

ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

วิรัตน์ จันทน์ประเสริฐ

7

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

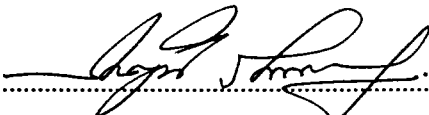
มีนาคม 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

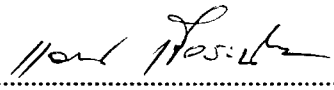
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

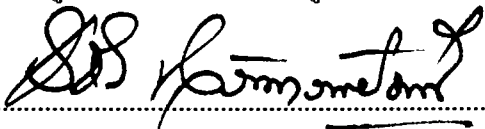

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

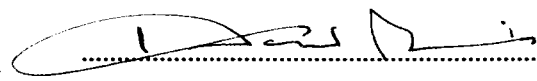
คณะกรรมการสอบ


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความชี้แนะและให้คำปรึกษา จาก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาณุมิ
รัตน์โรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
กรรมการสอบเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไขบทพร้องต่าง ๆ เป็นอย่างดีตลอดมา
จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้
คุณความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่วงการพลศึกษาตลอดไป

วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
ขอบเขตของการค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
งานวิจัยในต่างประเทศ	32
งานวิจัยในประเทศไทย	34
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	41
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	42
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	42
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	42
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	44

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
วิธีคิดกระทำกับข้อมูล	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ	52
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	52
วิธีดำเนินการวิจัย	52
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูล	53
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
อภิปรายผล	54
ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	62
ประวัติของผู้วิจัย	76

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงคำร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	46
2	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ ในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกําลังกาย	48
3	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างอายุในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกําลังกาย	49
4	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประเภทของครู ในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกําลังกาย	50
5	แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างระดับการศึกษา ในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกําลังกาย	51

บทที่ 1

บทนำ

บทนำ

การออกกำลังกายมีส่วนสำคัญต่อสุขภาพร่างกายของคนเรามาก ดังจะเห็นได้จากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า "ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงงานให้พอเหมาะสมพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเรา ทาประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

(มหาวิทยาลัยมหิดล. 2523 : 2) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อระบบ กล้ามเนื้อ กระดูก และประสาท เห็นได้ชัดเจนคือ ทำให้ปริมาณของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวในกล้ามเนื้อหนาขึ้น พังกล้ามเนื้อหนาและแข็งแรงขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อขยายขนาดและแข็งแรงขึ้น จำนวนสารเคมีในกล้ามเนื้อ เช่น ฟอสโฟครีเอตินไกลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน วิตามิน เกลือแร่ เอ็นไซม์ มากขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่เลี้ยงกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ประสาทเกี่ยวกับความรู้สึกที่ต่อมายังผ่านเชื่อมต่อของกล้ามเนื้อดีขึ้น ช่วยเพิ่มความกว้างและความใหญ่ของกระดูก ขนาดของส่วนเปลือกและเนื้อในของกระดูกดีขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. 2526 : 5 - 6)

ปัจจุบัน แพทย์แนะนำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของประชากรทุกเพศทุกวัย เพราะชีวิตสมัยใหม่ทำให้คนขาดการเคลื่อนไหว จึงต้องชดเชยด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้ชีวิตสมดุล ดังเช่น เสนอ อินทรสุขศรี (2521 : 27) ได้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้ที่มีความสุข

อนามัยสมบูรณ์ การมีทั้งสุขภาพดีทั้งทางกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเองจริงอยู่ เงินอาจซื้อและใช้เพื่อรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย" นอกจากนี้ จรวยพร ธรณินทร์ (2525 : 179 - 181) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทหนักที่ได้เข้มแข็ง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจน ซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ใคร่ได้ออกกำลังกาย

องค์การอนามัยโลก เป็นหน่วยงานหนึ่งซึ่งมีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้สรุปว่า จากสถิติของบรรดาผู้เจ็บป่วยและเสียชีวิตในโลก ซึ่งมีปีละประมาณ 12 ล้านคนนั้น มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดถึง 6 ล้านคน ซึ่งนับว่าเป็นสาเหตุการตายที่สูงกว่าโรคอื่น ๆ และเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขและป้องกันได้ ด้วยพฤติกรรมอนามัย การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป็นพฤติกรรมอนามัยประการหนึ่งที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทุกคนและทุกชุมชนรวมทั้งสมาชิกขององค์การอนามัยโลกทุกประเทศยึดถือปฏิบัติ เพราะเล็งเห็นว่าการออกกำลังกาย จะทำให้หัวใจมีสุขภาพดีสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ การเต้นของหัวใจที่สม่ำเสมอเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของทุกคนเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ดี ดังคำขวัญอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2535 ว่า "ออกกำลังกายทุกวัน งดไขมัน เหล้า บุหรี่ สุขภาพจิตดี จะไม่มีโรคหัวใจ" (Heartbeat The Rhythm of Health)

สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศหนึ่งที่เป็นสมาชิกขององค์การอนามัยโลก ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และโครงสร้างประชากร ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปจากเดิมโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคและการใช้แรงงานในชีวิตประจำวัน เป็นเหตุให้มีการเจ็บป่วยและการตายจากโรคต่าง ๆ เช่น โรคเอดส์ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับการหมุนเวียนของเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ม.ป.ป. : 10 ; กรมอนามัย. 2534 : 1)

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขปี 2532 (2534 : 94) พบว่า โรคที่เป็นสาเหตุการตายมากที่สุดของประชาชนชาวไทย คือ โรคหัวใจ 27,452 คน และเป็นโรคที่มีอัตราการตายเป็นอันดับหนึ่งติดต่อกันมาตั้งแต่ปี 2528 - 2532 นอกจากนั้นก็มีโรคมะเร็ง 20,385 คน อุบัติเหตุ 19,482 คน และความดันเลือดสูงและหลอดเลือดในสมอง 7,966 คน ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้สาเหตุเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายร่วมกับสาเหตุอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุรามากเกินไป (กรมอนามัย. 2535 : 93) รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญในด้านนี้จึงได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และยกระดับคุณภาพชีวิตไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535 - 2539) ให้ยกระดับสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ดีขึ้นโดยถ้วนหน้าในช่วงทศวรรษหน้า ด้วยกระบวนการป้องกันโรค (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ม.ป.ป. : 14 - 15) ซึ่งวิธีการป้องกันโรคต่าง ๆ และเพื่อให้มีสุขภาพดีวิธีการหนึ่งก็คือ การออกกำลังกาย (กรมอนามัย. 2534 : 2)

หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและพละการมีหน้าที่โดยตรงและเป็นการให้ความรู้ขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนและประชาชนทั่วไปก็คือ ครู โดยเฉพาะครูที่สอนทางด้านพลศึกษา จึงจำเป็นต้องที่จะต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและดูแลเข้มแข็งอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวอย่างที่ดีของนักเรียนและประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูพลศึกษา และครูสามัญในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจ และผู้บริหารในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพบุคลากร ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และสามารถเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนทั่วไปได้ นอกจากนั้นยังจะมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนและจะส่งผลถึงการพัฒนาเด็กและเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติสืบไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ผลการศึกษาค้นคว้าจะเป็นแนวทางในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ผลการศึกษาค้นคว้าจะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร และครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้งบุคลากรทุกฝ่ายในวงการพลศึกษา ให้ตระหนักถึงความสำคัญ ส่งเสริม และพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูพลศึกษาและครูสามัญที่ปฏิบัติหน้าที่การสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2540 จำนวน 12,560 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูพลศึกษาและครูสามัญที่ปฏิบัติหน้าที่การสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 513 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูพลศึกษา และครูสามัญ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนตามสถานภาพ ดังนี้

3.1.1 เพศ ได้แก่

3.1.1.1 เพศชาย

3.1.1.2 เพศหญิง

3.1.2 อายุ ได้แก่

3.1.2.1 ต่ำกว่า 40 ปี

3.1.2.2 ตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป

3.1.3 ระดับการศึกษา

3.1.3.1 ปริญญาตรี

3.1.3.2 สูงกว่าปริญญาตรี

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

3.2.1 พฤติกรรมด้านความรู้

3.2.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ

3.2.3 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจำและระลึกได้ มีความเข้าใจและการนำไปใช้ เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. เจตคติ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วย เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อใช้แรงกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว โดยการกระทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง และป้องกันโรค

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้ เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

5. ครูพลศึกษา หมายถึง ครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา และที่ปฏิบัติหน้าที่การสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
6. ครูสามัญ หมายถึง ครูที่มีวุฒิทางวิชาสามัญ ปฏิบัติหน้าที่การสอนวิชาพื้นฐานในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
7. โรงเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง โรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
 - 1.2 ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2.2 ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย
 - 1.2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.2.4 หลักการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ได้มีผู้กล่าวถึงและให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันไปดังนี้

กู๊ด (Good. 1959 : 55 - 56) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และเกิดขึ้นภายนอก (Covert Behavior) ที่คาดหวังว่าจะให้ผู้เรียนมีหรือเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพนี้จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถจะวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (2524 : 6) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพคือ พฤติกรรมที่คนพยายามทำขึ้นเพื่อป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วย

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อมีอาการผิดปกติ ได้แก่ การเพิกเฉย การถามเพื่อนฝูงเกี่ยวกับอาการของตนเอง การแสวงหาการรักษาพยาบาล การหลบหนีจากสังคม ฯลฯ

3. พฤติกรรมเมื่อรู้ว่าตนเป็นโรค (Sick - Role Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้ว เช่น การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การลดหรือเลิกกิจกรรมที่จะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

สุชาติ โสภประยูร (2525 : 48) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระมักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นไปด้วยในทางอ้อม

สวาร์ท (ปรีวรรต มโนรมชัชวาล. 2533 : 29 - 30 ; อ้างอิงมาจาก Schwart. 1975 : 28 - 31) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไว้ 4 ลักษณะ โดย

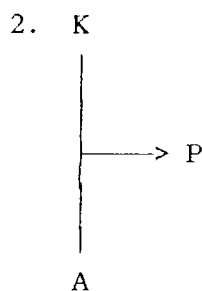
K = ความรู้

A = เจตคติ

P = การปฏิบัติ

1. K —————> A —————> P

รูปแบบที่ 1 เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



รูปแบบที่ 2 ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ

3. K

P

A

รูปแบบที่ 3 ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน

4. A

K

P

รูปแบบที่ 4 ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นเจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากแนวคิดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล พฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเอง เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ควรมีในบุคคลทุกคน

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ ดังเช่น

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

"การออกกำลังกาย เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ"

"การออกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับให้หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย"

"การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ หรือพิการได้อีกด้วย"

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดินวิ่งเหยาะๆ จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 47) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก จักรยาน ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (ม.ป.ป. : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเสริมสร้างความอดทนของการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ตลอดจนระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน กระโดดเชือกและว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย แต่กระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลทำให้เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาวะปกติได้เร็ว (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. ม.ป.ป. : 44)

รัชชัย มุ่งการดี (ม.ป.ป. : 3) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในการออกกำลังกาย 5 ประเภท (วิ่งจ็อกกิ้ง วอร์มอัพ เดิน วิ่งอยู่กับที่) ทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า 10 นาที จึงจะเริ่มเข้าสู่สภาพที่เรียกว่า การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์เต็มที่ หรือที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ทำให้หัวใจหรือชีพจรเต้นถึงระดับหนึ่งที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง และเพื่อประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่าร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันทไต ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันทนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชีโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (วุฒิมงษ์ ปรมัตถากร. 2537 : 25 ; อ้างอิงมาจากแพทยสภาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป.) ได้สรุปคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายช่วยให้วัยต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระตุก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคแผลในกระเพาะอาหาร

2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้

3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพก้งานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับอาจหายไป

4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋าจดเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดต่อ เช่น หวัดและอาการเจ็บคอลดน้อยลง

6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยน้อย ๆ
 7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรณรงค์ ล้วนเป็น การบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น
 8. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้า อายุยืน
 9. การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวายให้ออกกำลังกาย การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางการแพทย์ มีดังต่อไปนี้
 1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการ ขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญ เติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
 2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง ได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อ กระชับ
 3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมี น้อยกว่า
 4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ
 5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อม สภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออก กายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
 6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้
- กรมพลศึกษา (2538) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย สม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรและพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

✕ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 53 - 55) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกาย การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายทำงานไม่เหนื่อยง่าย แม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนนานยาวนาน

ของชีวิต

5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวาน ได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิทตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มึนงง ร่างกายได้พักผ่อน เต็มที่มีผลดีต่อสุขภาพ

9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อได้

10. ช่วยให้การสูดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดีคนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาตรของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายจะได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้อวัยวะคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย ที่เรียกว่า "กายบบัด" (Physical Therapy)

13. ทางแพทย์ทราบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัยแต่ต้องการออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจที่ได้รับผลจากการออกกำลังกายจะทำให้โตกว่าแข็งแรงกว่า เต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้การฝึก

14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผย และแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

รัชชัย มุ่งการดี (ม.ป.ป) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง

2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดี ช่วยให้สูงขึ้น

3. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายดีขึ้น
 4. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
 5. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
 6. ชีพจรลดลง
 7. ความดันโลหิตลดลง
 8. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
 9. ลดระดับคลอเลสเตอรอล ลดระดับไตรกรีเซอไรด์ และเพิ่ม HDL
 10. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน
 11. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
 12. ชลอความแก่
 13. ป้องกันโรคเบาหวานได้
 14. ลดและช่วยแก้ความเครียด
 15. ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า
 16. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15 – 20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphine) ออกมาทำให้จิตใจสบาย ซึ่งหลายคนที่ชอบออกกำลังกายสม่ำเสมอจะได้รับความรู้สึกที่มีความสุขอย่างนี้ด้วย
 17. ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
 18. ในกรณีที่ต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
- จากแนวคิดดังกล่าว พอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ดังนี้คือ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก ส่วนในผู้ใหญ่จะช่วยดำรงรักษาสุขภาพ สมรรถภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้เสื่อมลง
 2. การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบหมุนเวียน ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่าย เป็นต้น
 3. ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ ฯลฯ ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

4. ช่วยลดความแก่ทำให้อายุยืน

5. ทำให้ร่างกายสง่างาม เสริมสร้างบุคลิกภาพ มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว สมรรถภาพการทำงานดีขึ้น

6. ช่วยลดและแก้ไขสภาวะความเครียด

7. ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ต่อสู้เครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทํานานหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย ซึ่ง ไพวัลย์ ตันลาพูน (2530 : 87 - 92) ได้กล่าวถึง โทษของการขาดการออกกำลังกาย ดังนี้

โทษของการออกกำลังกายในเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญดังกล่าวหากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะให้กระดูกมีการเจริญตามที่ควรทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ (โดยเฉพาะแคลเซียม) ในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกาะปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นว่ารูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนเนื่องจากกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรวดทรง ทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง คีรษะแตก หรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือเล่นกีฬา ยิ่งไปกว่านั้น การที่มีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้พฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

5. การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังกายในเด็กจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย

6. การสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน นอกจากนั้น การที่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำมาตั้งแต่เล็ก ทำให้เด็กมีนิสัยชอบออกกำลังกายไปจนเป็นผู้ใหญ่ ตรงกันข้ามกับเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็นสองพวกคือ

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก
2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

พวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงแล้วเกิดจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้ร่างกายนั้น)

ในพวกที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดแย้งมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้ออ่อนลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ในหลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำในทันที

ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทางองค์เดียวกันที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายของวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่

- โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกัน ในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่ง จึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไน้มัน ไขมันพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตันในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

- โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อมประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

- โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่น ๆ อีกมาก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

- โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถจะช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

- โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เยื่อข้อและเยื่อหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักได้ง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการ

กิจกรรมในระหว่างวัน สภาพแวดล้อมต่าง ๆ การบ่งกัมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกายนอกจากการออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

สำหรับผู้รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอ หากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปปกติดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที หลักปฏิบัติคือเลือกการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย เริ่มจากน้อยไปหามาก เบาลไปหาหนัก และต้องปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันให้มีการใช้กำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ การเดินทางในระยะทางที่ไม่ไกลควรใช้การเดินเร็วแทนการใช้นานพาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนขึ้นลิฟท์หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น

ในผู้ที่มีโทษจากการออกกำลังกายปรากฏชัดแล้ว การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด แต่วิธีการและปริมาณของการออกกำลังกายจะต้องจัดให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางกีฬาเวชศาสตร์จะเป็นผู้นำให้คำแนะนำได้

ประเภทของการออกกำลังกาย ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกาย ตามลักษณะวิธีฝึก ดังนี้

1. แบบไอโซโทนิก (Isotonic) คือการที่กล้ามเนื้อหดตัวและใยกล้ามเนื้อหดนั้นหรือยืดยาวได้ด้วย จะเป็นการออกกำลังกายโดยการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อคือยืดให้ยาวออกเรียกว่า เอคเซนทริก คอนแทรกชัน (Eccentric Contraction) ซึ่งหมายถึงกล้ามเนื้อหดสั้น และมีความตึงตัวสูง เพื่อสู้กับแรงต้านทาน วิธีการนี้กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานจะใหญ่ขึ้น แต่หัวใจและปอดไม่ได้รับประโยชน์ (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, 2527 : 74) มีข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกวิธีนี้ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวีระณ์, 2528 : 187) ต้องเลือกท่าของการออกกำลังกายเพื่อใช้กล้ามเนื้อที่ต้องการเพิ่มพลังได้ทำงาน ทั้งนี้เพราะพลังจะเพิ่มเฉพาะกล้ามเนื้อที่ได้มีการออกกำลังกายเท่านั้น

2. แบบไอโซเมตริก (Isometric) คือการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อเนื่องจากวัตถุ หรือความต้านทานที่กล้ามเนื้อกระทำอยู่นั้นหนักมาก หรือมีความต้านทานสูงจนไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อมีพลังพอจะหดตัว หรือเหยียดตัวไปได้มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ การออกกำลังกายแบบนี้ความเครียด (Tension) ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อมีมากและในขณะที่เกิดความเครียด ความร้อนที่เกิดขึ้นก็จะสูงกว่าการออกกำลังกายแบบธรรมดา จึงไม่เหมาะสมกับ

คนที่มีความดันเลือดสูง (กาญจนา รุ่งทรานนท์. 2528 : 85) วัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายแบบนี้ มุ่งหวังที่จะให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย. ม.ป.ป. : 2)

3. แบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) คือการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อยหรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านเท่ากับตลอด (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2527 : 74) กล้ามเนื้อหดตัวช้า ๆ ด้วยอัตราคงที่ และต้องออกแรงเท่า ๆ กันตลอดระยะทางที่หดตัว เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย สามารถปรับให้ออกกำลังกายด้วยความเร็วที่แตกต่างกันได้ เช่น ช้า ปานกลาง และเร็ว จากทั้งทางด้านทฤษฎีและด้านปฏิบัติทำให้เชื่อว่าการหดตัวแบบไอโซคิเนติก และโปรแกรมการฝึกเป็นวิธีที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับการเพิ่มความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2528 : 191)

4. แบบแอนโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะสั้น (กาญจนา รุ่งทรานนท์. 2528 : 85) คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายจะขาดออกซิเจนชั่วคราว เช่น ตีเทนนิส จะมีการวิ่งรับลูกแล้วมีการหยุดชะงักและวิ่งไปรับลูกนั้น กล้ามเนื้อทั้งตัวต้องใช้ความเร็วสูง (Maximum Effort) ผู้เล่นแทบจะไม่ได้หายใจเลย ทั้ง ๆ ที่กล้ามเนื้อ และหัวใจต้องการออกซิเจนมากที่สุด

5. แบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายแบบดึงออกซิเจนเข้าร่างกายมาก ๆ คือ การออกกำลังกายที่ร่างกายได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอตลอดเวลา มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณถึงค่อนข้างเร็ว ในจังหวะที่สม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่งอย่างน้อยประมาณ 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบนี้ การออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งทน ก้าวเดิน การเดินจ้วหวะต่าง ๆ ที่สม่ำเสมอ การว่ายน้ำเอาระยะทาง เป็นต้น (กาญจนา รุ่งทรานนท์. 2528 : 85 - 86) เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา (2538) กล่าวว่า การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายก็ยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะ เช่นเดียวกับประเภทของกีฬาดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งเป็น

1. การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร มวยจีน โยคะ
2. การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ไข่เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอล

ไมโยน (Club) รีบิ้น (Hoop)

ข. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึก แบ่งเป็น

1. การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
2. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
3. การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

ค. แยกตามวัย

1. การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด - 2 ปี)
2. การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็กและเด็กนักเรียน (2 - 12 ปี)
3. การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (13 - 18 ปี)
4. การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว (19 - 25 ปี)
5. การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26 - 39 ปี)
6. การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน (40 - 59 ปี)
7. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

ง. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรงทรงและส่วนสัดส่วน
3. การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

จ. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง

1. การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ
2. การบริหารไหล่และแขน
3. การบริหารข้อต่อ
4. การบริหารลำตัวและหลัง
5. การบริหารหน้าท้องและเอว
6. การบริหารตะโพก โคนขา และขา

ฉ. แยกตามประโยชน์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

1. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกยืดเส้นยืดสาย
2. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
4. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกความคงทนของกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียน

เลือดและระบบทางเดินหายใจ

5. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกพลังกำลัง
6. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
7. การออกกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว

ช. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ

1. การออกกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
2. การออกกออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์
3. การออกกออกกำลังกายแบบแจ๊ซ

ซ. แบ่งตามอาชีพ

1. การออกกกำลังกายสำหรับคนทำงานนั่งโต๊ะ
2. การออกกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน กรรมกร
3. การออกกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

หลักการออกกกำลังกาย

การออกกออกกำลังกายนั้น ถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรรค์ดี เพียรชอบ ได้กล่าวถึงหลักการออกกออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้ (2523 : 6 - 7)

1. ควรจะเริ่มออกกออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ป่วยไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสัปดาห์ละครั้งไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อัดชู (2520 : 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนและระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

5. หายใจเข้า - ออกทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำซ้ำ ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
8. ควรเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80 - 82) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้คือ

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะให้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ หนักไปตลอดชั่วชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอพอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งก่อนอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (ม.ป.ป. : 33) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับและหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Warm Down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ
2. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย ขึ้นอยู่กับ เพศ วัย
3. การออกกำลังกายไม่ควรให้มากเกินไป เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝน เคารพกฎกติกา

ข้อเข้าโง่ง หรือขายาวไม่เท่ากัน เป็นต้น ความผิดปกติเหล่านี้อาจไม่ทำให้เกิดอาการอะไรเลยในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าไปออกกำลังกายอย่างหนักเข้า เช่น วิ่ง หรือเดินแอโรบิค ก็อาจเกิดบาดเจ็บได้คือเมื่อเราวิ่ง หรือเดินตัวลอยนั้น เท้าและขาของเราจะต้องรับน้ำหนักมากขึ้นกว่าเมื่อเดินธรรมดาถึง 3 เท่า ความผิดปกติของโครงสร้างที่ไม่เคยเป็นปัญหา ก็อาจเกิดปัญหาได้

2. ศึกษาการออกกำลังกายที่จะทำให้ละเอียดย่อยก่อน และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค

3. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้า ตามขั้นตอน อย่าใจร้อน อย่าหักโหม หรือทำข้ามขั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าเอาอย่างผู้อื่นออกกำลังกายมานาน หรือเก่งมากแล้ว ต้องดูสังขาร และประสบการณ์ของเราเองด้วย การจะเพิ่มระยะทางวิ่งให้มากขึ้นก็ดี หรือเพิ่มเวลาในการเดินแอโรบิคก็ต้องเพิ่มอย่างช้า ๆ

4. ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) อย่างถูกต้อง แต่ก็อย่าทำมากจนหมดแรงหรือล้าเสียก่อน เพราะความเพลีย หรือล้านี้เป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ที่สำคัญมากและไม่ควรลืมทำก็คือ การยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งควรต้องทำก่อนการออกกำลังกายและภายหลังที่ออกกำลังกายแล้วว่ามีความผิดปกติ หรือเจ็บปวดที่ส่วนใดหรือไม่

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการแข่งขันทุกชนิด เพราะการแข่งขันนั้น นอกจากจะต้องมีการซ้อมอย่างหนักแล้ว ยังทำให้เกิดความเครียดทางจิต และมักเกิดการบาดเจ็บในระหว่างการแข่งขันซึ่งอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้มาก

8. หลังการออกกำลังกายอย่างหนักทุกครั้ง (แอโรบิค) หัวใจยังเต้นเร็วมากอย่าหยุดโดยทันที ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Warm Down) ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะถ้ามีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การหยุดโดยทันทีมีอันตรายมาก อาจถึงตายได้ ภายหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแล้ว ให้เคลื่อนไหวต่อไปเรื่อย ๆ ก่อนจนกว่าหัวใจจะเต้นช้าลง ถ้าเป็นหนุ่มสาวก็ต้องช้าลงถึง 120 ครั้ง/นาที หรือถ้าอายุเกิน 50 ปี ก็ต้องลดลงเหลือประมาณ 100 ครั้ง/นาที เสียก่อนจึงหยุดนิ่งหรือลงนั่งพักได้

อนันต์ อัทธู (2520 : 42) กล่าวว่า ในการออกกำลังกายนั้น คนแต่ละวัยก็สามารถออกกำลังกายได้ กิจกรรมที่ใช้ฝึกและวิธีการฝึกย่อมแตกต่างกันตามวัยของผู้ออกกำลังกาย ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องลดความเร็ว ความหนักและความเข้มของกิจกรรมลงมีกฎของความปลอดภัย และเพื่อป้องกันการบาดเจ็บดังนี้

1. ให้แพทย์ตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำก่อนจะเริ่มต้นการออกกำลังกาย
 2. จงอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเหยียดยืดกล้ามเนื้อและกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้พร้อม
 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ คืออย่าหยุด ๆ ออก ๆ เพราะมีผลเสียมากกว่าได้
 4. การออกกำลังกายเป็นขั้น ๆ คือ เริ่มจากเบาไปหาหนักแต่ไม่หักโหม
 5. จงพักผ่อนให้พอเพียง อย่าออกกำลังกายอย่างหนักต่อเนื่องโดยไม่มีการหยุดพักผ่อนความเหนื่อยอ่อนและ เมื่อยล้าคือสาเหตุอันสำคัญของอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ
 6. จงออกกำลังกายอย่างมีระบบคือ จัดโปรแกรมให้สม่ำเสมอ และมีระบบรูปแบบตามหลักวิชาการ อย่าออกกำลังกายแบบขาดหลักการและแบบแผน ตั้งจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายและจัดโปรแกรมให้ตรงกับจุดมุ่งหมายนั้น ๆ เช่น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปหรือเพื่อจะ เข้าแข่งขันกีฬา เป็นต้น
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธี การออกกำลังกายที่นิยมกันในเวลานี้พอจะประมวลได้ดังนี้

1. การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ. 2530 : 12)
- เดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ถี่ ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30 - 60 นาที
- เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุ หรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และร่างกายไม่มีโอกาสเข้าไปที่ที่ดีที่สุดคือตอนเย็นที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือ (จากการกิน)
- และร่างกายไม่มีโอกาสเข้าไปเป็นในรูปกลูโคสหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ากินอาหารเพิ่มเติมอีก หลังจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่งปราศจากสารพิษ เช่น ควันรยนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534 : 107)

2. การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด

หรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 117)

3. ขี่จักรยานเดินทาง

การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสมสำหรับผู้ที่น้ำหนักเกิน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะ แต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพ คือขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 - 60 นาที ในวันเสาร์ - อาทิตย์ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530 : 51) วิธีการขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือขี่ช้า ๆ สลับเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควรเป็นระยะแรก ๆ อาจใช้สัก 4 - 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็ว (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 117) ให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่างดูแลอย่างให้สับสนแข็งแรงพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรคและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ไม่ควรขึ้นในย่านชุมชน หรือที่มีการจราจรหนาแน่น

4. ขี่จักรยานอยู่กับที่

อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายที่สามารถหาซื้อได้ด้วยราคาไม่แพงนัก คือจักรยานอยู่กับที่ สามารถปรับความต้านทานให้มากขึ้นน้อยได้ ปรับอัตราการขี่เร็ว - ช้าได้ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก แต่ละคนมีความสามารถทางกายไม่เท่ากัน การฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกที่เบา ๆ โดยให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50 - 60 ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ และสภาพร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. ม.ป.ป. : 15) แต่การขี่จักรยานอยู่กับที่มีข้อดีและข้อเสีย ซึ่ง เสก อักษรานูเคราะห์ (2534 : 108) ได้กล่าวไว้ว่า ข้อดี ขณะออกกำลังกายจะมีเพียงขา 2 ข้างเท่านั้นที่เป็นตัวออกกำลังกายและเคลื่อนไหว ส่วนอื่นอยู่นิ่ง ๆ และเป็นการออกกำลังกายที่มีน้ำหนักตัวเข้ามาเกี่ยวข้องเลยเพราะน้ำหนักตัวจะตกลงบนอานจักรยาน และตกลงเมื่อทั้งสองข้างที่จับแฮนด์จักรยานอยู่หมด จึงเหมาะมากสำหรับคนที่มีปัญหาปวดหลังอยู่แล้ว ถ้าไปออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง หลังจะปวดมากขึ้น แต่ถ้าขี่จักรยานจะไม่กระทบกระเทือน ในขณะที่เดียวกันสามารถเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องได้บ้าง ผลพลอยได้คือ ลดอาการ

ปวดหลังได้ด้วย ข้อเสียคือในคนที่มีความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายจะทำให้ปวดมากขึ้น นอกจากนี้ อาจเกิดการเสียดสีของกันกับอานจักรยาน ทำให้เสียดกันได้ และยังเป็น การออกกำลังกายที่นำเอา เบื่อ แต่อาจจะแก้ไขด้วยการอ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ขณะที่กำลังออกกำลังกาย

5. การว่ายน้ำ

จรรยาพร ธรณินทร์ ได้กล่าวถึงการว่ายน้ำไว้ว่า (2530 : 52) การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วน หรือผู้ที่มีความผิดปกติข้อต่อ เป้าหมายในการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพคือ ฝึกสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง เช่น สุกรี - เสาร์ - อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำ คือ อย่างน้อย ฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ในระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้น เริ่มจากการว่ายน้ำช้า หรือว่าย 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนตรงสุวรรณ. 2530 : 177)

6. การกระโดดเชือก การกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือก ควรอบอุ่นร่างกายก่อน 6 - 10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาที เป็นอย่างน้อย และผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. 2533 : 34 - 40) ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีความผิดปกติเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันเลือด เบาหวาน และผู้สูงอายุ ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ด้วยการกระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดด เชือก

7. แอโรบิคแดนซ์ หมายถึงออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสาน กับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำ ที่จะกระตุ้นหัวใจ และปอดต้องทำงาน มากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเต้นแอโรบิค ต้องให้ร่างกายทำงานหนักหรือรุนแรงพอที่จะทำให้

หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเต้นแอโรบิคจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมาย แล้วจึงค่อย ๆ ลดความหนัก หรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกาย และช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในต่างประเทศ

แฮมมอนด์ และการ์ฟิงเกิล (สุปราณี ขวัญญูจันทร์. ม.ป.ป. : 7 ;

อ้างอิงมาจาก Hammond and Garfinkel. 1969 : 174) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้าง หรือไม่ออกกำลังกายเลย

แคส (อุดมศิลป์ แสงสร้อย. 2528 : 76 - 77 ; อ้างอิงมาจาก Kash. n.d.) ให้ทำการศึกษายาวัยกลางคน จำนวน 43 คน เป็นเวลา 10 ปี โดยการตรวจสภาพดังต่อไปนี้ แรงบีบตัวของหัวใจ อัตราการเต้นสูงของหัวใจ ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด และความต้านทานของหลอดเลือด ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสมรรถภาพดังกล่าวข้างต้นดีกว่ากลุ่มใช้ชีวิตประจำวันอย่างธรรมดาทั่วไป

เว็ด (Wade. 1970 : 485 - 491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพ และการสาธารณสุขของประชาชน (Trends in Public About Health and Illness) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษารายได้ สถานภาพทางการเงิน และเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

โคเบอร์น และโปป (Coburn and Pope. 1974 : 66 - 77) ได้ศึกษาสถานภาพทางสังคมและพฤติกรรมป้องกันรักษาสุขภาพของชาย ในรัฐวิกตอเรียและโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมป้องกันโรคมกกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ

แลงลี (นิตยา เ็นจำ. 2535 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Langlie. 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความรู้กับพฤติกรรมการป้องกันโรคทั้งทางตรงและทางอ้อม

โดยทำการศึกษาแบบสำรวจย้อนหลัง กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 383 คน ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ และการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางตรง และพฤติกรรมทางอ้อมที่ป้องกันโรคได้

แฮร์ริส และกูเตน (Harris and Guten. 1979 : 17 - 29) ได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านการรักษาสุขภาพ เกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่จะมีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

มัลเลนแคม และเซเลส (Muklenkamp and Sayles. 1986 : 336) ได้ศึกษา กลุ่มตัวอย่างประชากรผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 18 - 67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้ ของสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่า จะมีพฤติกรรมการกิน การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การพักผ่อน การไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพมากกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

มิลเลอร์ (Miller. 1986 : 241) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ในระหว่างมีครรภ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาสังคมและประชากรศาสตร์ ด้วยวิธีการของแอสเจน และฟิชเบิน (Azjen and Fishbein's Modle) ตัวอย่างประชากรเป็นสตรีมีครรภ์ที่สมัครใจเข้ารับการฝึกในโปรแกรมการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และฝากครรภ์ที่องค์การรักษาสภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซีย์ (New Jersey Health Maintenance Organization) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาความสมบูรณ์ของครรภ์ และเพื่อให้คลอดบุตรง่าย การออกกำลังกายก่อนมีครรภ์เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษายังพบว่า การปรับปรุงการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในระหว่างครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ และควบคุมน้ำหนักตัวก่อนมีครรภ์

ชาโลเนน และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15,088 คน อายุ 30 - 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่กีดขวางการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

งานวิจัยในประเทศ

การวิจัยในประเทศ การศึกษา และการวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง ในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยมาก่อน มีแต่การวิจัยที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์ (2526 : บทคัดย่อ ; 36 - 87) ได้ศึกษาเรื่องความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร หลายอาชีพ ทั้งชายและหญิง จำนวน 1,200 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 41 - 45 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา หรือเทียบเท่าออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง มีความเห็นว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์มาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอในระดับมากรองลงมาคือ ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ส่วนการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย ในระดับนาน ๆ ครั้ง ตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เดินตอนเช้า บริหารกาย การบริหาร วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ

กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ (2526 : 30 - 33) ศึกษาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย หญิง ในเขตกรุงเทพมหานครทุกระดับอายุ ในอาชีพต่าง ๆ กัน จำนวน 657 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนชายร้อยละ 74.82 และหญิงร้อยละ 74.14 มีการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายเป็นประจำ ประชาชนชายจำนวนร้อยละ 62.02 และหญิงร้อยละ 54.09 มีเหตุผลในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและความแข็งแรง ประชาชน ชาย/ออก

กำลังกายที่เล่นเป็นประจำอันดับแรกคือ วิ่งเหยาะรองลงมา คือ การบริหาร และอันดับสามคือ ถีบจักรยาน ส่วนประชาชนหญิงอันดับแรกคือ การบริหาร อันดับสองคือ วิ่งเหยาะ และอันดับสามคือ ถีบจักรยาน

อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : บทคัดย่อ ; 44) ได้ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 390 คน จากโรงเรียนมัธยมแบบสหศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี ผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่านักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่านักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่านักเรียนหญิง ในข้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งหมด

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการจัด บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่ทำงาน ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภท ประเภทละ 5 หน่วยงาน หน่วยละ 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า จำนวนวันในการออกกำลังกายร้อยละ 32.88 และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ร้อยละ 13.24 ผลการวิจัยปรากฏว่า บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการวิเคราะห์ ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทาง กายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

รัตนารักษ์ ทันตกาญจนพันธ์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการ การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการ ตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวน 655 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน คือ

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการ แก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบริการเป็นรายเดือน หรือรายปี

4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร

6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา
ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น. มากที่สุด

รัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษารชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา 5 แห่ง จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี นักศึกษาชายและนักศึกษานึ่งมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษานึ่งมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

พรณิกา ทิรมลิต (2531 : 28 – 57) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษานึ่งมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนทักษะคิดเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษานึ่งมีทักษะคิดทางลบต่อการออกกำลังกายว่าไม่ควรออกกำลังกาย ขณะที่มื่อประจำเดือน ส่วนการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชาย และนักศึกษานึ่ง มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 ที่ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 224 คน และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพตนเองของครูทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดี โดยพบว่าครูที่ทำงานด้านสุขภาพปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ครูชายและนึ่งมีมโนทัศน์ทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าครูนึ่งดีกว่าครูชาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2531 : 31) ได้ศึกษาการสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย เกี่ยวกับสถานภาพวิธีปฏิบัติในการวิ่ง และความเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจของนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย จำนวน 438 คน ผลการศึกษาพบว่า นักวิ่งเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 26 - 40 ปี และ 15 - 25 ปี นับถือศาสนาพุทธ ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และปริญญาตรี วิ่งเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักวิ่งชาย และนักวิ่งหญิงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ ภายหลังการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นประจำ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางเพศ และปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละวัน ส่วนความคิดเห็นของนักวิ่งทั้งชายและหญิง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะเห็นว่าแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดทางร่างกาย และจิตใจไปในทางที่ดีขึ้นทั้งสิ้น

สกล เจริญวงศ์ (2532 : 64 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชายจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21 - 30 มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่ากลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ยุทธนา บัวแย้ม (2533 : 35 - 37 ; บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบเบอร์เซนต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษา และครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาชาย จำนวน 183 คน และครูชายที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 339 คน รวม 622 คน โดยการวัดไขมันได้ผิวหนังของร่างกาย และตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ครูพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเองจัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 29.50 มีความเห็นเรื่องการออกกำลังกายจำเป็นร้อยละ 100 ส่วนครูที่ไม่ได้สอนพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเอง จัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 35.70 มีความเห็นว่าเรื่องการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาร้อยละ 76.00 รองลงมาคือ วิ่งร้อยละ 33.30 ออกกำลังกาย 1 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.20 รองลงมาคือ 4 - 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 29.50 ส่วนครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ประจำ ร้อยละ 82.60 ออกกำลังกายโดยการเดินร้อยละ 49.00 รองลงมาคือ เล่นกีฬาร้อยละ 30.40 ออกกำลังกาย 1 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 74.90 รองลงมาคือ 4 - 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 48.00

ถนอมวรรณ อยู่ข้า (2536 : 184 - 185 ; บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการส่วนตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าทดสอบที ค่าทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี

2. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่ระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่ง ราชการและสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

4. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางชายและหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้ และเจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลาง ที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, 01 และ 0.5 ตามลำดับ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (ม.ป.ป. : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.7 มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 35.3 ออกกำลังกาย 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 28.0 และบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์ผลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทนนิส วอลเลย์ แบดมินตัน เปตอง สีสาส์ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อให้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรสปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานในการวิจัย

ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูพลศึกษาและครู
สามัญศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ
อายุ และระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

A handwritten signature, possibly reading "Heath", is enclosed within a hand-drawn oval.

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูพลศึกษา และครูสามัญที่ปฏิบัติหน้าที่การสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12,560 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูพลศึกษา และครูสามัญ โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลากจำนวน 513 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อสอบถามความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) มี 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของ ลิกเคิร์ท (Likert) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนำมาพิจารณาและปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างข้อสอบ แบบสอบถามจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อสอบ และแบบสอบถาม ซึ่งจะครอบคลุมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านต่าง ๆ
3. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างเป็นข้อสอบ และแบบสอบถาม ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
4. นำข้อสอบ และแบบสอบถามไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมประกันคุณภาพ เพื่อขอคำแนะนำและแก้ไขให้ครอบคลุมเนื้อหา และการใช้ภาษาอย่างเหมาะสม
5. นำข้อสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาและความสอดคล้อง ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสิ้น 5 ท่าน คือ
 - 5.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ
 - 5.2 รองศาสตราจารย์ ผาณิต บิลมาศ
 - 5.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
 - 5.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติา สุธรรมรักษ์
 - 5.5 อาจารย์บุบผา ผู้พัฒน์
6. ปรับปรุงแก้ไขข้อสอบ และแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปเสนอประธานและกรรมการควบคุมประกันคุณภาพอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำไปทดลองใช้กับครูพลศึกษา และครูสามัญในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 50 แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติดังนี้
 - 6.1 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t - distribution)
 - 6.2 ค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (∞ - Coefficient)
 ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)
7. นำข้อสอบ และแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วเสนอประธานกรรมการควบคุมประกันคุณภาพ พิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปเก็บข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนทุกโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยนำข้อสอบและแบบสอบถาม ไปดำเนินการเก็บข้อมูลตามโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

วิธีจัดกระทำข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอ็กซ์ (Statistical Package for The Social Sciences Version - X หรือ SPSS X) โดย

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลค่าตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรที่ทำการศึกษา
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูพลศึกษา และครูสามัญในเขตกรุงเทพมหานคร ตาม เพศ อายุ และระดับการศึกษาโดยทดสอบค่า ที (t - test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t แทน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีคิดกระทำข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาคำนวณด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for The Social Sciences Version X : SPSS*) โดยหาค่าดังนี้

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ยและคณิต ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรที่ทำการศึกษา
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของครูพลศึกษาและครูสามัญในเขตกรุงเทพมหานคร ตาม เพศ อายุ และระดับการศึกษา โดยการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงค่าร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประเภท	N	%
เพศ		
ชาย	206	40.2
หญิง	307	59.8
รวม	513	100
อายุ		
ต่ำกว่า 40 ปี	265	51.7
41 ปีขึ้นไป	248	48.3
รวม	513	100
ประเภทของครู		
ครูสามัญ	372	72.5
ครูพลศึกษา	141	27.5
รวม	513	100

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเภท	N	%
ระดับการศึกษา		
สูงกว่าปริญญาตรี	110	21.4
ปริญญาตรีลงมา	403	78.6
รวม	513	100

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น ชาย 206 คน ร้อยละ 40.2 เป็นหญิง 307 คน ร้อยละ 59.8 มีอายุต่ำกว่า 40 ปี 265 คน ร้อยละ 51.7 อายุ 41 ปีขึ้นไป 248 คน ร้อยละ 48.3 เป็นครูสามัญ 372 คน ร้อยละ 72.5 เป็นครูพลศึกษา 141 คน ร้อยละ 27.5 มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรีลงมา 403 คน ร้อยละ 78.6

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ ในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

	ชาย		หญิง		t - test
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความรู้	13.81	3.85	13.76	3.73	.16
เจตคติ	95.33	9.28	96.38	8.41	-1.30
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	49.93	7.54	46.58	8.08	4.79*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่า ในเพศชายมีค่า ค่าเฉลี่ยด้วยความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.81, 95.33 และ 49.93 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.85, 9.28 และ 7.54 ตามลำดับ ในเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.76, 96.38 และ 46.58 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.73, 8.41 และ 8.08 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างอายุในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

	ต่ำกว่า 40 ปี		41 ปีขึ้นไป		t - test
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความรู้	13.68	3.53	13.88	4.02	-.60
เจตคติ	95.28	9.15	96.68	8.32	-1.82
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	48.64	7.24	47.16	8.75	2.08*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างอายุ พบว่า ในอายุต่ำกว่า 40 ปี มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.68, 95.28 และ 48.64 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.53, 9.15 และ 7.24 ตามลำดับ ในอายุ 41 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.88, 96.68 และ 47.16 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.02, 8.32 และ 8.75 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างอายุ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประเภทของครู ในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

	ครูสามัญ		ครูพลศึกษา		t - test
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความรู้	13.78	3.94	13.77	3.30	.04
เจตคติ	95.50	8.36	97.17	9.73	-1.79
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	47.40	7.94	49.31	8.12	-2.39*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประเภทของครู พบว่า ครูสามัญมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.78, 95.50 และ 47.40 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.94, 8.36 และ 7.94 ในครูพลศึกษามีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.77, 97.17 และ 49.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.30, 9.73 และ 8.12 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประเภทของครู พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างระดับการศึกษา ในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

	สูงกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรีลงมา		t - test
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความรู้	13.26	3.79	13.92	3.76	-1.62
เจตคติ	95.68	9.24	96.03	8.66	-.36
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	47.77	7.15	47.97	8.26	-.25

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.26, 95.68 และ 47.77 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79, 9.24 และ 7.15 ระดับการศึกษاپริญญาตรีลงมา มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.92, 96.03 และ 47.97 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.76, 8.66 และ 8.26 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างระดับการศึกษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามเพศ อายุ ประเภทของครู และระดับการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูพลศึกษาและครูสามัญศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 513 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ประกอบด้วย แบบสอบถาม 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามโดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อสอบถามความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) มี 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดเจตคติด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามตามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของ ลิดเคิร์ท (Lidert) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตามด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรที่ทำการศึกษา
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูพลศึกษา และครูสามัญ ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา โดยทดสอบค่าที (t - test)

สรุปผลการศึกษากันแล้ว

1. จากข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า เป็นชาย 206 คน ร้อยละ 40.2 เป็นหญิง 308 คน ร้อยละ 59.8 มีอายุต่ำกว่า 40 ปี 265 คน ร้อยละ 51.7 อายุ 41 ปีขึ้นไป 248 คน ร้อยละ 48.3 เป็นครูสามัญ 372 คน ร้อยละ 72.5 เป็นครูพลศึกษา 141 คน ร้อยละ 27.5 มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 และมี การศึกษาระดับปริญญาตรีลงมา 403 คน ร้อยละ 78.6
2. เมื่อนำมาวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่า ในเพศชายมีค่าเฉลี่ยด้วยความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.81, 95.33 และ 49.93 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.85, 9.28 และ 7.54 ตามลำดับ ในเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.76, 96.38 และ 46.58 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.73, 8.41 และ 8.08 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. เมื่อนำมาวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างอายุ พบว่า ในอายุต่ำกว่า 40 ปี มีค่าเฉลี่ยด้วยความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.68, 95.28

และ 48.64 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.53, 9.15 และ 7.24 ตามลำดับ ในอายุ 41 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.88, 96.68 และ 47.16 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.02, 8.32 และ 8.75 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างอายุ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4. เมื่อนำมาวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประเภทของครู ครูสามัญมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.78, 95.50 และ 47.40 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.94, 8.36 และ 7.94 ตามลำดับ ในครูพลศึกษา มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.77, 97.17 และ 49.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.30, 9.73 และ 8.12 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประเภทของครู พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. เมื่อนำมาวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.26, 95.68 และ 47.77 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79, 9.24 และ 7.15 ระดับการศึกษาปริญญาตรีลงมา มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 13.97, 96.03 และ 47.97 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.76, 8.66 และ 8.26 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างระดับการศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 206 คน ร้อยละ 40.2 เป็นหญิง 307 คน ร้อยละ 59.8 มีอายุต่ำกว่า 40 ปี 265 คน ร้อยละ 51.7 อายุ 41 ปีขึ้นไป 248 คน ร้อยละ 48.3 เป็นครูสามัญ 372 คน ร้อยละ 72.5 เป็นครูพลศึกษา 141 คน ร้อยละ 27.5 มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรีลงมา 403 คน ร้อยละ 78.6

2. เมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามเพศ อายุ ประเภทของครู และระดับการศึกษา ในความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกกำลังกาย พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามเพศ อายุ และประเภทของครู ในด้านของพฤติกรรมการออกกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกกำลังกายของครู ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. การศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกกำลังกายในกระทรวงอื่น ๆ

มีข้อควรสังเกตว่า ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษานี้มีความสำคัญต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและการออกกำลังกาย

ผู้จัดทำวิจัย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา รุ่งตรานนท์. "จิตวิทยาการออกกำลังกาย," แอโรบิคดำงกายบริหารเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรไทย, 2528.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์
การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2528.
- _____. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไริยมิตรการพิมพ์,
2537.
- คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 - 2539. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.
- จรินทร์ ชานันต์. อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529.
- จรวพร ธรณินทร์. "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร," วารสารสุศึกษา
พลศึกษา และนันทนาการ. 1(2) : 39 - 42 ; มกราคม 2529.
- _____. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- _____. "กีฬาสุขภาพ," ใกล้หมอ. 11(7) : 51 - 52 ; กรกฎาคม 2530.
- _____. "ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา," 11(12) : 57 ; ธันวาคม
2530.
- เจริญ กระบวนรัตน์. "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ," วารสารกรมพลศึกษา.
6 : 45 - 53 ; มีนาคม - กรกฎาคม 2530.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์, 2528.
- ถนอมวรรณ อยู่ชา. พฤติกรรมของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา
ในส่วนกลาง. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. "แนวความคิดทางด้านพฤติกรรมอนามัย," รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่องการพัฒนางานวิจัยทางสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย, กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- รัชชัย มุ่งการดี. มิติใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.
- ธนวรรณ อัมสมบุรณ์. "การสอนสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ," วารสารสุขภาพศึกษา และสหวิทยาการ, 15(4) : 11 - 15 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2532.
- นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- นิตยา เย็นจำ. ความเชื่อด้านสุขภาพและการปฏิบัติตนเพื่อตอบสนองหรือของบุคคลากรภายในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- นิภา มนูญจุ. การวิจัยทางสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเคียนส์ไตร์, 2526.
- _____. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ปวีรบรรต มโนรมชัชวาล. การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสัจบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- พรรณิกา ทิรมลิต. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- พลศึกษา, กรม. การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2538.
- ไพวัลย์ ดัฒนาพม. พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

มหิตล, มหาวิทยาลัย. พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523.

ยุทธนา บัวแย้ม. การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ของครูพลศึกษาและครูที่ไม่ได้สอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์. ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.

รัชนิวรรณ จินธรรม. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.

รัตนภรณ์ หันตกาญจนพันธ์. ความต้องการบริการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 8(4) : 56 - 64 ; ตุลาคม 2525.

_____. หลักการวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

วุฒิพงษ์ ประมัตถากร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2537.

วิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์. "การสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย," สมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย. 1(1) : 31 - 42 ; กุมภาพันธ์ 2531.

ศวรรรยา เดชอุดม. "การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม," การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬาระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. หน้า 80 - 87. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.
 กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล,
 ม.ป.ป. อัดสำเนา.
- ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์. "การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ," คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
 กรุงเทพฯ : กรมอนามัย, 2533.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร.
 ปริณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2532. อัดสำเนา.
- ส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กอง. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนใน
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา,
 2526.
- สาธารณสุข, กระทรวง. สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวง
 สาธารณสุข, 2534.
- สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
 _____ . สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
 _____ . สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- สุปราณี ขวัญญูจันทร์. รายงานการวิจัยความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- เสก อักษรานุเคราะห์. "การออกกำลังกายแบบสายกลาง," การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง
การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬาระหว่างวันที่ 4 - 5
มิถุนายน 2530. หน้า 118 - 124. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา
 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่.
 พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2534.
- เสนอ อินทรสุขศรี. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ. มกราคม 2527.

- อนามัย, กรม. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- _____. สรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2534.
- อนันต์ อัดชู. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- อัจฉรา เกิดมงคล. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดसानา.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. "จิตวิทยาของการออกกำลังกาย." ไกล่หมอ. 8(3) : 72 - 74 ; มีนาคม 2527.
- _____. วิ่งสู่วิตใหม่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.
- Coburn, D. and C.R. Pope. "Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior," Journal of Health and Social Behavior. 29 : 266 - 270 : September, 1988.
- Harris, Daniel M. and Sharon Gunten. "Health - Protective Behavior : An Exploratory Study," Journal of Health and Social Behavior. 20 : 17 - 29 ; 1979.
- Miller, L.K. "Psychosocial and Sociocultural Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image," Dissertation Abstracts International. 241 ; 1986.
- Mukkenkamp, F. Ann and Sayles A. Judy. "Self - Esteem, Social Support and Positive Health Practice," Nursing Research. 35(6) : 338 ; 1986.
- Salonen, J.T. and others. "Leisure time and occupational physical activity : risk of death from ischemic heart disease," American Journal of Epidemiology. 127(1) : 87 - 94 ; 1988.
- Wade, Serena E. "Trends in public knowledge about health and illness," American Journal of Public Health. 60(3) : 485 - 491 ; 1970.

การพัฒน



เรื่อง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของครูใน
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 15 หน้า
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 เป็นข้อสอบเรื่องความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเรื่องเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย ลงในช่อง () ตามความเป็นจริง

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ
 - () ต่ำกว่า 40 ปี
 - () ตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
 - () ปริญญาตรี
 - () สูงกว่าปริญญาตรี

4. ประเภทของครู

- () ครูพลศึกษา
- () ครูสามัญ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง คำถามเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก ให้ทำเครื่องหมาย X บนข้อ ก. ข. ค. หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดผิดหลักในการออกกำลังกาย
 - ก. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย
 - ข. ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ ก่อนการออกกำลังกายต้องปรึกษาแพทย์
 - ค. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้รูปร่างดีขึ้น
 - ง. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
2. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย
 - ก. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
 - ข. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด
 - ค. ดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหลังการออกกำลังกาย
 - ง. งดอาหารทุกชนิดในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกายในข้อใดที่ให้ผลดีที่สุด
 - ก. ออกกำลังกายทุกครั้งที่เพื่อนชวน
 - ข. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - ค. ออกกำลังกายทุกวันสุดสัปดาห์
 - ง. ออกกำลังกายทุกวันเสาร์ - อาทิตย์

4. ตามปกติบุคคลทั่วไปออกกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด
 - ก. 15 นาที
 - ข. 30 นาที
 - ค. 45 นาที
 - ง. 60 นาที
5. ทำไมผู้ที่ออกกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ
 - ก. เพราะมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนกว่า
 - ข. เพราะร่างกายมีการระบายความร้อนที่ดี
 - ค. เพราะมีปอดแข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า
 - ง. เพราะการเต้นของหัวใจช้า
6. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด
 - ก. 50 - 60 ครั้งต่อนาที
 - ข. 70 - 80 ครั้งต่อนาที
 - ค. 90 - 100 ครั้งต่อนาที
 - ง. 110 - 120 ครั้งต่อนาที
7. ในร่างกายของคนเราน้ำสำรองก่เปอร้เซนต์ของน้ำหนักตัว
 - ก. 1 เปอร้เซนต์
 - ข. 2 เปอร้เซนต์
 - ค. 3 เปอร้เซนต์
 - ง. 4 เปอร้เซนต์
8. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด
 - ก. 30 นาที
 - ข. 1 ชั่วโมง
 - ค. 2 ชั่วโมง
 - ง. 3 ชั่วโมง

9. ควรหยุดการออกกำลังกายเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในข้อใด
- ก. กระหายน้ำ
 - ข. เหงื่อออกมาก
 - ค. คอแห้ง
 - ง. เวียนศีรษะ
10. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายคือข้อใด
- ก. ขาดวิตามินในกล้ามเนื้อ
 - ข. ขาดเกลือแร่ในกล้ามเนื้อ
 - ค. กล้ามเนื้อในส่วนนั้น ๆ ออกกำลังกายยังไม่หนักเพียงพอ
 - ง. มีการสะสมของเสียจากการทำงานของกล้ามเนื้อและไม่ได้ขจัดให้หมดไป
11. สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในข้อใดได้ โดยใช้ เวลาน้อยที่สุด
- ก. หลังงอ
 - ข. ขาโก่ง
 - ค. หน้าท้องยื่น
 - ง. เข้าซิด
12. กิจกรรมของการออกกำลังกายใดต่อไปนี้จะเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด
- ก. แบดมินตัน
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. ว่ายน้ำ
 - ง. บาสเกตบอล
13. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกาย น้อยที่สุด
- ก. ว่ายน้ำ
 - ข. ยกน้ำหนัก
 - ค. ถีบจักรยาน
 - ง. วิ่งเหยาะ

14. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการออกกำลังกาย
- ก. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล
 - ข. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง
 - ค. ขณะเป็นไข้ออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้หายเร็ว
 - ง. อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย
15. ข้อใดผิดหลักเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวัยเด็ก
- ก. การขาดการออกกำลังกายในเด็กไม่มีผลเสียต่อการศึกษาของเด็ก
 - ข. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีความต้านทานโรคต่ำ
 - ค. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า
 - ง. เด็กที่มีการออกกำลังกาย จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส
16. การออกกำลังกายในข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) ทั้งหมด
- ก. กระโดดเชือก วิ่งเร็ว ดึงข้อ
 - ข. ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก
 - ค. วิ่งเร็ว ขว้างจักร กระโดดไกล
 - ง. กระโดดเชือก ถีบจักรยาน วิ่งเหยาะ
17. การออกกำลังกายในข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) ทั้งหมด
- ก. กระโดดเชือก ถีบจักรยาน ยกน้ำหนัก
 - ข. วิ่งเหยาะ ขว้างจักร ว่ายน้ำ
 - ค. ยกน้ำหนัก ขว้างจักร วิ่งระยะสั้น
 - ง. ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ถีบจักรยาน

18. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด
- ไม่ต้องทำสมาธิในขณะที่ออกกำลังกาย
 - อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - ไม่ควรออกกำลังกายขณะเป็นไข้
 - ภายหลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นจัด เพื่อปรับสภาพอุณหภูมิของร่างกายได้เร็ว
19. ความหนักของการออกกำลังกายไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด
- 60 เปอร์เซ็นต์
 - 70 เปอร์เซ็นต์
 - 80 เปอร์เซ็นต์
 - 90 เปอร์เซ็นต์
20. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
- ทำให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัว
 - ทำให้ข้อต่อของร่างกายมีการเคลื่อนไหวสะดวก
 - เพิ่มปริมาณโลหิตให้มากขึ้น
 - กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต
21. การตรวจสอบปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสมสามารถกระทำได้อย่างไร
- พิจารณาอาการอ่อนเพลียเล็กน้อย
 - พิจารณาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อเล็กน้อย
 - พิจารณาอัตราการเต้นของหัวใจกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 20 นาที
 - พิจารณาอัตราการเต้นของหัวใจกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 10 นาที
22. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกาย ภายหลังการรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
- เลือดส่วนหนึ่งต้องไปย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร
 - กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นนอนอาจจะแตกได้ง่าย
 - มีพลังงานที่ใช้ออกกำลังกายมากขึ้น
 - การขยายตัวของปอดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร

23. บุคคลใดต่อไปนี้ ก่อนการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์มากที่สุด
- ก. ผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ
 - ข. ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
 - ค. ผู้ป่วยเป็นโรคไข้วัด
 - ง. ผู้ป่วยเป็นโรคกระเพาะ
24. ข้อใดต่อไปนี้ที่ไม่ใช่ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย
- ก. งดดื่มน้ำ
 - ข. งดสูบบุหรี่
 - ค. งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทุกชนิด
 - ง. ชีพจรเต้นสูงเกินกว่า 140 - 150 ครั้งต่อนาที
25. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือกกิจกรรมในข้อใดมากที่สุด
- ก. กิจกรรมที่ท้านสนใจ
 - ข. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกาย
 - ค. กิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์ที่มี
 - ง. กิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่น

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเรื่องเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก
หรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ลำดับที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่าง เหมาะสมและสม่ำเสมอ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง					
2	การออกกำลังกายไม่ต้อง คำนึงถึงเวลาและสถานที่					
3	การออกกำลังกายช่วย ลดความแก่					
4	การออกกำลังกายเป็นสิ่ง จำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่ เกิดจนตาย					
5	การออกกำลังกายจะช่วย ฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจาก การบาดเจ็บหรือพิการได้					
6	การออกกำลังกายก่อให้เกิด ก่อให้เกิดการพัฒนา สติปัญญา					
7	ถ้าไม่ยักหัวใจวายให้ ออกกำลังกาย					

ลำดับที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8 ✓	ผู้สูงอายุไม่สมควรที่จะ ออกกำลังกาย					
9	อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่ มีผลต่อการออกกำลังกาย					
10	ไม่จำเป็นต้องอบอุ่น ร่างกายก่อนที่จะ ออกกำลังกาย					
11	การออกกำลังกาย สามารถป้องกันโรคร้าย หลายชนิดได้ เช่น โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ โรคเบาหวาน ฯลฯ ..					
12	การออกกำลังกายช่วย ทำให้สมรรถภาพทางเพศ ดีขึ้น					
13 ✓	เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเปราะบาง เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน					
14 ✓	การออกกำลังกายควร กระทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที					

ลำดับที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15 ✓	ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรรับประทานเครื่องดื่ม บำรุงกำลังไปด้วย					
✓16	การขาดการออกกำลัง กายจะทำให้สัถยภาพใน การเคลื่อนไหวของ ร่างกายลดลง					
✓17	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อ ความสนใจในการ ออกกำลังกาย					
18	ควรงดอาหารหนักก่อน การออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง					
✓19	หลังจากการออกกำลัง กายเสร็จแล้วต้องรีบ ดื่มน้ำมาก ๆ ทันทีเพื่อ รักษาสภาพสมรรถนะของ ร่างกาย					
✓20	ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬาไม่ จำเป็นต้องออกกำลังกาย อีก					
✓21	การออกกำลังกายช่วย ลดความตึงเครียดได้					

ลำดับที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
22	การพักผ่อนมีความสำคัญ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย					
23	ประสิทธิภาพของระบบ ประสาทไม่เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย					
✓ 24	ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้ แพทย์แนะนำในเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกาย					
25	การดื่มสุราก่อนการออก กำลังกายจะช่วยกระตุ้น ให้ระบบไหลเวียนของ โลหิตดีขึ้น ดังนั้นจึงควร ดื่มสุราก่อนการ ออกกำลังกาย					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเรื่องการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ท่านมีการปฏิบัติตนอย่างไรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้ทำเครื่องหมาย /
ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ ครั้งคราว	ไม่เคย ปฏิบัติ
1	ท่านมีการออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
2	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาที			
3	ท่านไม่ได้คำนึงถึงเครื่องแต่งกายกับชนิดของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย			
4	ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย			
5	ท่านวางแผนตั้งจุดหมายและจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย			
6	ท่านออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด			
7	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก่อนหรือหลังการรับประทานอาหาร 3 ชั่วโมง			
8	ท่านศึกษาวิธีที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกาย			
9	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย			
10	ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย			
11	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์			

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ ครั้งคราว	ไม่เคย ปฏิบัติ
12	ท่านสวมเครื่องป้องกันการบาดเจ็บในขณะเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย			
13	ท่านออกกำลังกายนานติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 15 - 20 นาที			
14	ท่านกำหนดเวลาออกกำลังกายที่แน่นอนเป็นเวลา เดียวกันทุกครั้ง			
15	ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย			
16	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้ เกิดความเบื่อหน่าย			
17	ท่านตรวจสอบร่างกายตนเองโดยการทดสอบ สมรรถภาพทางกายหรือการชั่งน้ำหนัก			
18	ท่านดื่มน้ำอยู่เสมอในขณะที่ออกกำลังกาย			
19	ท่านให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพตนเอง			
20	ที่ชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย			
21	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสภาพตนเอง			
22	ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนการ ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำฉ่ำมวย			
23	ท่านดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหลังการออกกำลังกาย ...			
24	ท่านขบฟันออกกำลังกายแม้จะมีอาการเจ็บป่วย			
25	ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจาก ออกกำลังกาย			

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายวิรัตน์ จันทรประเสริฐ
เกิดวันที่ เดือน พุทธศักราช
สถานที่เกิด
สถานที่อยู่ปัจจุบัน
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน
ประวัติการศึกษา

ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

วิรัตน์ จันทน์ประเสริฐ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2541

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามเพศ อายุ ประเภทของครู และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาและครูสามัญที่ปฏิบัติหน้าที่การสอนในระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 513 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 206 คน ร้อยละ 40.2 เป็นหญิง 307 คน ร้อยละ 59.8 มีอายุต่ำกว่า 40 ปี 265 คน ร้อยละ 51.7 อายุ 41 ปีขึ้นไป 248 คน ร้อยละ 48.3 เป็นครูสามัญ 37.20 ร้อยละ 72.5 เป็นครูพลศึกษา 141 คน ร้อยละ 27.5 มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรีลงมา 403 คน ร้อยละ 78.6

2. เมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามเพศ อายุ ประเภทของครู และระดับการศึกษา ในความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามเพศ อายุ ประเภทของครู ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

KNOWLEDGE, ATTITUDE AND EXERCISE BEHAVIOR FOR HEALTH
OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS IN THE
GENERAL EDUCATION DEPARTMENT IN
BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT

BY

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Master of Education degree in Physical Education

of Srinakharinwirot University.....

March 1998

The purposes of this research were to study knowledge, attitude and exercise behavior for health of teachers in secondary school under the Department of General Education in Bangkok metropolis and compare knowledge, attitude and exercise behavior of teachers who were different in sex, age, type of subject taught and education level. The sample consisted of 513 teachers teaching Physical Education and General Education subjects in the secondary schools under the Department of General Education. It was found that exercise behavior of teachers with different sex, age and type of subject taught was statistically different at .05 level of significance.