดคล้องกันถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านสรีรวิทยาว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดโตขึ้นเม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมากขึ้น ปอดโต ลดภาวะความเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น ซึ่งการอยู่เฉยๆ นานๆ โดยมิได้มีการออกกำลังกายจะมีผลทำให้หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งเสริมสมรรถภาพการทำงาน ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้ร่างกายได้ใช้พลังงานซึ่งส่งผลต่อการลดน้ำหนักและลดระดับความดันโลหิต การออกกำลังกายที่ทำได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี อย่างไรก็ตามยังมีองค์ประกอบอื่นที่เป็นตัวแปรต่อการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของคน เช่น อายุ เพศ รายได้ สุขภาพและสถานที่ตั้งของหน่วยงานซึ่งจะแยกกล่าวได้ดังนี้

อายุของบุคคลนั้นย่อมส่งผลต่อการออกกำลังกายดังที่มนตรี สุขทวี (2540 : 32) กล่าวว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายนั้นก็คืออายุ อายุต่างกันมีความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของร่างกายแตกต่างกัน ในวัย 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนพัฒนาต่อไปได้อีกถึงอายุ

40 ปี ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ถ้าอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไปแล้ว ความสามารถในการรับการฝึกจะลดลงตามลำดับ ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเรื่องความหนักเบาของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรม เพราะในวัยสูงอายุเริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบต่างๆในร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายต้องเหมาะสม ถ้าออกกำลังกายใช้เวลานานต้องพักเป็นระยะๆ กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควรเน้นที่ความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อชัยชนะ

ความสามารถในการออกกำลังกายระหว่างเพศหญิงกับเพศชายจะมีความสามารถที่แตกต่างกันเนื่องจากโครงสร้างของร่างกายและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อตลอดจนระบบการทำงานของร่างกายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ถ้าเปรียบเทียบในเรื่องของการวัดขนาด สัดส่วน และรูปร่าง ระหว่างเพศหญิงกับเพศชายแล้วก็จะพบว่าสิ่งต่างๆที่กล่าวข้างต้นเพศชายจะได้เปรียบกว่าเพศหญิงซึ่งตรงกับแนวความคิดของ มนตรี สุขทวี(2540:33) เพราะฉะนั้นการทำงานที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนในการทำงานของกล้ามเนื้อ เพศชายจึงมีความสามารถที่สูงกว่าเพศหญิง การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงต้องระมัดระวังและต้องคำนึงถึงความแตกต่างดังกล่าว จึงจะสามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีได้

รายได้นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการดำรงชีวิตของคนเราเพื่อความอยู่รอด และอาจส่งผลต่อการมีเวลาที่จะมาออกกำลังกายด้วยเพราะว่าผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมากจึงต้องการที่จะพักผ่อนหรือผู้ที่มีรายได้น้อยเมื่อเลิกจากงานหลักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษ จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีรายได้ปานกลางอาจจะพอมีเวลาออกกำลังกายมากกว่า ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่มวลชน ย่อมมีองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการด้วยกันคือ การศึกษา เศรษฐกิจ และสุขภาพ ดังคำขวัญหรือนโยบายของรัฐบาลสมัยหนึ่งเคยให้ไว้ว่า “ การศึกษาดี มีเงินใช้ไร้โรค ภาให้สุขภาพสมบูรณ์ ” (สุชาติ โสมประยูร. 2539 : 35) ทั้งนี้เพราะปัญหาในการดำรงชีพของประชาชนทั่วไปทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวมที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ในขณะนี้คือการศึกษาน่าดี เศรษฐกิจตกต่ำ และการสาธารณสุขไม่ดี เนื่องจากทั้ง 3 ประการ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดนั่นคือเศรษฐกิจหรือรายได้มีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของบุคคลดังที่สุรเกียรติ์ อาชานานุกาญ (2541 : 24) กล่าวว่ามิติของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 4 มิติ มิติทางเศรษฐกิจเป็นมิติที่มีความสำคัญมาก เพราะการจัดสรรทรัพยากรหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่มุ่งไปสู่การบรรลุตามเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้า” และการพัฒนาแบบยั่งยืนรวมทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยีที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้จะต้องใช้ทุนทรัพย์เป็นสำคัญ

สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งของชีวิต ถึงกระนั้นก็ยังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ดูแลสุขภาพทั้งส่วนบุคคลและชุมชนไม่ถูกต้อง จนเป็นเหตุให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิต

ใจต่อ บุคคล ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ปัญหาการดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 67) กล่าวว่า พฤติกรรมป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลควรทำในภาวะปกติโดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่หรือเสพสิ่งเสพติด การพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเองและอีกลักษณะหนึ่งคือพฤติกรรมป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ เช่น การไปตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี การคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับขีรถยนต์ เป็นต้น มนตรี สุขทวี (2540 : 39) กล่าวว่า ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและ หัวใจทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อนเมื่อไปออกกำลังกายอีกการระบายความร้อนและหัวใจต้องทำงานอย่างหนัก แม้แต่งานเบาๆก็อาจเป็นงานหนักเกินไป นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรคการไหลเวียนที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆของร่างกายและทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรืออวัยวะสำคัญซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติจากที่กล่าวข้างต้นแสดงว่า สุขภาพมีผลต่อบุคคลในการออกกำลังกาย

สถานที่ตั้งของโรงเรียนในการออกกำลังกายจะมีสิ่งต่างๆที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องและมีผลกระทบต่อกรออกกำลังกายอันอาจทำให้เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งแวดล้อม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย สภาพของสิ่งแวดล้อม สภาพของชุมชนที่แตกต่างกัน เช่น ชุมชนเขตในเมืองกับชุมชนเขตนอกเมืองย่อมมีสภาพของสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อร่างกายทั้งการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เพราะมีผลทางสรีรวิทยาที่จะเกิดขึ้น สุชาติ โสมประยूर (2541 : 262) กล่าวว่า การที่คนเราจะมีความสุขหรือไม่เพียงไรนั้น ตามปกติย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ 3 อย่าง ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและสุขปฏิบัติ เพราะฉะนั้นสถานที่ตั้งและสิ่งแวดล้อมย่อมส่งผลต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย

ครูเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนและการศึกษาถ้าหากครูเป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงก็จะสามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีกำลังใจและความกระตือรือร้นในการพัฒนางานในโรงเรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ถ้าหากครูมีสุขภาพพลานามัยไม่สมบูรณ์ร่างกายทรุดโทรมเจ็บป่วยก็จะไม่สามารถจัดการเรียนการสอนให้ต่อเนื่องได้ ผลเสียหายย่อมเกิดแก่นักเรียนและต่อประเทศชาติในที่สุด ดังนั้นในเรื่องสุขภาพร่างกายของครูจึงเป็นสิ่งสำคัญอันจะทำให้การสอนมีคุณภาพ

และบรรลุมิติวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้และส่งผลต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ เป็นผู้มีคุณภาพและคุณค่าเพื่อพัฒนาสังคมต่อไป

จากเหตุผลดังกล่าวหากได้มีการส่งเสริมให้ครูมีการออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ และมีความเหมาะสมกับเพศและวัย มีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงมีสุขภาพที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ ซึ่งก็จะทำให้การดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงานตลอดจนเป็นการประหยัดเงินงบประมาณ ค่ารักษาพยาบาลของรัฐได้เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในจังหวัดกาฬสินธุ์ซึ่งผู้วิจัยปฏิบัติงาน อยู่ มีสมาคมและชมรมกีฬาหลายประเภท อีกทั้งนโยบายของสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ก็มีนโยบายที่จะส่งเสริมการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัด แต่ในสภาพที่เป็นจริงครูออกกำลังกายกันค่อนข้างน้อย และยังไม่มีความชัดเจนที่ชัดเจนว่าครูออกกำลังกายกันมากน้อยเพียงใด ครูที่ออกกำลังกายนี้มีเหตุจูงใจอะไรบ้าง และครูที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เป็นเพราะสาเหตุใด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นข้อมูลการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ในการนำไปใช้ประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายของครูให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ เพิ่มคุณภาพชีวิตและเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อสำรวจการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ที่ออกกำลังกาย
3. เพื่อศึกษาปัญหาการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์และแรงจูงใจในการออกกำลังกายและปัญหาในการออกกำลังกายของครูที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อันจะเป็นประโยชน์ในการนำข้อมูลไปประกอบการพิจารณาตัดสินใจวางแผนและกำหนดนโยบายของจังหวัดกาฬสินธุ์ในการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของครู

2. ผลการวิจัยจะทำให้ครูมีโอกาสออกกำลังกายมากขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

3. ผลการวิจัยนี้จะให้ภาพสะท้อนการออกกำลังกายซึ่งเป็นพฤติกรรมของครูอีกด้านหนึ่งที่นอกเหนือจากการสอนเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดจนนักวิชาการและผู้สนใจในโอกาสต่อไป

4. ผลการวิจัยนี้จะ เป็นแนวทางในการทำวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูในสังกัดต่างๆ และในจังหวัดอื่นต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นครูของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 7 อำเภอและ 2 กิ่งอำเภอ

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ รายได้ สุขภาพ สถานที่ตั้งของโรงเรียน
ตัวแปรตาม คือ การออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ครู หมายถึง ครูที่สอนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ คือ

การออกกำลังกาย

1. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. ประเภทและขั้นตอนการออกกำลังกาย
3. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย
4. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในต่างประเทศ
2. งานวิจัยในประเทศไทย

การออกกำลังกาย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2520 : 190) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านสรีรวิทยาว่าการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดโตขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโต ลดภาวะความตึงเครียดทางสมอง และจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้นสอดคล้องกับวาริศา วิเศษสรรพ (2540 : 78 – 79) ที่กล่าวว่า ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อมีการออกกำลังกายดังตาราง

ตาราง 1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อออกกำลังกาย

ระบบ	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ผล
ระบบหายใจและการไหลเวียน		
(1) อัตราเต้นของหัวใจและความแรงในการหดตัวเพิ่มขึ้น	การเพิ่มการทำงานของระบบซิมพาเทติกและการลดการทำงานของระบบพาราซิมพาเทติก	เพิ่มปริมาณโลหิตที่สูบฉีดออกจากหัวใจใน 1 หน่วยเวลา (Cardiac Output)
(2) หลอดเลือดแดงขยายตัวในกล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน	สารที่ออกฤทธิ์เฉพาะที่ในการขยายหลอดเลือดแดงและผลของอีพิเนพริน	เพิ่มอัตราไหลของเลือดไปสู่กล้ามเนื้อโครงร่าง ลดความต้านทานรอบนอก
(3) หลอดเลือดแดงบีบตัวในอวัยวะภายในช่องท้อง	การเพิ่มการทำงานของระบบซิมพาเทติกไปสู่หลอดเลือด	ช่วยรักษาความดันเลือดแดงส่งเลือดไปสู่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน
(4) ปริมาณเลือดกลับหัวใจเพิ่มขึ้น	ความต้านทานรอบนอกลดลง ผลของระบบซิมพาเทติกในการทำให้หลอดเลือดดำบีบตัว การทำงานเหมือนเครื่องสูบน้ำของการหายใจและกล้ามเนื้อ	ช่วยเพิ่มปริมาณโลหิตที่สูบฉีดออกจากหัวใจ
ระบบหายใจ		
(1) ความลึกและอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น	การกระตุ้นศูนย์ควบคุมการหายใจในระบบประสาทส่วนกลางเพิ่มขึ้น	เพิ่มการแลกเปลี่ยนก๊าซ
(2) สมรรถนะการแพร่เพิ่ม	ผลของการมีเลือดไปสู่ปอดมากขึ้น	เพิ่มการแลกเปลี่ยนก๊าซขึ้น
ระบบต่อมไร้ท่อ		
(1) ระดับ Epinephrine และ Norepinephrine เพิ่มขึ้นในกระแสเลือด	การเพิ่มการทำงานของระบบซิมพาเทติก	กระตุ้นการสลายของไกลโคเจนและไขมัน

ตาราง 1 (ต่อ)

ระบบ	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ผล
(2) ระดับคอร์ติโซลเพิ่มขึ้นในพลาสมา	การเพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนกระตุ้น ACTH จากไฮโปทาลามัส	กระตุ้นการสลายของไกลโคเจนและไขมัน
(3) ระดับอินซูลินลดลง	ผลของการกระตุ้นระบบซิมพาเทติกไปสู่ตับอ่อน	ยับยั้งการเปลี่ยนกลูโคสไปเป็นไกลโคเจน
(4) ระดับกลูคากอนเพิ่มขึ้น	ผลของการกระตุ้นระบบซิมพาเทติกไปสู่ตับอ่อน	เพิ่มการสลายไกลโคเจนและไขมัน
ระบบควบคุมอุณหภูมิ		
(1) อุณหภูมิแกนร่างกายเพิ่มขึ้น	จุดกำหนดอุณหภูมิของศูนย์อุณหภูมิในไฮโปทาลามัสเพิ่มขึ้น	เพิ่มอัตราเร็วของปฏิกิริยาในกระบวนการเมตาบอลิซึมช่วยในการปล่อยออกซิเจนจากเม็ดเลือดแดง
(2) อัตราไหลของเลือดไปสู่ผิวหนังเพิ่มขึ้น	ผลของการกระตุ้นระบบซิมพาเทติกไปสู่หลอดเลือดที่ผิวหนัง	เพิ่มอัตราเร็วในการระบายความร้อนไปสู่สิ่งแวดล้อม
(3) การหลั่งเหงื่อเพิ่มขึ้น	ผลของการกระตุ้นระบบซิมพาเทติกไปสู่ต่อมเหงื่อที่ผิวหนัง	เพิ่มอัตราเร็วในการระบายความร้อนไปสู่สิ่งแวดล้อม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2524 : 6) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดี และที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือโรคเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูกหรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์

ลักษณะ พาณิษฐ์ศุภผล (2524 : 6) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่คณะกรรมการร่วมระหว่างสมาคมแพทย์และสมาคมสุขภาพพลศึกษาและสหประชาชาติแห่งสหรัฐอเมริกาไว้ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนานพอสมควรจะช่วยให้ปอดเราขยายได้เต็มที่ สามารถรับออกซิเจนได้มากหรืออีกนัยหนึ่งการอยู่เฉย ๆ นาน ๆ โดยมีได้มีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้ปอดและหัวใจเสื่อมโทรม การที่เชื่อกันว่าการมีสุขภาพดีเนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีพื้นฐานมาจากประเพณีและการเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งได้รับการยืนยันจากการวิจัยค้นคว้ามาตลอดจนบัดนี้ว่าความเชื่อนั้นถูกต้องแล้ว

สนอง อุณาภูล (2525 : 19) กล่าวว่า บทบาทของการออกกำลังกายในปัจจุบัน นับว่ามีความสำคัญกว่าสมัยก่อนๆ มากเนื่องจากความเจริญของโลกทางด้านวิทยาศาสตร์มีการประดิษฐ์เครื่องทุ่นแรงแบบกดปุ่มมากขึ้น มีรถยนต์ มีลิฟท์ มีบันไดเลื่อน มีโทรศัพท์สั่งงานติดต่อกัน ฯลฯ เป็นเหตุให้คนออกกำลังกายน้อยลงและอ้วนขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยการไหลเวียนของเลือดช่วยให้อวัยวะต่างๆ ได้รับเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงมากขึ้น จึงช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกาย ช่วยให้มีการเผาไหม้ไขมันและ

น้ำตาลมากขึ้นช่วยให้ท้องไม่ผูกที่สำคัญที่สุดก็คือช่วยให้รูปทรงสวยแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้ดี

สุชา จันท์เอม (2529:105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีสุขภาพไม่แข็งแรง

ประเภทและขั้นตอนของการออกกำลังกาย

สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย (2541 : 83 – 84) กล่าวว่า การออกกำลังกายหากจำแนกตามผลที่เกิดต่อสุขภาพ สามารถจำแนกได้ 4 ประเภทดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องการออกซิเจนสำหรับการสร้างพลังงาน ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น ว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเดินแอโรบิก
2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anarobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ ตามความต้องการของการออกแรงของกล้ามเนื้อการออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งแข่ง การยกน้ำหนัก ฯลฯ
3. การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรงความคงทนของระบบกล้ามเนื้อและระบบ

โครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย ฯลฯ

4. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching Activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัวเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้นรวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

มนตรี สุขทวี (2540 : 31) กล่าวว่า ขั้นตอนการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่น การเหยียดขาข้ามแตะเข่าค้างไว้จนรู้สึกตึงบริเวณข้อขาพับทั้งสอง ใช้เวลา 5 นาที พยายามทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญๆ เช่น ลำตัว แขน ขา

2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนไหวที่ช้าๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดตบ แล้วเริ่มวิ่งเหยาะระยะทางสั้นๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจจะใช้การเล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล ฯลฯ ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

4. การลดสภาวะร่างกาย (Cool – Down) คือ การทำให้ร่างกายค่อยๆ ลดความหนักของการออกกำลังกายลงทีละน้อย ตามลำดับภายหลังจากการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาการลดสภาวะอย่างน้อย 10 นาทีรวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ด้วย

สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย (2541 : 85) กล่าวว่า ขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายการอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 – 15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2. ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 – 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3. ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool – down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย

๒. ๒๕๓๗ - ๒๕๓๙

จากการจัดทำแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๔๑) ได้ระบุความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของคนไว้อย่างชัดเจนดังนี้

การพัฒนาการศึกษาในช่วงแผนฯ ระยะที่ ๘ คือการสร้างรากฐานเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของคน เป็นการเตรียมและการนำคนไทยให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีคุณธรรม แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๔๑) จึงเป็นแผนแม่บทของการพัฒนาการศึกษาของชาติที่สอดคล้องกับจุดยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาสุขภาพของคนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ โดยมุ่งขยายและยกระดับการพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานของประชาชนทั้งมวลให้กว้างขวางและสูงขึ้นถึงระดับการศึกษาเพื่อเป็นเลิศ และมุ่งพัฒนาคุณภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องและสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคลในชุมชนและประเทศ ให้เด็กและเยาวชนได้มีการพัฒนาอย่างเต็มที่

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

มาสโลว์ (Maslow. 1970) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ไว้เป็น 5 ขั้นตอน เรียงจากต่ำสุดขึ้นมาหาสูงสุดได้ดังนี้

1. แรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทานไม่หิว มีที่อยู่อาศัย มียารักษา มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนหนาว เป็นต้น
2. แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเองและทรัพย์สิน
3. แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกที่ตนเองมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน เป็นต้น
4. แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งด้วยการสำนึกของตนเองและการกล่าวขวัญของผู้อื่น เช่นต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่อง เป็นต้น
5. แรงจูงใจเพื่อความสำเร็จสมหวังในชีวิต

หลักการแรงจูงใจหรือความต้องการของมาสโลว์นี้ ได้แสดงให้เห็นว่า มนุษย์หรือบุคคลในแต่ละระดับมีความต้องการอย่างไร เมื่อความต้องการขั้นนั้นของบุคคลได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลจะมีความต้องการในระดับสูงขึ้นต่อไป

สุชา จันทรเอม (2527) ได้แบ่งแรงจูงใจตามที่มาของแรงจูงใจไว้เป็น 3 ประเภทคือ

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motivation) เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้เป็นความต้องการทางธรรมชาติเช่น ต้องการน้ำ อาหาร การพักผ่อน
2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา(Phycological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจทางสรีรวิทยาแต่ช่วยคนทางด้านจิตใจ ทำให้จิตดีและสดชื่น เช่น ความต้องการความรัก ความอยากกรู้อยากเห็น
3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจประเภทนี้มีจุดเริ่มต้นจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของแต่ละบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อเรา

มนตรี สุขทวี (2540 : 164) กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคลมี 3 อย่าง คือ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมและสุขปฏิบัติ แต่ละอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากและจะมีผลไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อมต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล ดังนี้คือ

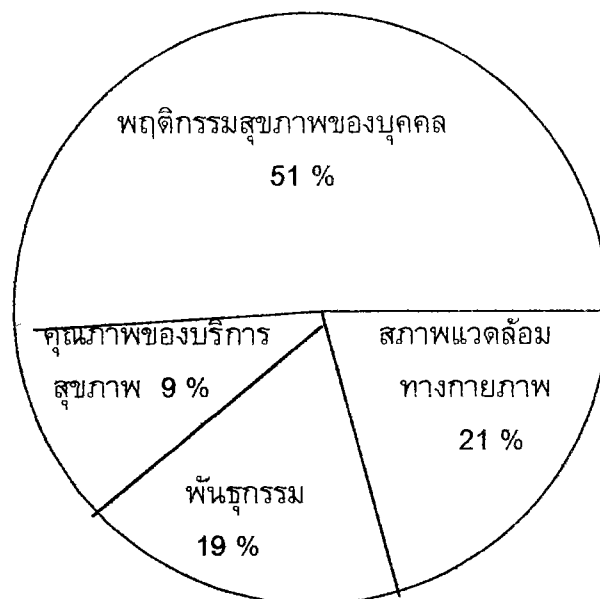
1. กรรมพันธุ์ (Heredity) กรรมพันธุ์เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากกรรมมารดากรรมพันธุ์เป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่กำเนิด กรรมพันธุ์มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นกรรมพันธุ์ดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี
2. สิ่งแวดล้อม (Environment) . สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากรรมพันธุ์ บางครั้งก็สำคัญกว่า สิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มมีตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอก เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมต่างๆแบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ ได้แก่ ร่างกายของมารดาสุขภาพและสวัสดิภาพของมารดาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะที่ตั้งครรภ์
 - 2.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบๆตัวเรา มีทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม
 - 2.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชต่างๆชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้ บางอย่างก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

2.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการทำมาหาเลี้ยงชีพของบุคคลและชุมชน หรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เสมอ เช่น คนที่ยากจนขาดแคลนทรัพยากรสินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

2.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนและกลุ่มชนหรือชุมชนต่างๆ ซึ่งรวมกันเข้าแล้วเป็นสภาพของสังคมจะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

3. สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ. สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีกรรมพันธุ์ดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว บุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย (2541 : 66) กล่าวว่า สุขภาพเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีมิได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือปัจจัยเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง แต่เป็นผลรวมจากปัจจัยหลายๆด้านประกอบกัน สำหรับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ พันธุกรรมและบริการสุขภาพ ปัจจัยสุขภาพทั้ง 4 ประการที่กล่าวเป็นปัจจัยที่ร่วมกันกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคล แต่จะมีอิทธิพลในการเป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงปัจจัยสุขภาพของบุคคล

กล่าวโดยสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในการวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยต่างๆดังนี้

1. อายุ อายุต่างกันมีความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทนหรือความทนทานที่ต่างกัน ในวัย 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนพัฒนาต่อไปได้จนถึงอายุ 40 ปี ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ถ้าอายุ 40 ปี ไปแล้ว ความสามารถในการรับภาระฝึกจะลดลงตามลำดับ ความเสื่อมจะมีมากกว่าความเจริญ ทำให้เห็นริ้วรอยของความชราภาพ เช่น ผมเริ่มหงอก สายตายาว ผิวหนังเหี่ยวย่น เร็วแรงเริ่มถดถอยลงสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะด้อยลงต่อมที่ผลิตฮอร์โมนทรูโทรมลง เป็นเหตุให้การประสานงานต่างๆของร่างกายเชื่องช้าลง ดังนั้นคนที่อยู่ในวัยนี้จึงมีสุขภาพไม่เท่ากับคนในวัยหนุ่มสาว ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและต้องระมัดระวังเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องความหนักเบาของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรมเพราะในวัยสูงอายุเริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบต่างๆในร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายต้องเหมาะสม ถ้านานต้องพักเป็นระยะๆ กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรเน้นที่ความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อชัยชนะ อายุจึงมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายของคน

2. เพศ เพศยังมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อและกระดูกรวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติถ้าเทียบส่วนผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าผู้ชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักผู้หญิงโดยเฉลี่ยน้อยกว่าชายและน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อย่อมน้อยกว่าจึงมีคำกล่าวที่ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าผู้ชายได้ โดยเฉพาะผู้หญิงเสียเปรียบในเรื่องของการมีประจำเดือน ผู้หญิงส่วนมากจะรู้สึกตนเองว่ามีสมรรถภาพทางการฝึกลดลงเมื่อมีประจำเดือน มีข้อเดือนสำหรับนักกีฬาที่ต้องมีการกระโดดขึ้นลงบ่อยครั้งเนื่องจากในระหว่างมีประจำเดือนมดลูกจะมีเลือดไปค้างอยู่มาก การกระเทือนในแนวตั้งอาจเป็นเหตุให้ตกเลือดมากกว่าปกติหรืออาจจะก่อให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ง่าย มนตรี สุขทวี (2540 : 33) ได้กล่าวว่า สุขภาพของสตรีที่ประจำเดือนหมดมีโอกาที่จะมีความสึกหรอของกระดูกมากขึ้น เนื่องจากขาดฮอร์โมนของเพศหญิง ทำให้มีกระดูกเปราะและหักง่ายปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกายประเภทที่ต้องแบกน้ำหนักตัวเอง เช่น วิ่ง เดินหรือเดินแอโรบิก เป็นต้น

3. รายได้ รายได้ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะมาออกกำลังกายก็ได้ เพราะผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมากจึงต้องการที่จะพักผ่อนหรือผู้ที่มีรายได้น้อยเมื่อเลิกจากงานหลักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษก็ได้ จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีรายได้ปานกลางอาจจะพอมีเวลา รายได้ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะ

มาออกกำลังกายก็ได้ เพราะผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมากจึงต้องการที่จะพักผ่อนหรือผู้ที่มีรายได้น้อยเมื่อเลิกจากงานหลักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษก็ได้จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีรายได้ปานกลางอาจจะพอมีเวลาออกกำลังกายมากกว่า ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่บุคคล ย่อมมีองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการด้วยกันคือ การศึกษา เศรษฐกิจ และสุขภาพ ดังคำขวัญหรือนโยบายของรัฐบาลสมัยหนึ่งเคยให้ไว้กับประชาชนว่า “ การศึกษาดี มีเงินใช้ ไร้โรคพาให้สุขภาพสมบูรณ์ ” ทั้งนี้เพราะปัญหาในการดำรงชีพของประชาชนทั่วไปทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวมที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ในขณะนี้คือ การศึกษาไม่ดี (โง่) เศรษฐกิจตกต่ำ (จน) และการสาธารณสุขไม่ดีทั่วหน้า (เจ็บ) ซึ่งอาจกล่าวสั้นๆ ได้ว่า โง่จนเจ็บหรือเจ็บจนโง่ เนื่องจากทั้ง 3 ประการ มีความสัมพันธ์กันในเชิงนิเสธอย่างใกล้ชิด นั่นคือ เศรษฐกิจหรือรายได้มีความเกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายของบุคคล ดังที่ สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2541 : 24) กล่าวว่ามิติของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 4 มิติ มิติทางเศรษฐกิจเป็นมิติที่มีความสำคัญมาก เพราะการจัดสรรทรัพยากรหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่มุ่งไปสู่การบรรลุตามเป้าหมาย “ สุขภาพดีทั่วหน้า ” และการพัฒนาแบบยั่งยืนรวมทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยีที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้จะต้องใช้ทุนทรัพย์เป็นสำคัญ

4. สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งของชีวิต ถึงกระนั้นก็ยังมียังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ดูแลสุขภาพทั้งส่วนบุคคลและชุมชนไม่ถูกต้องจนเป็นเหตุให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อ บุคคล ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ปัญหาการดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 67) กล่าวว่า พฤติกรรมป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลทำในภาวะปกติโดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่หรือเสพสิ่งเสพติด การพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเองและอีกลักษณะหนึ่งคือพฤติกรรมการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ เช่น การไปตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี การคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับขีรถยนต์ เป็นต้น มนตรี สุขทวี (2540 : 39) กล่าวว่า ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีกการระบายความร้อนและหัวใจต้องทำงานอย่างหนัก แม้แต่งานเบาๆก็อาจเป็นการหนักเกินไป นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรืออวัยวะสำคัญซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตสำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลียสามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ ก็คือสุขภาพมีผลต่อบุคคลในการออกกำลังกาย

5. สถานที่ตั้ง ในการออกกำลังกายจะมีสิ่งต่างๆที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับและมีผลกระทบต่อการออกกำลังกายอันอาจทำให้เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งแวดล้อม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย สภาพของสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นที่ที่เป็นที่ราบสูงหรือภูเขาการอยู่ในที่สูงเหนือระดับน้ำทะเลมากหรือมีเสียงดังรบกวนมากหรือในสภาพของชุมชนที่แตกต่างกัน เช่น ชุมชนเขตในเมืองกับชุมชนเขตนอกเมืองย่อมมีสภาพของสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไปเป็นต้นสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อร่างกายทั้งการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เพราะมีผลทางสรีรวิทยาที่จะเกิดขึ้น สุปัทมน์ วีระเวชเจริญชัย (2541 : 263) กล่าวว่า การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพอย่างไรก็ดีการที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงไรนั้นตามปกติย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ 3 อย่าง ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและสุขปฏิบัติเพราะฉะนั้นสถานที่ตั้งและสิ่งแวดล้อมย่อมส่งผลต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เว็ด (Wade. 1970 : 485 – 491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน (Trends in Public about Health and Illness) โดยใช้แบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า ความรู้เรื่องสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพของการทำงานและเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

ฟอล์คและคิลคอยลน์ (Falck and Kilcoune. 1984 : 239 – 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program For School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะดี และการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมและบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

เฟรดเดอริก (Frederick. 1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วม ระดับของการเข้าร่วม และสภาพจิตใจที่แสดงออกในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออก กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อยคือ แรงจูงใจภายใน ความสามารถ และความสัมพันธ์ของร่างกาย โดยแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย แรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

ทีเจิร์ดส์มา (Tjeerdsma. 1994) ได้สำรวจแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนเกรด 6 จำนวน 49 คน ที่เข้าร่วมการเรียนวอลเลย์บอล 14 คาบในโรงเรียนขนาดกลาง การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามและระหว่างเรียนได้มีการถ่ายทำวิดีโอเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนแต่ละคนได้ทำตามที่กำหนดไว้หรือไม่ ผลการศึกษาพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมวอลเลย์บอลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถทางกลไกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางกีฬา วอลเลย์บอล ขณะที่ความสามารถในการรับรู้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในอย่างมีนัยสำคัญ

อีวานส์ (Evans. 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้สูงอายุและโปรแกรมอาหาร ใช้ผู้สูงอายุจำนวน 80 คน (อายุระหว่าง 60 - 90 ปี) ผู้เข้ารับการทดสอบต้องให้ความสนใจ เนื่องจากการทดสอบเบื้องต้นได้มาจากการทดลองของกลุ่มที่แบ่งเป็นส่วนๆ ที่เท่าๆ กัน 3 กลุ่ม ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับการแอโรบิก ทุกสัปดาห์ทั้งหมดรวม 9 สัปดาห์ และมีการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลมาประเมินผลใช้การวิเคราะห์ของ Covariates (ANCOVA) ในระดับ 0.05 ของลักษณะสำคัญในการประเมินผลจะอาศัยข้อมูลนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนต่ำสุดที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ถูกควบคุมและกลุ่มที่มีประสบการณ์ การทดสอบเบื้องต้นและการทดสอบการเก็บข้อมูล (Posttest) ผลลัพธ์ใช้ของคะแนนการทดสอบเบื้องต้นเหมือนกับ Corariate สรีรวิทยา 4 ส่วน ได้แก่ การบีบตัวของความดันโลหิต การบีบมือ และอีก 2 แบบของ AAHPERD การพลิกแพลงและความอดทนเก็บลักษณะที่สำคัญที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงเหมาะสมที่เกิดจากประสบการณ์จนกระทั่งครบ 9 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าสิ่งที่สำคัญของส่วนต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงท่าทางต้องอาศัยการออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายงานอดิเรกของแต่ละบุคคล โภชนาการและสุขภาพ อากาศที่หายใจ มี 2 อย่างที่มีความแตกต่างกันคือ โภชนาการกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับร่างกาย จิตวิทยาพื้นฐานและกล้ามเนื้อและ 4 ส่วนของร่างกายคือ ลักษณะเฉพาะตัว ความพร้อมของร่างกาย สังคมส่วนตัว ความชอบความเลื่อมใส

บาเรนโฮล (Barenholtz . 1995) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นสาว ซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ในนักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle Sch00l . ใน San Dieco City School . การทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วย คำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่างการเลือกรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำๆกันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษากลุ่มที่ทำการทดลอง โปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่กลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดสอบพบว่ากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997 : 6341 : A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆกัน

บัทเลอร์ (Butler.1998 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภาระกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

งานวิจัยในประเทศไทย

วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคาดหวังในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร โดยกับกลุ่มตัวอย่าง 360 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายด้านช่วงวัน – เวลา ในการออกกำลังกายในระดับมาก คือ วันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.30 – 19.00) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิงพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

เกษม สุทธิพงษ์ (2537:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับโคเลสเตอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของผู้สูงอายุเพศชาย ก่อนการฝึกออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างของระดับโคเลสเตอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกออกกำลังกาย โดยวิธีก้าวจัตุรัสและระดับโคเลสเตอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง ที่ฝึกออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานอยู่กับที่ ก่อนการฝึกออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกาย 4 สัปดาห์ และหลังการฝึกออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ระดับไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานอยู่กับที่ ก่อนการฝึกออกกำลังกายกับหลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สกุล ลอยล่อง (2537:บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางที่จะเลือกแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อความสะดวก ความปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพศชายอายุ 55 – 60 ปี จำนวน 16 คน มีสุขภาพทั่วไปปราศจากโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ

8 คน กลุ่มที่หนึ่งออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัส กลุ่มที่สอง ออกกำลังกายโดยวิธีจักรยานอยู่กับที่ ทั้งสองกลุ่มใช้ความหนักของงานที่ ร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 นาที ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสและการขี่จักรยานอยู่กับที่ มีผลทำให้การใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและความดันโลหิตของร่างกายลดลง แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายทั้งสองกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ ปรากฏว่า ให้ผลดีต่อสมรรถภาพไปในทางเดียวกัน โดยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกรายการ

ฉลองชัย ม่านโคกสูง (2538:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 766 คนที่กำลังศึกษาและทำงานสังกัดทุกคณะในมหาวิทยาลัยขอนแก่นในปีการศึกษา 2534 – 2536 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามผลการวิจัยพบว่านักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย (ก) ระหว่างนักศึกษากับบุคลากร (ข) ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง (ค) ระหว่างบุคลกรชายกับบุคลกรหญิง (ง) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาชาย (จ) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาหญิง (ฉ) ระหว่างช่วงอายุของบุคลกรชายพบว่ามีความต้องการรับบริการโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

กรกานต์ ป้อมบุญมี (2538:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลานาน 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพแต่ละองค์ประกอบของผู้สูงอายุ ได้แก่ ดัชนีมวลของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง 4 ตำแหน่ง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกำลังการบีบของมือ ความอดทนในการออกกำลังกาย ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และความจุปอด มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะพัก และเปอร์เซ็นต์ของอัตราชีพจรเพิ่มขึ้นภายหลังการก้าวขึ้นลงม้านั่งเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คณะนันทรมรรณภาพทางกายของผู้สูงอายุ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างโปรแกรมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539:บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามแบบเชิงพินิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีจำนวน 1,656 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่, อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง
3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก
4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น

พินิจ วัชวุฒิ (2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์และเพื่อเปรียบเทียบกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 453 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ, สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) , สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ

ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตรดิต์สังกัดกรมสามัญ,สำนักงานการศึกษาเอกชน , สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตรดิต์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีตามความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตรดิต์สังกัดกรมสามัญศึกษา , สำนักงานการศึกษาเอกชน , สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาวอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกายและมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตรดิต์สังกัดกรมสามัญ,สำนักงานการศึกษาเอกชน , สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่แตกต่างกันคือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญนอกนั้นไม่แตกต่างกัน

สมโภชน์ ไวถนอมสัตว์ (2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่างๆ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 978 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย - หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่การออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการมากที่จะออกกำลังกายทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือวันเสาร์และอาทิตย์โดยวันจันทร์ - ศุกร์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และวันเสาร์ - อาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00 - 12.00 น. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมพบว่า
 1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย สรุปได้ว่า ในสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายมีความสำคัญกว่าสมัยก่อนมากและเนื่องจากความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้คนออกกำลังกายน้อยลงแม้ว่ารัฐบาลจะมีนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายแต่ในสภาพจริงมีการออกกำลังกายกันค่อนข้างน้อยและงานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่ศึกษาเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายและความคาดหวังในการออกกำลังกายและยังไม่มีมีการวิจัยในเชิงสำรวจว่าในสภาพจริง ครูออกกำลังกายกันมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสัดส่วนในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูและปัญหาของครูที่ไม่ได้ออกกำลังกายสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ ในปีการศึกษา 2541 จำนวน 14 อำเภอ 4 กิ่งอำเภอ กลุ่มประชากรทั้งสิ้น 7,162 คน (สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ . 2541 ข้อมูล 10 มิถุนายน 2541)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage) ดังนี้

1. สุ่มอำเภอ กิ่งอำเภอ สุ่มจากอำเภอมาร้อยละ 50 (ได้จำนวน 7 อำเภอ) และสุ่มจากกิ่งอำเภอร้อยละ 50 (ได้จำนวน 2 กิ่งอำเภอ) โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวนครูทั้งสิ้น 3,161 คน

2. สุ่มจำนวนครู สุ่มจำนวนครูจากอำเภอ กิ่งอำเภอ ที่สุ่มได้จากข้อ 1 ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครีจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan .1970 : 608) โดยใช้จำนวนโรงเรียนเป็นหน่วยในการสุ่มที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 นำโรงเรียนที่สุ่มได้มาเป็นกลุ่มตัวอย่างได้กลุ่มตัวอย่างจากตารางเป็นครูทั้งสิ้น 346 คน ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อำเภอ กิ่งอำเภอ

อำเภอ/กิ่งอำเภอ	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
อำเภอเมืองกาฬสินธุ์	996	109
อำเภอท่าคันโท	243	27
อำเภอห้วยเม็ก	342	37
อำเภอร่องคำ	115	13
อำเภอนามน	248	27
อำเภอสหัสขันธ์	352	38
อำเภอหนองกุงศรี	495	54
กิ่งอำเภอดอนจาน	188	21
กิ่งอำเภอสสามชัย	182	20
รวม	3,161	346

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร สิ่งพิมพ์ ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามฉบับร่าง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับ อายุ เพศ รายได้ สุขภาพ สถานที่ตั้ง วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายซึ่งสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 3 ปัญหาในการออกกำลังกาย ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้คุณไม่ได้ออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและแบบปลายเปิด

3. นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมและชัดเจนของภาษา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบของประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านประกอบด้วย

4.1 รองศาสตราจารย์ปรีชา ตันจรียานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.2 อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพน เจียรนัย อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิริเพ็ญ มากบุญ อาจารย์ประจำภาควิชาทดสอบและวิจัยทางการศึกษา สถาบันราชภัฏเทพสตรี

4.5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรพงษ์ ปนาทกุล ผู้อำนวยการสำนักวิจัยสถาบันราชภัฏเทพสตรี

5. นำแบบสอบถามที่ปรับแก้เรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) สอบถามครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเป็นปรนัยของข้อคำถามแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ขอความร่วมมือจากหัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอ กิ่งอำเภอ

2. เดินทางไปติดต่อด้วยตนเองกับหัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอ กิ่งอำเภอ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัยและพร้อมขอความร่วมมือและแจ้งจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ผู้วิจัยได้เดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยเป็นครูอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจำนวน 5 คน ซึ่งผู้ช่วยของผู้วิจัยนี้อาศัยอยู่ในอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา

5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ สรุปและอภิปรายผล

วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการกระทำกับข้อมูลดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
 - 2.1 สถานภาพส่วนตัว นำเสนอในรูปของจำนวนและร้อยละ
 - 2.2 ในการออกกำลังกาย นำเสนอในรูปของจำนวนและร้อยละ
 - 2.3 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูที่ออกกำลังกาย นำเสนอในรูป
- 2.4 ปัญหาในการออกกำลังกายของครูที่ไม่ได้ออกกำลังกาย นำเสนอในรูป

จำนวนและร้อยละ

จำนวนและร้อยละ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัย เรื่องการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ ได้เรียบเรียงนำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้ คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของครู นำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละในตาราง 3
- ตอนที่ 2 การออกกำลังกายของครูนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละในตาราง 4-5
- ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกายนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละในตาราง 6
- ตอนที่ 4 ปัญหาการไม่ออกกำลังกายนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละในตาราง 7
- ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกาย นำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละในตาราง 8

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์
นำเสนอผลในตารางที่ 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของครูจำแนกตามเพศ อายุ รายได้ สุขภาพ สถานที่ตั้งของ
โรงเรียน

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(n= 346)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	185	53.46
หญิง	161	46.54
อายุ		
ระหว่าง 20 – 30 ปี	71	20.52
ระหว่าง 31 – 40 ปี	98	28.32
ระหว่าง 41 – 50 ปี	94	27.16
ระหว่าง 51 – 60 ปี	83	24.00
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาท	108	31.21
ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท	141	40.75
ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท	54	15.60
มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป	43	12.43
สุขภาพ		
ไม่มีโรคประจำตัว	277	80.06
มีโรคประจำตัวที่แพทย์เป็นผู้ระบุ	69	19.94
สถานที่ตั้งของโรงเรียน		
ในเขตอำเภอเมือง	109	31.50
นอกเขตอำเภอเมือง	237	68.50

จากตาราง 3 แสดงว่าครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ครูเพศชายออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 53.46 ครูเพศหญิงออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 46.54 มีอายุ

20-30 ปี ร้อยละ 20.52 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 28.32 ระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 27.16
ระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 24 ในเรื่องรายได้มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 31.21
ระหว่าง 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 40.75 ระหว่าง 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 12.43 ในเรื่อง
สุขภาพไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80.06 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 19.94 สถานที่ตั้งของโรง
เรียนอยู่ในเขตอำเภอเมือง ร้อยละ 31.50 นอกเขตอำเภอเมือง คิดเป็นร้อยละ 68.50

ตอนที่ 2 การออกกำลังกายของครู

การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้งนำเสนอผลในตาราง 4-5

ตาราง 4 จำนวนร้อยละในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์จำแนกตามอำเภอ กิ่งอำเภอ

อำเภอ / กิ่งอำเภอ	จำนวนครูทั้งหมด	จำนวนครูที่ออกกำลังกาย	ร้อยละ
1. อำเภอเมืองกาฬสินธุ์	109	78	72.00
2. อำเภอท่าคันโท	27	21	78.00
3. อำเภอห้วยเม็ก	37	29	78.00
4. อำเภอร่องคำ	13	11	85.00
5. อำเภอนามน	27	22	81.00
6. อำเภอสหัสขันธ์	38	32	84.00
7. อำเภอหนองกุงศรี	54	49	91.00
8. กิ่งอำเภอดอนจาน	21	19	90.00
9. กิ่งอำเภอสามชัย	20	18	90.00
รวม	346	279	81.00

จากตาราง 4 แสดงว่าร้อยละในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์โดยภาพรวมเท่ากับ 81.00

เมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ กิ่งอำเภอพบว่าอำเภอหนองกุงศรีมีร้อยละของการออกกำลังกายสูงที่สุดเท่ากับ 91.00 รองลงมาคือกิ่งอำเภอดอนจานและกิ่งอำเภอสามชัยร้อยละ 90.00 อำเภอร่องคำ ร้อยละ 85.00 อำเภอสหัสขันธ์ร้อยละ 84.00 อำเภอนามน ร้อยละ 81.00 อำเภอห้วยเม็กและอำเภอท่าคันโท ร้อยละ 78.00 เท่ากัน และอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ ร้อยละ 72.00 ตามลำดับ

ตาราง 5 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของครูที่ออกกำลังกายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการ
ประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน สุขภาพ และ
สถานที่ตั้งของโรงเรียน

รายการ	n	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ					
ชาย	185	150	81.08	35	18.92
หญิง	161	126	78.26	35	21.74
อายุ					
ระหว่าง 20 – 30 ปี	71	40	56.34	31	43.66
ระหว่าง 31 – 40 ปี	98	75	76.53	23	23.47
ระหว่าง 41 – 50 ปี	94	82	87.23	12	12.77
ระหว่าง 51 – 60 ปี	83	73	87.95	10	12.05
รายได้ต่อเดือน					
น้อยกว่า 10,000 บาท	108	80	74.07	28	25.93
ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท	141	130	92.20	11	7.80
ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท	54	50	92.59	4	7.41
มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป	43	30	69.77	13	30.23
สุขภาพ					
ไม่มีโรคประจำตัว	277	251	90.61	26	9.39
มีโรคประจำตัวที่แพทย์เป็นผู้ระบุ	169	26	37.68	43	62.32
สถานที่ตั้งของโรงเรียน					
ในเขตอำเภอเมือง	109	82	75.23	27	24.77
นอกเขตอำเภอเมือง	237	195	82.28	42	17.72

จากตาราง 5 แสดงว่าครูเพศชายออกกำลังกายร้อยละ 81.08 ครูเพศหญิง
ออกกำลังกายร้อยละ 78.26 ครูอายุระหว่าง 51 – 60 ปีออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 87.95
รองลงมาก็คืออายุระหว่าง 41 – 50 ปี ร้อยละ 87.23 อายุระหว่าง 31 – 40 ปี ร้อยละ 76.53 และ
อายุระหว่าง 20 – 30 ปี ร้อยละ 56.34 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายได้ต่อเดือนพบว่ารายได้
ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาทออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 92.20 รองลงมาก็คือน้อยกว่า
10,000 บาทร้อยละ 74.07 มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 62.96 ตามลำดับ และเมื่อ

พิจารณาด้านสุขภาพพบว่า ครูที่ไม่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายร้อยละ 90.61 ครูที่มีโรคประจำตัวที่แพทย์เป็นผู้ระบุออกกำลังกายร้อยละ 37.68 และครูที่อยู่โรงเรียนที่สถานที่ตั้งในเขตอำเภอเมืองออกกำลังกายร้อยละ 75.23 นอกเขตอำเภอเมืองร้อยละ 82.28

ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดกาฬสินธุ์ นำเสนอผลในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

รายการ	จำนวน (n=279)	ร้อยละ
เพื่อต้องการมีสุขภาพดี	254	91.03
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	214	76.70
ชอบเล่นกีฬา	201	72.04
มีอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวก	85	30.47
ทันต่อสมัยนิยม	79	28.32
สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน	78	27.96
มีโรคประจำตัวต้องออกกำลังกาย	35	12.54
เพื่อสังคม	34	12.19
เพื่อธุรกิจ	31	11.11
เพื่อการศึกษา	29	10.39

จากตาราง 6 แสดงว่าจูงใจในการออกกำลังกายของครูส่วนใหญ่เพื่อต้องการมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 91.03 รองลงมาคือเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดคิดเป็นร้อยละ 76.70 ชอบเล่นกีฬา ร้อยละ 72.04 มีอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 30.47 เพื่อทันต่อสมัยนิยม ร้อยละ 28.32 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน ร้อยละ 27.96 มีโรคประจำตัวต้องออกกำลังกาย ร้อยละ 12.54 เพื่อเข้าสังคม ร้อยละ 12.19 เพื่อธุรกิจ ร้อยละ 11.11 และเพื่อการศึกษา ร้อยละ 10.39 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ปัญหาในการไม่ออกกำลังกาย

ปัญหาในการไม่ออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดกาฬสินธุ์ นำเสนอผลในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของปัญหาในการไม่ออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

รายการ	จำนวน (n=67)	ร้อยละ
เศรษฐกิจไม่ดี	58	86.56
ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	41	61.19
ไม่ชอบพบปะผู้คนมาก	32	47.76
มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายไม่ได้	31	46.26
มีการงานมากไม่มีเวลา	21	31.34
กิจกรรมไม่เหมาะสมกับเพศและวัย	19	28.35
ขาดอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวก	18	26.86
ไม่ชอบออกกำลังกาย	17	25.37

จากตาราง 7 แสดงว่าปัญหาที่ครูไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 86.56 รองลงมาคือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 61.19 ไม่ชอบพบปะผู้คนมาก ร้อยละ 47.76 มีโรคประจำตัวออกกำลังกายไม่ได้ ร้อยละ 46.26 มีการงานมากไม่มีเวลา ร้อยละ 31.34 กิจกรรมไม่เหมาะสมกับเพศและวัย ร้อยละ 28.35 ขาดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 26.86 และไม่ชอบออกกำลังกาย ร้อยละ 25.37 ตามลำดับ

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ นำเสนอผลในตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

รายการ	N=346	ร้อยละ
1. ควรหาทางแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจของครูเพราะทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	272	78.61
2. ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างครูแต่ละสถานศึกษาเพื่อการมีสุขภาพที่ดี	245	70.80
3. จัดตั้งชมรมครูสุขภาพดีและมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	186	53.75
4. หลังเวลาเลิกงานควรใช้เวลาว่างประมาณครึ่งชั่วโมงในการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานและลดไขมันส่วนเกิน ..	148	42.77
5. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมในโรงเรียนหรือเพิ่มสถานที่ออกกำลังกายให้มีเพียงพอ	96	27.74
6. รัฐบาลควรจัดหางบประมาณในการจัดสร้างห้องพลศึกษาให้กับโรงเรียนประถมศึกษา	83	23.98
7. ควรหาวิธีส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเขียนออกเป็นบทความเชิญชวนหรือบทโทรทัศน์	67	19.36
8. ควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหน้าเสาธงทั้งครูและนักเรียน	35	10.11
9. ส่งเสริมให้ครูเดินมาทำงานแทนการใช้ยานพาหนะ	24	6.93
10. ควรมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยที่ช่วยในการออกกำลังกายให้โรงเรียน	21	6.06
11. ควรมีวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องต่างๆเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	15	4.33
12. ควรจัดกิจกรรมกีฬาระหว่างครูกับนักเรียนหลังเลิกเรียนทุกวัน	12	3.46
13. ควรมีกิจกรรม สโมสรและมีกิจกรรมออกกำลังกายทุกสัปดาห์	9	2.60
14. ควรสร้างสนามออกกำลังกายทุกหมู่บ้าน	6	1.73
15. เปิดโอกาสให้สมาชิกครูได้เล่นกีฬาในระดับต่างๆเพื่อเสริมสุขภาพ ...	5	1.44
16. ให้ครูปลูกผักสวนครัวที่บ้านเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย	5	1.44
17. ให้ครูเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่ที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย	3	0.86
18. ให้ครูทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายในคนที่ไม่มีเวลา	3	0.86

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	N=346	ร้อยละ
19. ครูควรออกกำลังกายระหว่างทำงาน เช่นขณะตรวจการบ้านนั่งเหยียด เท้าขยับปลายเท้าไปด้วย	2	0.57
20. ควรมีการแข่งขันมาราธอน หรือมินิมาราธอน สำหรับครูชนบท	2	0.57
21. ตั้งชมรมคนสูงอายุเพื่อออกกำลังกาย	2	0.57

จากตาราง 8 แสดงว่าครูส่วนใหญ่เสนอแนะว่าควรมีแนวทางแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจของครูเพราะทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.61 รองลงมาคือควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างครูในแต่ละสถานศึกษาเพื่อการมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 70.80 การจัดตั้งชมรมครูสุขภาพดีและมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ร้อยละ 53.75 การใช้เวลาว่างหลังเลิกงานออกกำลังกาย ร้อยละ 42.77 ตามลำดับและข้อเสนอแนะที่น้อยที่สุดคือครูควรออกกำลังกายระหว่างทำงาน , ควรมีการแข่งขันมาราธอน-มินิมาราธอนสำหรับครูชนบท และการตั้งชมรมคนสูงอายุเพื่อออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 0.57

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อสำรวจสัดส่วนในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์
3. เพื่อศึกษาปัญหาในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ปีการศึกษา 2541 จำนวน 3,161 คนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 346 คน โดยการสุ่มแบบ 2 ขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 346 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเกี่ยวกับเพศ อายุ รายได้ สุขภาพ สถานที่ตั้งของโรงเรียน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและแบบปลายเปิด (Open ended Questionnaires)

ตอนที่ 3 ปัญหาในการออกกำลังกาย ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ครูไม่ได้ออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและแบบปลายเปิด (Open ended Questionnaires)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ผู้วิจัยได้เดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดย มีผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นครูอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจำนวน 5 คน ซึ่งผู้ช่วยของผู้วิจัยนี้อาศัยอยู่ในอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นจึงเป็นการสะดวกในการเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้จำนวนและร้อยละ

สรุปผล

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์ สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของครูพบว่าครูส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 53.46 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.32 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80.06 สถานที่ตั้งของโรงเรียนส่วนใหญ่อยู่นอกเขตอำเภอเมือง คิดเป็นร้อยละ 68.49

2. ร้อยละของการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์โดยภาพรวมเท่ากับ 81.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ กิ่งอำเภอพบว่าอำเภอหนองกุงศรีมีร้อยละการออกกำลังกายสูงที่สุดเท่ากับ 91.00 รองลงมาคือกิ่งอำเภอดอนจานและกิ่งอำเภอสามชัย ร้อยละ 90.00 เท่ากัน และอำเภอเมืองกาฬสินธุ์มีร้อยละของการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือเท่ากับ 72.00

3. การออกกำลังกายของครู เมื่อเปรียบเทียบตาม เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน สุขภาพ และสถานที่ตั้งของโรงเรียน แสดงว่าครูเพศชายออกกำลังกายร้อยละ 81.08 ครูเพศหญิง

ออกกำลังกายร้อยละ 78.26 ครูอายุระหว่าง 51 – 60 ปีออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 87.95 รองลงมาคืออายุระหว่าง 41 – 50 ปี ร้อยละ 87.23 อายุระหว่าง 31 – 40 ปี ร้อยละ 76.53 และอายุระหว่าง 20 – 30 ปี ร้อยละ 56.34 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายได้ต่อเดือนพบว่ารายได้ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาทออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 92.20 รองลงมาคือน้อยกว่า 10,000 บาทร้อยละ 74.07 มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 62.96 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาด้านสุขภาพพบว่า ครูที่ไม่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายร้อยละ 90.61 ครูที่มีโรคประจำตัวที่แพทย์เป็นผู้ระบุออกกำลังกายร้อยละ 37.68 และครูที่อยู่โรงเรียนที่สถานที่ตั้งในเขตอำเภอเมืองออกกำลังกายร้อยละ 75.23 นอกเขตอำเภอเมืองร้อยละ 82.28

4. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูส่วนใหญ่เพื่อต้องการมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 91.03 รองลงมาคือเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดคิดเป็นร้อยละ 76.70 และแรงจูงใจที่น้อยที่สุดคือเพื่อการเข้าสังคม คิดเป็นร้อยละ 10.39

5. ปัญหาที่ครูไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 86.56 รองลงมาคือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 61.19 และประเด็นที่เป็นปัญหาน้อยที่สุดคือการไม่ชอบออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 25.37

6. ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายของครูคือ ครูส่วนใหญ่เสนอแนะว่าควรมีแนวทางแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจของครูเพราะทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.61 รองลงมาคือควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างครูในแต่ละสถานศึกษาเพื่อการมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 70.80 และข้อเสนอแนะที่น้อยที่สุดคือครูควรออกกำลังกายระหว่างทำงาน , ควรมีการแข่งขันมาราธอน-มินิมาราธอนสำหรับครูชนบท และการตั้งชมรมคนสูงอายุเพื่อออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 0.57

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าร้อยละในการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์โดยภาพรวมมีค่า 81.00 ซึ่งนับว่าอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะว่าครูส่วนใหญ่สนใจสุขภาพโดยเฉพาะการออกกำลังกาย อาจจะเป็นเพราะว่าการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดนิยามในการออกกำลังกายในขอบเขตที่กว้างเป็นกิจกรรมอะไรก็ได้ไม่เฉพาะเล่นกีฬา และ ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ค่อนข้างต่ำเพียง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว และการออกกำลังกายของครูโดยเฉพาะในอำเภอหนองกุงศรีสูงที่สุดคือมีร้อยละเท่ากับ 91.00 แต่ในอำเภอเมืองกาฬสินธุ์มีร้อยละน้อยที่สุดคือ 72.00 ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะว่าในอำเภอหนองกุงศรีซึ่งผู้วิจัยอาศัยอยู่มีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ และ ครูมีความสนใจในการออกกำลังกายกันมาก เนื่องจากครูในอำเภอหนองกุงศรีมีเศรษฐกิจค่อนข้างดีจึงไม่ค่อยมีผลกระทบจากเศรษฐกิจมากเท่าไร ส่วน

อำเภอเมืองกาฬสินธุ์นั้นมีสัดส่วนน้อยเพราะว่าครูในอำเภอเมืองกาฬสินธุ์นั้นอาจมีปัญหาด้านเศรษฐกิจจึงต้องใช้เวลาหลังเลิกงาน ทำงานพิเศษ ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อีกทั้งการเดินทางจากที่ทำงานไปถึงที่พักค่อนข้างจะใช้เวลามาก ตลอดจนอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ยังไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับมนตรี สุขทวี (2540 : 164) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพว่ามีทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต มีทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไปไม่ทางตรงก็ทางอ้อม และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เสมอ เช่น คนที่อยากจน ชาติ แคลนทรพย์สินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

2. จากผลกสรวิจัยพบว่าครูเพศชายออกกำลังกายมากกว่าครูเพศหญิง ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเพศชายออกกำลังกายร้อยละ 81.08 และเพศหญิงออกกำลังกายร้อยละ 78.26 นั้นเนื่องจากความสามารถในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน เนื่องจากโครงสร้างร่างกายโดยธรรมชาติในด้านขนาด สัดส่วน และรูปร่างของเพศชายจะได้เปรียบกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมนตรี สุขทวี (2540 : 33) ที่ว่าการทำงานที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพศชายมีความสามารถสูงกว่าเพศหญิง ประกอบกับเพศหญิงเสียเปรียบในเรื่องของการมีประจำเดือน ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพการฝึกที่ลดลงเนื่องจากกระหว่างมีประจำเดือนมดลูกจะมีเลือดไปคั่งอยู่มาก การออกกำลังกายในช่วงนี้อาจทำให้เกิดเลือดมากกว่าปกติก่อให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบัทเลอร์ (Butler . 1998 : 1591 – A) ที่เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพบว่าเพศมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

3. จากผลการวิจัยพบว่าครูที่มีอายุมากมีแนวโน้มการออกกำลังกายมากกว่าครูที่มีอายุน้อย กล่าวคือ ครูที่มีอายุ 51 – 60 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 87.96 ครูที่มีอายุ 41 – 50 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 87.23 ครูที่มีอายุ 31 – 40 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 76.53 และ ครูที่มีอายุ 21 – 30 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 56.34 ที่เป็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะว่า บุคคลที่เป็นครูและมีอายุมากมีความรู้สึกที่ชีวิตตนเองเหลือเวลาน้อยและยังไม่อยากตายคิดว่าตนเองน่าจะมีประโยชน์ต่อผู้อื่น อย่างน้อยก็มีประโยชน์ต่อนักเรียน เพื่อนครู คนในครอบครัวและลูกหลานซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ยังมองเห็นคุณค่าของชีวิต (เกษม นครเขตต์ . 2540) จะมีพฤติกรรมปกป้องสุขภาพของตนเอง (Protection) และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย ประกอบกับอายุของบุคคลมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพ ยิ่งอายุมากสมรรถภาพจะลดลง ความเสื่อมของร่างกายมีมากกว่า การทำงานของอวัยวะด้อยลง ต่อผลผลิตฮอร์โมนทรูดโทรมลง การประสานงานต่างๆของร่างกายเชื่องช้าลงกว่าคนหนุ่มสาว ดังนั้นสุขภาพของผู้มีอายุมากจึงไม่ดีเท่าหนุ่มสาว กลุ่มครูที่มีอายุมากมองเห็นคุณค่าของตนเองและมองเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญจึงมีการออกกำลังกายกันมากกว่าครูที่มีอายุน้อย

4. จากผลการวิจัยพบว่าครูที่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท มีร้อยละของการออกกำลังกายสูงสุด คือร้อยละ 92.59 รองลงมาคือรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,000 – 15,000 บาท ร้อยละ 92.20 ที่เป็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะรายได้ของครูช่วง 10,000 – 20,000 บาท ซึ่งเป็นรายได้ของครูส่วนใหญ่ที่เงินเดือนอยู่ในระดับปานกลางเมื่อเปรียบเทียบกับเงินเดือนข้าราชการครูระดับประถมศึกษาด้วยกันอาจจะพอมีเวลาในการออกกำลังกายมากกว่าครูที่มีรายได้น้อย หรือมีรายได้มากที่อาจจะต้องใช้เวลาไปทำงานพิเศษเมื่อเลิกงานหรือประกอบอาชีพอื่น หรือพักผ่อนอยู่กับบ้านเพราะมีรายได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุธเกียรติ อาชานานุกาพ (2541 :24) ที่ว่ามิติทางเศรษฐกิจเป็นมิติที่มีความสำคัญมากในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

5. ผลการวิจัยพบว่าครูที่ไม่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายร้อยละ 90.61 ส่วนครูที่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายเพียงร้อยละ 37.68 ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะว่าการมีโรคประจำตัวแสดงถึงการเสื่อมสภาพของร่างกายทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ดังที่ มนตรี สุขทวี (2540 : 39) กล่าวไว้ว่า ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมยากเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้และอาจเกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติเมื่อไปออกกำลังกายเข้าไปอีกจะทำให้การระบายความร้อนในร่างกายและหัวใจต้องทำงานหนัก ซึ่งผลที่ตามมาคือการเจ็บป่วยที่มากขึ้น

6. ผลการวิจัยพบว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายของครูที่มีร้อยละสูงที่สุดคือ เพื่อต้องการมีสุขภาพดีร้อยละ 91.03 และรองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจในสุขภาพของครู และการเห็นประโยชน์ในการออกกำลังกายของครู ซึ่งถือได้ว่าครูส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง อันจะเป็นผลทำให้สุขภาพอนามัยของครูสมบูรณ์แข็งแรงซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของครูให้มีประสิทธิภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ มาสโลว์ (Maslow. 1970) ที่ได้อธิบายถึงแรงจูงใจของมนุษย์เป็นลำดับขั้น 5 ขั้น คือ แรงจูงใจพื้นฐานทางสรีรวิทยา แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเองและทรัพย์สิน แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ แรงจูงใจเพื่อการการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศและแรงจูงใจในความสำเร็จแห่งตน และจินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 67) กล่าวว่า พฤติกรรมป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลทำในภาวะปกติโดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่หรือเสพสิ่งเสพติด การพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง

7. ผลการวิจัยพบว่าปัญหาที่ทำให้ครูไม่ได้ออกกำลังกายอันดับแรกคือปัญหาเศรษฐกิจร้อยละ 86.50 ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะว่าสภาพสังคมปัจจุบันเป็นเศรษฐกิจยุคไอ เอ็ม เอฟ (IMF) ครูซึ่งเป็นผู้มีรายได้หรือเงินเดือนที่ไม่มากก็มีผลกระทบต่อยุคเศรษฐกิจนี้ด้วยจึงทำให้ครูส่วนใหญ่ใช้เวลาหลังเลิกงานไปหารายได้พิเศษ เช่น รับสอนพิเศษ ขายประกันชีวิต เป็นต้น จึง

ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ มนตรี สุขทวี (2540 : 164) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นเสมอและสอดคล้องกับทฤษฎีการจูงใจของเฮิร์เบอร์ท (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช . 2540 : 243) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจ 2 กลุ่ม คือปัจจัยที่สร้างความพึงพอใจหรือปัจจัยจูงใจ และ ปัจจัยที่สร้างความไม่พึงพอใจหรือปัจจัยเกื้อหนุน ซึ่งปัจจัยที่สร้างความไม่พึงพอใจตัวที่สำคัญ ได้แก่ เงินเดือน

8. ผลการวิจัยพบว่าปัญหาที่ทำให้ครูไม่ได้ออกกำลังกายเป็นอันดับที่ 2 ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลที่ทำงาน ร้อยละ 61.09 อาจเป็นเพราะว่า ครูส่วนใหญ่ไม่ได้พักอยู่ที่โรงเรียนเพราะเนื่องจากบ้านพักครูของโรงเรียนมีไม่เพียงพอ จำเป็นจะต้องเดินทางกลับบ้าน และ บางโรงเรียนไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม เนื่องจากสถานที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูงหรือพื้นที่เป็นที่ทำการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ ถ้าต้องการจะออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาที่จะต้องเดินทางไปไกลมาก จึงเป็นปัญหาในการออกกำลังกายของครู ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่และพบว่าครูส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในอันดับสูงมาก และสอดคล้องกับ สุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย (2541 : 66) ที่ได้กล่าวว่าการดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ อย่างไรก็ตามการที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ 3 อย่าง ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และ สุขปฏิบัติ เพราะฉะนั้นสถานที่ตั้งและสิ่งแวดล้อมย่อมส่งผลต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย

9. จากผลการวิจัยที่พบว่า ครูเสนอแนะให้หาทางแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจของครู เพื่อให้มีเวลาออกกำลังกายถึงร้อยละ 78.61 ซึ่งนับได้ว่าเป็นปัญหาที่ค่อนข้างจะแก้ไขได้ยากมาก เพราะปัญหาเศรษฐกิจนั้นเป็นปัญหาระดับชาติ มีผลกระทบต่อทุกหน่วยงาน ไม่เพียงแต่ครูเท่านั้น แต่ในฐานะที่อาชีพครู เป็นอาชีพที่ไม่ค่อยมีรายได้พิเศษนอกเหนือจากเงินเดือน จึงทำให้ครูมีผลกระทบต่อค่อนข้างมาก ทางนโยบายของสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติก็พยายามอย่างเต็มที่ที่จะแก้ไขปัญหาปลดเปลื้องหนี้สินให้กับครู เพื่อจะทำให้ครูมีความกินดีอยู่ดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการแก้ปัญหานี้จะอาศัยแต่กระทรวงศึกษาธิการอย่างเดียวก็คงจะเป็นไปไม่ได้ จะต้องได้รับความช่วยเหลือจากกระทรวงการคลังและกระทรวงอื่นๆอีกด้วย จึงจะแก้ปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่เป็นผลมาจากข้อค้นพบในการวิจัย ดังนี้

1. สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด หรือสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ ตลอดจนผู้บริหารโรงเรียนควรมีนโยบายหรือกลไกที่จะสนับสนุนการออกกำลังกายของครูอย่างชัดเจน ในรูปของการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างครู การจัดชมรมส่งเสริมการออกกำลังกายและการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ครู เป็นต้น

2. ครูที่ไม่ได้ออกกำลังกายเพราะมีปัญหาเศรษฐกิจต้องใช้เวลาในการประกอบอาชีพ เป็นส่วนใหญ่จนไม่มีเวลาการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในรูปของการทำงานบ้านในรูปแบบต่างๆ หรือออกกำลังกายล้ามน้ำระหว่างพักจากการสอน

3. ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรครู โดยเฉพาะในด้านสุขภาพและการออกกำลังกายของครู ควรจะได้วางแผนการอบรมครูให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรได้ศึกษาในลักษณะของความสัมพันธ์ของตัวแปรว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของครู หรือตัวแปรใดบ้างที่สามารถพยากรณ์การออกกำลังกายของครูโดยทำในลักษณะของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณดูบ้างจะช่วยให้ได้ข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

2. ควรได้มีการศึกษาในจังหวัดอื่นๆ ดูบ้างในทำนองเดียวกันนี้ โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีลักษณะ สภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากจังหวัดกาฬสินธุ์ เช่น จังหวัดในภาคเหนือ ภาคใต้ หรือภาคกลาง เป็นต้น

3. ควรได้มีการศึกษาในลักษณะของการเปรียบเทียบการออกกำลังกายของครูตามตัวแปรต่างๆ ดูบ้าง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สุขภาพ รายได้ เป็นต้น

4. ควรได้มีการศึกษากับครูสังกัดอื่นดูบ้าง เช่น เทศบาล เอกชน กรมสามัญศึกษา อาชีวศึกษา และสถาบันราชภัฏ แล้วนำมาเปรียบเทียบการออกกำลังกายของครูแต่ละสังกัดว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

5. ควรได้มีการศึกษาเกี่ยวกับออกกำลังกายของผู้บริหารโรงเรียนดูบ้าง เพราะผู้บริหารโรงเรียนส่วนใหญ่มีอายุมากแล้ว ถ้าหากไม่มีการออกกำลังกายเลยก็จะทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เกิดเจ็บไข้ได้ อันจะมีผลกระทบต่อการบริหารงานในโรงเรียนได้ เพราะผู้บริหารโรงเรียนถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าทางการศึกษา ผลเสียหายอาจจะเกิดแก่นักเรียนในที่สุด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2541). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2. (พ.ศ.2540 - 2544)*. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). *ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม นครเขตต์. (2540,1 ม.ค.-มี.ค.). "พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณค่าของชีวิต," *วารสารสุขศึกษา - พลศึกษา - สันทนาการ*. 23(1) : 59 - 65.
- เกษม สุทธิพงศ์. (2536). *การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีเก้าอี้ตุ้มน้ำกับการที่จักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับโคเลสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของผู้สูงอายุเพศชาย*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ศษ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). "การดูแล รักษา และส่งเสริมสุขภาพ," *สุขภาพเพื่อชีวิต* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉลองชัย มานโคกสูง. (2537). *ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ศษ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.
- น้อม หาญเม่ง. (2542?). *การบริหาร*. (เอกสารประกอบคำสอน). ลพบุรี: ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- พินิจ วิทยุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี สุขทวี. (2540). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. ม.ป.พ.
- ลักขณา พาณิชคุมผล. (2524). *การบริหารร่างกายสำหรับนักบริหาร*. กรุงเทพฯ : สวัสดิการ. สำนักงาน ก.พ.
- วาริศา วิเศษสรรพ. (2540, 8 มีนาคม). *วารสารการศึกษาพยาบาล*. 8(1) : 78-79.

- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2536). *ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520, 1 มกราคม). “ การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารสุขภาพศึกษา – พลศึกษา - นันทนาการ*. 1(1) : 44 - 47.
- สกุล ลอยล่อง. (2537). *เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย* วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ศษ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.
- สนอง อุณาภูล. (2525). *ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่เร็ว และอายุยืน*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สมโภชน์ ไวถนอมสัตย์. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ คศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2527). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.
- . (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพร่พิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2539, ตุลาคม-ธันวาคม). “ สุขศึกษา : จะปฏิรูปร่างอย่างไรให้สุขภาพดี,” *วารสารสุขภาพศึกษา – พลศึกษา - นันทนาการ*. 22(4) : 34 – 43.
- . (2541). “ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ,” *สุขภาพเพื่อชีวิต* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2541). *วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- อวย เกตุสิงห์. (2520,1 มกราคม).“ การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารสุขภาพศึกษา – พลศึกษา - นันทนาการ*. 1(1) : 30 - 33.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2527, มีนาคม). “ จิตวิทยาของการออกกำลังกาย,” *ใกล้หมอ*. 8(3) : 72 – 74.
- Barenholtz,Devorah E. (1995, November). “The Effects of An Exercise Program on The Eating Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 31(A) :121.
- Burdsall, Gary Evans. (1995, August). “The Development, Implementation, and Evaluation of A Lifestyle Education and Exercise Program for Senior Adult Learners at Three Kansas Congregate Meal Sites,” *Dissertation Abstracts International*. 30(A) : 319.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). “ Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50(A) : 199.

- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April). " A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37(A) : 6341.
- Falck, Vilma T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). " A Health Promotion Program for School Personnel," *The Journal of School Health*. 54(5) : 239 – 242.
- Frederick, Christina M. (1991). *An Investigation of the Relationships Among Participation Motives Level of Participation and Psychological Outcomes In the Domain of Physical Activity*. Dissertation. Ph.d. (Physical Education). Graduate School, university of Rochester. Photocopies.
- Garrett, H.E. (1970). *Statistics in Psychological and Education*. Bombay : Feffer and Simons Private Ltd.
- Hammond, K.C. and Garfinkel, L. (1969). " Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm," *Archives of Environmental Health*. 22(6) : 32 - 33.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2 nd ed. Newyork: Harper & Row.
- Pearman, Silas Nathaniel. (1995, December). " An Evaluation of The Impact of A College Health and Physical Education Class on The Health Status of Alumni," *Dissertation Abstracts International*. 31(A) :168.
- Tjeerdsma, Bonnie L. (1994). *An Exploration of the Causal Relationships Among Achievement Motivation Variables in Physical Education*. Dissertation. Ph.d.(Physical Education). Graduate School, university of South Carolina. Photocopies.
- Wade, Serena E. (1970, January). " Trends in Public Knowledge about Health and Illness," *American Journal Public of Health*. 60(3) : 485 – 491.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม เรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง

- 1.แบบสอบถามชุดนี้ใช้กับครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์
- 2.แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูและจะนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของครูต่อไป

3.แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย (สำหรับผู้ออกกำลังกาย)

ตอนที่ 3 ปัญหาการไม่ออกกำลังกาย (สำหรับผู้ไม่ออกกำลังกาย)

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามในครั้ง นี้ จะไม่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของท่านผู้วิจัย จะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นส่วนรวม มิได้แยกเป็นรายบุคคลหรือรายโรงเรียนแต่อย่างใด ขอให้ท่านตอบตามสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุดและโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

- 4.ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์เป็นอย่างสูง

นายพิทักษ์ ทองแผ่

นิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลง
ใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ระหว่าง 20 - 30 ปี

() ระหว่าง 31 - 40 ปี

() ระหว่าง 41 - 50 ปี

() ระหว่าง 51 - 60 ปี

3. รายได้ต่อเดือน

() น้อยกว่า 10,000 บาท

() ระหว่าง 10,000 - 15,000 บาท

() ระหว่าง 15,001 - 20,000 บาท

() มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป

4. สุขภาพ

() ไม่มีโรคประจำตัว

() มีโรคประจำตัวที่แพทย์เป็นผู้ระบุ

() อื่นๆ (ระบุ).....

5. สถานที่ตั้งของโรงเรียน

() ในเขตอำเภอเมือง

() นอกเขตอำเภอเมือง

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำในทุกลักษณะในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจและเป็นประโยชน์แก่ผู้กระทำกิจกรรมเป็นประจำสำคัญ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ รำมวยจีน ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา เป็นต้น แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

ออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ไม่ออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือไม่ได้ปฏิบัติ

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- () ออกกำลังกาย
() ไม่ออกกำลังกาย

2. แรงจูงใจในข้อใดที่ทำให้ท่านออกกำลังกาย (ตอบเฉพาะผู้ที่ออกกำลังกายและตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ชอบเล่นกีฬา
() มีกิจกรรมที่เหมาะสม
() เพื่อธุรกิจ
() เพื่อต้องการมีสุขภาพดี
() มีโรคประจำตัวต้องออกกำลังกาย
() เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
() สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ที่ทำงาน
() เพื่อการศึกษา
() เพื่อการเข้าสังคม
() เพื่อให้สอดคล้องกับความนิยม
() อื่นๆ (ระบุ)

ตอนที่ 3 ปัญหาการไม่ออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

1. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายเพราะเหตุใด (ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย
ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เล่นกีฬาไม่เป็น
- () ไม่ชอบออกกำลังกาย
- () ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย
- () เศรษฐกิจไม่ดี
- () ไม่ชอบพบปะผู้คนมาก
- () ไม่เห็นประโยชน์
- () มีปมด้อยด้านร่างกาย
- () ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำ
- () เกินวัยสนุกสนาน
- () ชี้เกียด
- () กิจกรรมไม่เหมาะกับเพศและวัย
- () มีโรคประจำตัวออกกำลังกายไม่ได้
- () ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย
- () ไม่กล้าออกกำลังกาย
- () มีภาระงานมากไม่มีเวลา
- () ขาดอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวก
- () อื่นๆ ระบุ _____

2. ท่านมีข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกายของครูอย่างไร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายพิทักษ์ ทองแผ่

วัน เดือน ปี เกิด 6 ธันวาคม 2509

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 65 ถนนประตูลี้ ตำบลท่าหิน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี 15000

ตำแหน่งหน้าที่การงาน อาจารย์ 1 ระดับ 4

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนหนองบัวชุม อำเภอหนองม่วงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์
ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525 มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนวินิตศึกษา

พ.ศ. 2528 มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนท่าช้างวิทยาคาร

พ.ศ. 2533 ปกศ. สูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2535 ค.บ. (พลศึกษา) จากวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. 2541 กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ