

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ
ของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ปริญญานิพนธ์
ของ
สมชาย สุวรรณสาม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ
ของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ปริญญานิพนธ์
ของ
สมชาย สุวรรณสาม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ
ของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

บทคัดย่อ
ของ
สมชาย สุวรรณสาม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

สมชาย สุวรรณสาม (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ
ของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปรินทิฟนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีรประจักษ์บาน อาจารย์ธงชาติ พุเจริญ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย
และภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชน
ในเขตเทศบาลเมืองกระบี่จังหวัดกระบี่ จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน โดย
การสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบ
สมรรถภาพทางกายของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดกระบี่ ประชาชนส่วนมากมี
พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 66.5 และ
พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อย จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5
2. ภาวะสุขภาพของประชาชนจังหวัดกระบี่ 5 ด้านดังนี้
 - 2.1 เปอร์เซนต์ไขมัน อยู่ในระดับสูงทั้งเพศหญิงและเพศชายคิดเป็นร้อยละ 38.0
และ 49.5 ตามลำดับ
 - 2.2 ดัชนีมวลกาย เพศชายอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 62.5 เพศหญิงอยู่ใน
ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 66.5
 - 2.3 ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ เพศชายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 35.5
เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 82.5
 - 2.4 ความอ่อนตัว เพศชายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 67.5 เพศหญิงอยู่ใน
เกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 60.5
 - 2.5 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เพศชายอยู่ในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ
29.5 เพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.5
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบกับภาวะสุขภาพ
ดังนี้
 - 3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีความสัมพันธ์ระดับสูงด้านลบกับ
เปอร์เซนต์ไขมันและดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์ระดับสูงด้านบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากมีความสัมพันธ์ระดับต่ำทางด้านลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกาย และมีความสัมพันธ์ระดับต่ำด้านบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE BEHAVIOR AND HEALTH STATE
OF PEOPLE KRABI IN 2008

AN ABSTRACT
BY
SOMCHAI SUWANNASAM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
May 2009

Somchai Suwannasam. (2009). *Relationship between Exercise Behavior and Health State of people krabi in 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committees: Dr.Phatchasak Thanyaprachanban Mr.Thongchat Phucharoen

The purposes of this research aims to study the exercise behaviors and heaths in order to discover relationships between exercise behaviors and health conditions among the people in Krabi Province in 2008. A sample of 400 municipality area people consisted of 200 males and 200 females were responded to a two-section questionnaire composed of the Thai Health Promotion Foundation and a demographic information sheet. Data were analyzed using frequencies percentages means standard deviations and the Pearson Product Moment Correlation Coefficient

Summary of Findings

1. Exercise behaviour of Krabi people exercise completed behaviour a little completely 266 persons amounts of 66.5 percents behaviour exercise completed percentages a little completely 70 persons amounts of 17.5 behaviour exercise completed percentages fully moderate only 51persons amounts of 12.75 percents behaviour exercise completed percentages very completely 11 persons amounts of 12.75 behaviour exercise completed percentages most completely 2 persons amounts of 0.5 percentages 2 Health State of people krabi in 2008

2 Health State of people krabi in 2008

2.1 Body composition: most of male (38.00 percents) and female (49.50 percents) were determined in highest level.

2.2 BMI: most of male (62.5 percents) and female (66.5 percents) were considered in normal level.

2.3 Legs muscular strength (legs extension): most of male (35.5 percents) were Examined in intermediate level and female (82.5 percents) people were determined in good level

2.4 Flexibility (sits and reaches in a sitting position): most of male (67.5 percents) wereconsidered at intermediate level and female (60.5 percents) people were determined intermediate level.

2.6 Cardiovascular efficiency ($\text{Vo}_2 \text{ max}$) : most of male (29.5 percents) were Examined At good level and female (32.5 percents) people were determined at intermediate level.

3 Exercise behaviour has both of way relation and the way with health condition as follows.

3.1 The exercise behaviors who intermittently participated in exercise activities were low in both positively and negatively related to their body composition and BMI. However this study also indicated that the behaviors were positively related to their Legs muscular strength, flexibility, and cardiovascular efficiency.

3.2 The exercise behaviors who always participated in exercise activities were highly Negative related to their body composition and BMI. That the behaviors were positively related to their Legs muscular strength flexibility and cardiovascular efficiency.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชน
ในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ของ
สมชาย สุวรรณสาม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร. พันธ์ศักดิ์ ธีรประจักษ์)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ธงชาติ พุเจริญ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. พันธ์ศักดิ์ ธีรประจักษ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ธงชาติ พุเจริญ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสมอ)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ฐัญประจัญบาน ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ธงชาติ พุเจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุลและอาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ แก้ไข เพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์และสำเร็จด้วยดีและผู้วิจัย รู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ช่ายม่าน อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้ กำลังใจตลอดเวลาและคณาจารย์คณะพลศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ กำลังใจ คำแนะนำที่ดีมาโดยตลอดอีกทั้งอาจารย์ ดร.รยาศิต เต็งกุสุโลมาน พร้อมด้วย ครู อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ทุกท่านที่ให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจ และที่ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่าการศึกษาระดับ ปริญญาโทของผู้วิจัยนั้นมิได้สิ้นสุดลงเพียงการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ แต่จะกลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่สิ้นสุดและนำความรู้นั้นไปทำคุณประโยชน์แก่ผู้อื่นต่อไป

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเหิน สุวรรณสาม คุณแม่เฝ้าะ สุวรรณสาม และครอบครัวสุวรรณสาม ที่ให้กำเนิดและให้โอกาสทางการศึกษาจนทำให้ประสบความสำเร็จและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณ คุณลัดดาวัลย์ มีรุ่งเรือง พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ช่วยสนับสนุนการเก็บข้อมูลทุกท่านและที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ที่คอยเป็นกำลังใจ พร้อมทั้งมีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

สมชาย สุวรรณสาม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	8
การออกกำลังกาย.....	11
หลักการออกกำลังกาย.....	14
ประเภทการออกกำลังกาย.....	21
ภาวะสุขภาพ.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
งานวิจัยต่างประเทศ.....	40
งานวิจัยในประเทศ.....	42
3 วิธีดำเนินการวิจัย	49
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผล.....	76
ข้อเสนอแนะ.....	80
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	88
ภาคผนวก ก.....	89
ภาคผนวก ข.....	94
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	101

ตาราง	หน้า
1 ค่าความถี่และค่าร้อยละของอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก จำแนกตามเพศ.....	52
2 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความหนักในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	54
3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของระยะเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	55
4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความถี่ในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	56
5 ค่าความถี่และค่าร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	57
6 ค่าความถี่และค่าร้อยละของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย จำแนกตามเพศ.....	58
7 ค่าความถี่และค่าร้อยละของค่าดัชนีมวลกาย จำแนกตามเพศ.....	59
8 ค่าความถี่และค่าร้อยละของลักษณะรูปร่าง จำแนกตามเพศ.....	60
9 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำแนกตามเพศ.....	61
10 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความอ่อนตัว จำแนกตามเพศ.....	62
11 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด จำแนกตามเพศ.....	63
12 ค่าความถี่และค่าร้อยละของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	64
13 ค่าความถี่และค่าร้อยละของดัชนีมวลกาย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	65
14 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	66
15 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความอ่อนตัว จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	67
16 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	68

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ ครบถ้วนน้อยมากกับสุขสมรรถนะ จำแนกตามเพศ.....	69
18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ ครบถ้วนน้อยกับสุขสมรรถนะ จำแนกตามเพศ.....	70
19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ ครบถ้วนปานกลางกับสุขสมรรถนะ จำแนกตามเพศ.....	71
20 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ ครบถ้วนมากกับสุขสมรรถนะ จำแนกตามเพศ.....	72

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศและประเทศก็ต้องการทรัพยากรที่มีคุณภาพการที่จะพัฒนาทรัพยากรให้มีคุณภาพนั้นก็ต้องพัฒนาในทุกๆด้าน ทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรหยิบยกขึ้นมาพิจารณาเป็นอันดับแรกของการพัฒนาคือการพัฒนาทางด้านร่างกายการออกกำลังกายจึงเข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้คนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2523 ที่มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกกำลังกายให้มีใช้ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้เหมาะสมพอดี สม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือไม่เพียงพอร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือกำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้โดยมีประสิทธิภาพได้ (มหาวิทยาลัยมหิดล.2523: 2)

จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่3 (พ.ศ. 2545 – 2549) การออกกำลังกายและเล่นกีฬาย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรงพลานามัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดีมีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมเพิ่มพูนสติปัญญาพัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมยิ่งขึ้น ได้แก่ความซื่อสัตย์สุจริตความรับผิดชอบ ความอดทนเข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย ความยุติธรรม การเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ นอกจากนี้กีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวและร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะรวม ทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจและสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ชุมชน จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาและกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2545)

จากยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ (พ.ศ.2548 – 2551) ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาที่จะส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนากีฬาด้วยการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพมีการบูรณาการ การเชื่อมโยงอย่างมีระบบโดยร่วมมือกับภาคีที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนให้การดำเนินงานด้านกีฬาสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างยั่งยืน บรรลุผลตามนโยบายรัฐบาล แผนพัฒนาและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งเสริมสร้างการกีฬาให้มีขีดความสามารถในการ

ข้อมูลพื้นฐานระดับหมู่บ้าน (กชช.2ค) ปี พ.ศ.2548 ของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ซึ่งเป็นข้อมูลหมู่บ้านที่แสดงให้เห็นสภาพทั่วไป และปัญหาของหมู่บ้านชนบท ด้านต่างๆ เช่น โครงสร้างพื้นฐาน เศรษฐกิจ สุขภาพอนามัย ความรู้และการศึกษา ความเข้มแข็ง ของชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สภาพแรงงานและยาเสพติดได้มีการจัดระดับปัญหา ของหมู่บ้านที่ควรได้รับการแก้ไข 5 ลำดับแรกเรียงจากมากไปหาน้อยได้แก่ (1) ปัญหาการเรียนรู้ โดยชุมชน (2) ปัญหาการกีฬา (3) ปัญหาคุณภาพของดิน (4) ปัญหาการเข้าถึงแหล่งเงินทุนของ ชุมชน (5) ปัญหาการมีที่ดินทำกิน (วัชรินทร์ , ชบา ชีทองและทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข. 2548 : 2; อ้างอิงจาก กรมการพัฒนาชุมชน, 2548)

สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน แต่ละวันคนเราต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลาให้ได้มา ซึ่งเงิน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในด้านต่างๆ สำหรับตัวเองแต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่าหากเราทำแต่งงานไม่ คำนึงถึงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของเรา เมื่อเราหักโหมทำงานมากทำให้สุขภาพกายเจ็บป่วย สุขภาพจิตก็ป่วยไปด้วยแม้ว่าจะทำงานเก็บเงินไว้ได้มากมายแต่โรคร้ายโรคถึงมีเงินรักษาไม่ได้ วิธีที่จะ ส่งเสริมให้เรามีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีอายุยืนยาวนอกจากเลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่า หลีกเลียงสารเสพติดพักผ่อนเพียงพอ ผ่อนคลายความเครียดโดยหางานอดิเรกทำ ตรวจสุขภาพประจำปีไปหาแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บแต่เริ่มแรกและที่สำคัญที่สุดคือ การออกกำลังกาย เป็นประจำเสมอ (นัยนา เทียงภักดี, 2542)

การพัฒนาสุขภาพของประชาชนนั้น ปัจจุบันนี้เน้นการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการสร้าง สุขภาพนั้นได้แก่ การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนการซ่อมสุขภาพนั้น ได้แก่ การรักษา พยาบาลและการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การสร้างสุขภาพทำได้ง่ายกว่าและใช้งบประมาณใน การดำเนินการน้อยกว่า แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากประชาชนทุกหมู่เหล่า ทุกกลุ่มอายุ มาร่วมมือ กันสร้างเสริมสุขภาพ โดยเริ่มจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง กล่าวคือ ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ แห่งชาติเบื้องต้น และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้สูงขึ้น ดีขึ้น ตามกำลังและศักยภาพของแต่ละ บุคคลหรือศักยภาพของครอบครัวและชุมชน สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่จะไปสู่ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่สูงขึ้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานต่างๆจะต้องทำความเข้าใจและ กระจายไปสู่การปฏิบัติให้เป็นถาวร คือเป็นสุขนิสัยนั่นเอง(กองสุขศึกษา, 2541 : 14)

ดังนั้นพฤติกรรม การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการสร้างทางด้านภาวะ สุขภาพของประชาชนทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ซึ่งพฤติกรรม การออกกำลังกายหรือ กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลายกิจกรรมเช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค เพื่อช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพ และอีกทั้งยังไม่มีงานวิจัยใดที่จะศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชน ในจังหวัดกระบี่

จากเหตุผลและหลักการดังที่กล่าวมาในข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ออกกำลังกายทั่วไปและผู้สนใจนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551
2. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 และผลการศึกษาค้นคว้าสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุง พฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่และเป็นแนวทางในการศึกษาคนคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ช่วงอายุ 18-60 ปีทั้งหมด จำนวน 16,084คน แยกเป็นชายจำนวน 7,448 คน แยกเป็นหญิงจำนวน 8,636 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนช่วงอายุ 18-60 ปี ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป ของ เครจซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan. 1970:607) จำนวน 375 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 200 คน แยกเป็นเพศหญิงจำนวน 200 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่

เพศ

- ชาย

- หญิง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

1. ภาวะสุขภาพ
2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะการออกกำลังกายที่แสดงออกโดยวัดจากความหนัก ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

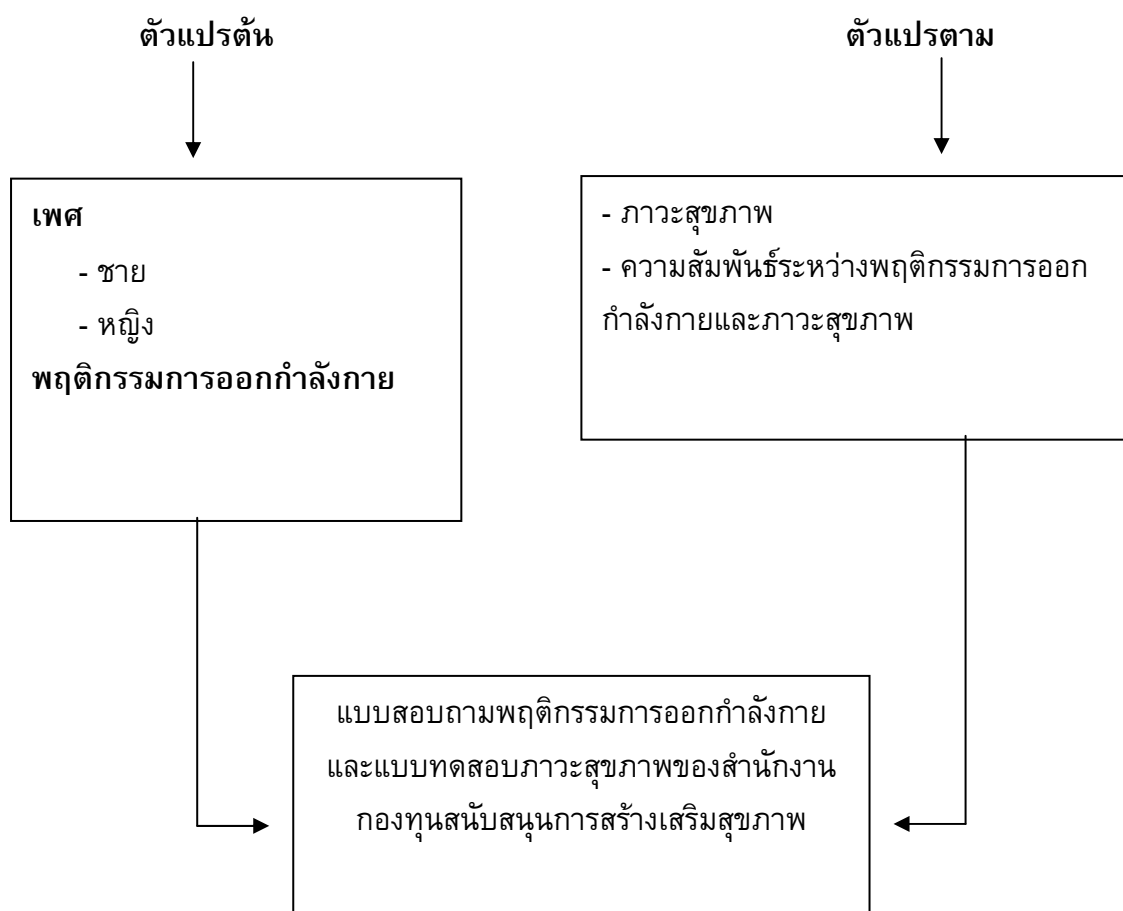
1. มีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบมากที่สุด
2. มีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมาก
3. มีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง
4. มีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อย
5. มีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันอย่างต่อเนื่องด้วยความกระฉับกระเฉงและตื่นตัวที่สามารถวัดได้จาก เปรอร์เซนต์ไขมัน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

ความสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพ

ประชาชนในจังหวัดกระบี่ หมายถึง ประชาชนช่วงอายุ 18-60 ปี ในเขตเทศบาลเมืองกระบี่ ปี พ.ศ.2551

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

พฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ มีรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
- 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 1.3 ภาวะสุขภาพ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

เจลิมพล ตันสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและ กิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

บลูม (Bloom. 1964: 65 - 197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
- 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ต้องมี

ความรู้อีกก่อนจึงจะเข้าใจความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกร่องรอยที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า ปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3.พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ(Psychomotor domain)เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกายซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกายซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่ายแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรงหรือใช้เครื่องมือช่วย

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2538: 35-39) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายควรมีระยะเวลาแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรมีความถี่สัปดาห์ละ 3-5 วัน การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกเวลาที่เหมาะสมและเหมาะสมกับตนเอง สถานที่ตามความพอใจของตนเอง และวิธีการออกกำลังกายควรเป็นวิธีที่ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ที่สำคัญต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายและวัยของตนเองควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม ดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากความรู้อย่างเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งทางด้านความสำคัญและประโยชน์การยอมรับการออกกำลังกายเป็นการสร้างเจตคติที่ดีก่อให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกายเมื่อปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักการก็จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 : online) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายหนัก 60-80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย 25-30 นาที (ไม่รวมเวลาในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) กิจกรรมที่ใช้เป็นประเภทแอโรบิก เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การวิ่งบนลู่วิ่ง การเดินแอโรบิก เป็นต้น

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542 : online) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง โดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดต่อสุขภาพ

ไชยา อังศุสฤณกุล (2543 : online) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพอันอาจได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543 : online) ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริง อย่างสม่าเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

ปริญญ์ ดาสา (2544 : online) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นของร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

จิตอาวี ศรีอาคะ (2547: 3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมาสามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: 100) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิงและได้ให้เหตุผลว่านิสิตเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งการมีความเชื่อว่าเพศชายจะต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วน สมกับเป็นชายชาตรี จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง ดังนั้นจึงทำให้นิสิตเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ

การวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในทางวิชาการพลศึกษา ได้วัดพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการวัดความสมบูรณ์ของการออกกำลังกายหรือระดับการออกกำลังกายโดยใช้ข้อคำถามแบบเลือกตอบ 3 ข้อ มีมาตรวัด 6 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (Kusinitz I. & M. Fine/1995 in Insel/Roth 2002)

ความหนักในการออกกำลังกาย

ไม่เหนื่อยเลย หัวใจเต้นปกติ	0	คะแนน
ไม่เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย	1	คะแนน
เหนื่อยเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น	2	คะแนน
ค่อนข้างเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น	3	คะแนน
เหนื่อยมากแต่ไม่หอบ เหงื่อออก	4	คะแนน

เหนื่อยมากหายใจหอบ เหงื่อออก	5	คะแนน
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายน้อยกว่า 5 นาที	0	คะแนน
ออกกำลังกาย 5-14 นาที	1	คะแนน
ออกกำลังกาย 15-29 นาที	2	คะแนน
ออกกำลังกาย 30-44 นาที	3	คะแนน
ออกกำลังกาย 45-59 นาที	4	คะแนน
ออกกำลังกาย 60 นาที หรือมากกว่า	5	คะแนน

ความถี่ในการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์	0	คะแนน
ออกกำลังกาย 1 ครั้ง / สัปดาห์	1	คะแนน
ออกกำลังกาย 2 ครั้ง / สัปดาห์	2	คะแนน
ออกกำลังกาย 3 ครั้ง / สัปดาห์	3	คะแนน
ออกกำลังกาย 4 ครั้ง / สัปดาห์	4	คะแนน
ออกกำลังกาย 5 ครั้ง / สัปดาห์	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ โดยคิดคะแนนจากการคำนวณ

$$\text{ดัชนีกิจกรรม} = \text{ความถี่} \times \text{ความนาน} \times \text{ความหนัก}$$

คะแนน > 60 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด
คะแนน 40-60 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมาก
คะแนน 25-40 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง
คะแนน 15-24 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อย
คะแนน < 15 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก

ดังนั้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างมีระบบโดยมีการปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายร่างกายมีการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที การเต้นของหัวใจมี 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 50-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และระดับสูง คือเมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตการนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้นการใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลงอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพการปฏิบัติลดลง มีผู้ที่ให้ความหมายไว้ดังนี้

ไพวัลย์ ตัณลาพุม (2530: 29-30) ยังได้กล่าวว่า การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายบางส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหมและไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นคือหากรู้สึกเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ ดังนั้นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหากจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้เกิดผลดีต่อสุขภาพต้องคำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายด้วย ได้แก่ เพศ อายุ ความเจ็บป่วย ความชอบความสามารถของร่างกายของแต่ละคนและแต่ละวัย เป็นต้น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545 (2546 : 1342) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การใช้กำลัง บริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง

เจน ณะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 - 4 วัน

พินิต วัชรูฒ (2540: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และคณะ (2540: 1) ว่า การออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ชะลอความเสื่อม ของอวัยวะต่าง ๆ และฟื้นฟูอวัยวะที่เสื่อมไปแล้วให้ดีขึ้น ทำให้ทำงานต่าง ๆ ได้มากขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม(2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึงการกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้นหายใจเร็วและแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 – 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เป็นอันตราย

สิวณี เข้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึก ให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกได้นซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้แสดงผลการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ.2544 เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายจากการสัมภาษณ์ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในร้อยละปีที่ผ่านมาพบว่า ประชาชนอายุ 15 ขึ้นไป ออกกำลังกายร้อยละ 64.0 โดยออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันร้อยละ 19.6 และออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.4 ซึ่งเป็นประชาชนนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาลร้อยละ 45.5 และ 38.4

มนัส ยอดคำ (2548: 49-51) กล่าวว่า การออกกำลังกายถ้าออกให้เป็นและทำให้ถูกวิธีจะเป็นได้ทั้งยาป้องกันโรคและยารักษาโรคไปในตัว ซึ่งเห็นได้จากวิธีการรักษาการเจ็บป่วยของแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์พื้นบ้านแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายนั้นมีคุณค่าและประโยชน์มากมาย ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาดีขึ้น ดังนี้
 - 1.1 ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตดีขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
 - 1.2 ระบบโครงร่าง การออกกำลังกายจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญเติบโตดีขึ้น
 - 1.3 ระบบไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตแดงเพิ่มขึ้น ปริมาตรโลหิตเพิ่มขึ้น ช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ไม่เปราะและขนส่งเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - 1.4 ระบบหายใจ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดจะเพิ่มขึ้น มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ดีขึ้น ทำให้การหายใจเป็นไปอย่างประหยัด
2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพมั่นคง เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
3. ด้านสติปัญญา กิจกรรมการออกกำลังกายจะมีหลากหลาย ทำให้คนได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตนเองขึ้นเรื่อย ๆ
4. ด้านสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้คนมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมได้ดี

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่งที่เกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์อาหารต่อกัน เป็นสังคมพึ่งพาเกื้อกูลกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

ดังนั้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเลือดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เช่น วิ่ง เบบี้ เดิน การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

หลักของการออกกำลังกาย

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 35 - 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงานอวัยวะภายในยังตื่นเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มอาจมีผลต่อภาวะ การทำงาน ของหัวใจ
4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอนทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย
5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะเริ่มจากการอุ่นเครื่องการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วยอย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้
6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วยเพื่อให้ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

- ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยทำให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่

ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด นาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

บรรลู่ ศิริพานิช (2541: 23 - 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลัก ดังนี้คือ

1.จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25 - 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้

2.จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้มีน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3.จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่างๆ มีการเหยียด - ยืด - หด เพื่อให้ข้อต่างๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน - การวิ่ง - การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหว น้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4.จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่เอนงอน หรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่ กล้ามเนื้อ หลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อ ดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5.จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้ง การปรับเปลี่ยนท่า เป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่เป็นต้น

สมชาย ลีทองอิน (2543: 52 - 53) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ 3 ส่วน ได้แก่

1.การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2.การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

3.การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อ

เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกันแม้ในคนคนเดียวก็เช่นกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย
2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยาที่กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึง การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย
3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้
4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬา ที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง
5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุดโดยเฉพาอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการซ่อมแซมรวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความบันเทิงในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มี

ประวิตร เจนวรธนะกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้วควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือการว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ควรจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3-ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม - อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool - down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว

หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลัง ออกกำลังกายควร มีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมี สัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลักษณะของการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการ บาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

มนัส ยอดคำ (2548: 54) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ดังนี้

1. ไม่มีอาการป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
2. ออกกำลังกายจากเบาไปหาหนัก
3. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ
4. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์
5. ความหนัก (Intensity) ควรออกกำลังกายให้ชีพจรขึ้นถึงเป้าหมาย (Target Heart Rate) หรือประมาณ 60-80% ของชีพจรสูงสุด
6. ระยะเวลา (Duration) ควรออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 15-60 นาที ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรม
7. รูปแบบ (Mode of Exercise) ควรเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กิจกรรมมีความ ต่อเนื่อง และใช้ออกซิเจนอย่างธรรมชาติ
8. เมื่อมีอาการหน้ามืด ตาลาย ใจสั่น หายใจขัด หรือควบคุมการเคลื่อนไหวของ ร่างกายไม่ได้ ควรหยุดออกกำลังกาย

เฮทกู๊ดส์ (Healthgoods. 2007: Online) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกาย ว่า เป็น หลักการพื้นฐาน อะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องฝึกเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ มาตรฐานเพื่อให้เกิดความสม่ำเสมอ ประเภทและเวลาในการออกกำลังกาย เราควรจะประยุกต์ แนวความคิดสองอย่างนี้เพื่อนำมาฝึก การฝึกแบบ Cardiorespiratory และ การฝึกความอดทน เพื่อนำไปสู่การฝึกฝนบนหลักการแห่งความต้องการของคุณที่จะได้รับประโยชน์ เก็บความคิดเพื่อ เป็นแนวทางเฉพาะบุคคล ของความเหมาะสมของการออกกำลังกาย มีหลายแนวทางเพื่อฝึกฝนดังที่ หลายคนฝึกปฏิบัติ ใช้หลักการนี้เป็นแนวทางเพื่อสร้างโปรแกรมและโปรแกรมสำหรับลูกค้าเพื่อให้ เหมาะสมกับความต้องการโดยเฉพาะของคุณและเป้าหมายคือเพื่อให้เป็นประสบการณ์และเพิ่มพูน ความรู้

การฝึกระบบหลอดเลือดและระบบหายใจ (Cardiorespiratory)

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกแบบแอโรบิก ซึ่งมีความหมายว่าเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายกระตุ้นออกซิเจนทำให้ร่างกายสูดฉีดเลือดดีเมื่อทำกิจกรรมนี้

ความถี่

ออกกำลังกายน้อยสุด 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ค่อย ๆ เพิ่มการฝึกขึ้นเรื่อย ๆ ผลที่ปรากฏเมื่อมีการฝึกด้วยหลักการนี้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบการฝึก 5 ครั้งต่อสัปดาห์

ความหนักในการออกกำลังกาย

ต้องรักษาอัตราการความถี่การเต้นของหัวใจ เป้าหมาย อัตราความถี่การเต้นของหัวใจจะเป็นตัวกำหนดระดับความหนักของการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับอายุเป็นหลักเพื่อกำหนดจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย

ดังนั้น สรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกายเพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลัก การออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกายควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งได้ดังนี้ (กุลธิดา เริงฉลาด 2549 : 9)

1.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงโดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒน สุขภาพ หรือการออกกำลังกายให้แข็งแรงสร้างเสริมสมรรถภาพของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หลีกเลียงการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บโดยการเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามจุดประสงค์ที่ต้องการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละบุคคลการออกกำลังกายหากจำแนกตามผลที่เกิดต่อสุขภาพสามารถจำแนกได้ 4 ประเภทดังนี้

1.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาทำให้ต้องการออกซิเจนสำหรับการสร้างพลังงานตลอด ช่วงเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การว่ายน้ำ การ ถีบจักรยาน การเดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะ ฯลฯ

1.2 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาอันสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรงของ กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมการทำงาน

1.3 การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของกล้ามเนื้อและระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนักการเพาะกาย ฯลฯ

1.4 การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อการออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเต้นระบำ ฯลฯ

2. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา คือการออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎกติกาแน่นอนแล้วแต่ ๆ ละชนิดของกีฬาแตกต่างกันไป สำหรับนักกีฬานั้นมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อมออกกำลังกายซึ่งมีความหนักมากจนบางครั้งอาจเกิดอันตราย เป็นผลเสียต่อสุขภาพการแข่งขันนั้นมีหลายระดับ เช่น อาจแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนานเป็นนันทนาการเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา

3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วนเพื่อให้มีรูปร่างที่ดี

4. การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นสามารถทำงานได้

5. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความสามัคคี

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การออกกำลังกายทางน้ำ (Siamhealth. 2006: Online)

การว่ายน้ำได้รับความนิยมจากประชาชนแต่ยังไม่แพร่หลายเนื่องจากขาดแคลนสระว่ายน้ำ การว่ายน้ำหรือออกกำลังกายทางน้ำนอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพกายแล้วยังมีผลดีต่อสุขภาพจิตด้วย และยังเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายบนบกเช่นผู้ที่มีข้อเสื่อม

การออกกำลังกายในน้ำสำหรับผู้ที่มีข้ออักเสบ ผู้ที่มีข้ออักเสบมักจะประสบปัญหาเรื่องการปวดข้อเมื่อเวลาออกกำลังกายเนื่องจากข้อได้รับแรงกระแทกกระทึกมาก ทำให้เกิดการอักเสบของข้อ การออกกำลังกายในน้ำจะช่วยลดปัญหาปวดข้อลงได้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการว่ายน้ำและการออกกำลังกายทางน้ำ

- แรงต้านของน้ำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความอดทน รวมทั้งการทรงตัวดีขึ้น
- ใช้ในการฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังได้รับอุบัติเหตุ
- ใช้เป็นส่วนหนึ่งในการลดน้ำหนัก
- กระแสน้ำอุ่นจะช่วยลดอาการปวดและอาการข้อติด ทำให้ข้อมีการเคลื่อนไหวดีขึ้น
- กระแสน้ำอุ่นจะทำให้คุณหมึร่างกายสูงขึ้น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- น้ำจะช่วยลดแรงกระแทกของการออกกำลังกาย
- ลดความตึงเครียด กระแสน้ำจะช่วยนวดให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

วิธีการออกกำลังกายในน้ำประเภทต่าง ๆ

1. การเดินหรือการวิ่งในน้ำ ความลึกของน้ำอาจจะระดับเอวหรือระดับหน้าอก ประโยชน์ของการวิ่งในน้ำเหมือนกับการวิ่งบนบกแต่จะมีอุบัติการณ์ของอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบน้อยกว่าการวิ่งบนบก แรงต้านของน้ำจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานมาก
2. การเดิน Aerobic ในน้ำ (Water aerobics) เพียงครั้งละ 20 นาทีก็สามารถทำให้หัวใจแข็งแรง
3. การสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ (Water toning/strengthening training) โดยการเคลื่อนไหวร่างกายต้านกระแสน้ำหรือใช้อุปกรณ์เพิ่มเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
4. ธาราบำบัด (Water therapy and rehabilitation) ใช้บำบัดทางการแพทย์
5. การทำโยคะในน้ำ (Water yoga and relaxation) เป็นการฝึกโยคะในน้ำเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
6. การออกกำลังกายในน้ำลึก (Deep-water exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึกโดยที่เท้าไม่สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
7. การวิ่งในน้ำลึก (Deep-water jogging / running) เหมือนกับการวิ่งแต่เท้าไม่สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
8. การว่ายน้ำ

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกายในสระน้ำ หรือ spa หรืออ่างน้ำอุ่น

- ท่านต้องปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนที่จะใช้น้ำร้อนในการออกกำลังกาย

- น้ำที่ใช้ควรมีอุณหภูมิระหว่าง 83 ถึง 88 F เพื่อออกกำลัง
- น้ำที่ใช้สำหรับแช่ควรจะมีอุณหภูมิ 98 ถึง 104 F และแช่เป็นเวลา 10-15 นาที
- ควรที่จะเริ่มที่อุณหภูมิไม่สูงก่อนและค่อยเพิ่ม
- เด็กและคนแก่อาจจะเกิดปัญหาเรื่องอุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไปต้องระวัง
- สำหรับผู้ที่สูงอายุหรือมีข้ออักเสบจะต้องมีคนคอยช่วยเหลือเวลาขึ้นหรือลงจากสระหรืออ่าง
- สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
- ควรตรวจอุณหภูมิของน้ำก่อนและระหว่างที่อยู่ในน้ำ
- ไม่ควรใช้น้ำร้อนหลังจากการดื่มสุราเพราะอาจจะทำให้ท่านหมดสติ
- คนท้องไม่ควรแช่น้ำร้อน

การวิ่ง (อาณนท. 2549: ออนไลน์)

พื้นฐานของการเล่นกีฬาเกือบทุกชนิด ได้มาจากการฝึกฝนทักษะพื้นฐานจาก "การวิ่ง" นักกีฬาชั้นแนวหน้าของกีฬาเกือบทุกประเภทใช้ "การวิ่ง" เป็นการอุ่นเครื่องให้กับร่างกายทั้งก่อนการซ้อมและก่อนลงแข่งขัน หากจะเปรียบเทียบต้นทุนในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด "การวิ่ง" จัดว่ามีต้นทุนต่ำที่สุด อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมีคือ "รองเท้า" เท่านั้นที่จำเป็น ส่วนอุปกรณ์เสริมอย่างอื่นอาจจะเป็น ชุดที่สวยงามซึ่งก็ไม่มีควมสำคัญมากนัก รองเท้าเพียง 1 คู่ กับสถานที่ซึ่งก็ไม่จำกัดจะเป็น ท้องทุ่ง ริมบาทวิถี ในสวนหย่อม ในโรงยิมส์ ถนนในหมู่บ้าน ล้วนแต่วิ่งได้ทั้งสิ้น

เมื่อ "การวิ่ง" สามารถทำได้ง่ายดายเช่นนี้ มีประโยชน์มากมาย แต่จะมีคนบางกลุ่มที่มองไม่เห็นคุณค่าและยังกลับมีความคิดว่าการวิ่งมากๆ อาจจะกลับมีโทษ เช่น ทำให้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม น่องใหญ่ขึ้น การที่มีความคิดเช่นนี้นับว่าเป็นการปิดกั้นทำลายโอกาสของตนอย่างน่าเสียดายยิ่ง การเอาเหตุผลเพียงน้อยนิดที่เกิดขึ้นกับคนบางคนหรือบางกลุ่มเท่านั้นมาเบียดบังประโยชน์ส่วนใหญ่ที่จะได้รับ

ประโยชน์ของการวิ่ง

1. ประโยชน์ทางกาย การวิ่งอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 20 นาที ด้วยความเร็วแบบเหยาะๆ จะช่วย
 - ให้ร่างกายมีความแข็งแรง โดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของปอด
 - หุ่นที่เพรียวบาง ดูสมส่วน โดยเฉพาะเรื่องของการเผาผลาญปริมาณไขมันส่วนเกินที่สะสมใต้ผิวหนัง ถ้าเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายโดยวิธีอื่นในระยะเวลาที่เท่ากัน การวิ่งให้การเผาผลาญพลังงานดีที่สุด
 - การเพิ่มสมรรถภาพให้กับการทำงานของหัวใจมีกำลังสำรองมากขึ้น ช่วยลด

อัตราเสี่ยงของการเกิดโรค กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง หรือแม้แต่กระทั่งคนที่เป็นโรคเส้นเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจอุดตันแต่ยังอยู่ในสภาพที่พอจะออกกำลังกายได้ มีตัวอย่างให้เห็นมากมายที่เกิดขึ้นกับคนเหล่านี้เมื่อกลับมาฟื้นฟูสภาพของร่างกายด้วยการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรผลที่ได้ คือปริมาณยาที่รับประทานอยู่สามารถลดลงได้ และที่หัวใจเองปรากฏมีเส้นเลือดฝอยใหม่เกิดขึ้นมากมายเพื่อชดเชยนำเลือดเข้าไปเลี้ยงส่วนที่เคยขาดเลือดมาก่อน

- คนที่วิ่งอย่างสม่ำเสมอปริมาณของไขมันดีในกระแสเลือด (HDL) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อันจะช่วยดักจับปริมาณโคเลสเตอรอลให้ลดลงได้

- ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้นเนื่องจากการวิ่งเป็นการกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือดให้สูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้มากขึ้น เซลล์ผิวหนังเป็นอีกอวัยวะหนึ่งที่ได้รับประโยชน์จากสิ่งนี้ อันจะมีผลต่อเนื่องไปถึงการชะลอความเสื่อมของผิวเมื่อเวลาผ่านไป รื้อรอยเหี่ยวย่นของผิวอันบ่งบอกถึงความชรภาพที่จะมาเยือนจึงถูกสกัดกั้นไว้

- ระบบไขข้อต่างๆ ของร่างกายซึ่งเป็นระบบที่ถูกโรคภัยต่างๆ รุมเร้ามากที่สุด เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา ได้ถูกกระตุ้นให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและด้วยน้ำหนักตัวที่ลดลงด้วย ระบบข้อเข่า ข้อไขสันหลังที่ทำงานแบกรับน้ำหนักอยู่จึงทำงานน้อยลงเป็นผลให้ความเสื่อมมีน้อยลง

2. ประโยชน์ทางจิตใจ คนที่วิ่งได้ก็จนถึงระดับหนึ่งซึ่งต้องวิ่งได้นานพอร่างกายจะผลิตสารเคมี ที่เรียกว่า Endorphin มีฤทธิ์ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจเบิกบาน บรรเทาความเมื่อยล้า ส่งผลทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุผลข้อนี้เองจะมีคนกลุ่มหนึ่งซึ่งติดการวิ่งราวกับติดสารเสพติดหากวันใดไม่ได้วิ่งเสมือนชีวิตจะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป

3. ประโยชน์ทางสังคม การวิ่งเพียงลำพังคนเดียว อาจจะทำได้แต่จะไม่มีความสุขมากนัก เมื่อเราได้ออกวิ่งตามสถานที่ใดๆเป็นประจำ มักจะมีเพื่อนร่วมทางที่พบปะกันบ่อยเข้าจนกลายเป็นสังคมใหม่ขึ้นมา เป็นที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยกันในเรื่องราวต่างๆ บางแห่งมีปริมาณคนมากจนกลายเป็นชมรม

10 ประการสำหรับผู้เริ่มต้น วิ่ง

1. จัดหาเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมไม่รัดแน่นที่สำคัญคือเสื้อและกางเกงควรมีน้ำหนักเบา เนื้อผ้าไม่ควรจะอมซับเหงื่อ ระบายอากาศได้ดี ที่แนะนำเป็นเสื้อกล้ามสำหรับผู้ชายหรือเสื้อแขนสั้น สำหรับผู้หญิง กางเกงควรเป็นขาสั้นทั้งชายและหญิง เนื้อผ้าที่นิยมเป็นเนื้อผ้าผิวลื่น เช่น ไนล่อน ไม่ควรใช้ผ้าฝ้าย ที่สำคัญที่สุดเห็นที่จะเป็น "รองเท้า" ถ้าไม่มีรองเท้ากีฬาที่เป็นผ้าใบอย่างเป็นทางการจะลักษณะ ขอแนะนำอย่าเพิ่งเริ่มวิ่ง เทคนิคการเลือกซื้อรองเท้าที่ง่ายที่สุดโดยการดูความยืดหยุ่นของพื้นรองเท้า ให้จับหักงอลองดูถ้าต้องใช้แรงมากหรือหักงอได้ยากถือว่าเป็นรองเท้าที่วิ่งได้ไม่ดี โปรดอย่าซื้อ พื้นรองเท้าที่มีความยืดหยุ่นสูงจะช่วยซับแบกรับน้ำหนักของร่างกายไว้ขณะ วิ่ง

2. มองหาสถานที่ที่คุณสะดวกจะไปวิ่ง สวนหย่อม สวนสุขภาพ ปัจจุบันมีมากมายในหัวเมืองใหญ่ๆ สนามกีฬาของโรงเรียน วิทยาลัย ในท้องถิ่นใกล้บ้านก็เป็นอีกทางเลือก พื้นผิวทางวิ่งควรราบและเรียบและไม่มีการย่นตื้นลึกมากมีต้นไม้ร่มรื่นพอประมาณ

3. ทุกครั้งก่อนวิ่งควรเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่สำคัญพอสรุปได้มี 2 ประการคือ

- อย่าให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ขาดน้ำก่อนการวิ่งอันจะเป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้า และไม่สามารถทนทานต่อการวิ่งระยะเวลานาน ๆ ได้ และภาวะของการขาดน้ำก่อนการวิ่งยังนำมาซึ่งการเกิดตะคริวได้ง่าย วิธีสังเกตว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำหรือไม่โดยดูสีน้ำปัสสาวะถ้ายังเหลืองเข้มแสดงว่าร่างกายยังขาดน้ำอยู่ สีน้ำปัสสาวะยิ่งขาวใสยิ่งดี

- ก่อนการวิ่งทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อ บริเวณต่างๆ ของร่างกายก่อนทุกครั้ง น่อง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง เป็นกล้ามเนื้อที่ต้องให้ความสนใจพิเศษส่วนวิธีการและเทคนิคต่างๆ ในการยืดกล้ามเนื้อจะได้กล่าวในโอกาสต่อไป ความสำคัญของการยืดกล้ามเนื้อนั้นช่วยลดโอกาสการเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อระหว่างวิ่ง

4. เริ่มต้นวิ่งด้วยการวิ่งเหยาะๆ ลงน้ำหนักเท้าโดยใช้ส้นเท้าเป็นจังหวะให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นมือให้อยู่ในท่ากำหมัดแกว่งสลับกันอยู่ สองข้างของลำตัวระดับอก กำหนดลมหายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอทางจมูก การอำพาทหายใจขณะวิ่งแสดงถึงว่าร่างกายเริ่มขาดออกซิเจน ร่างกายเริ่มล้าการวิ่งจะไม่สามารถอยู่ต่อเนื่องได้อีกนาน

5. วางเป้าหมายของการวิ่งแต่ละครั้งไว้ก่อนแล้วพยายามไปให้ถึงอาจจะเป็นระยะทางหรือ เวลา เช่น วันนี้จะวิ่ง 10 รอบสนาม หรือ จะวิ่ง 20 นาทีต่อเนื่องไม่หยุด การทำเช่นนี้จะช่วยกระตุ้นให้คุณมีความรู้สึกแข่งขันกับตัวเองมีเป้าหมายที่ ชัดเจน หลังจากนั้นการวิ่งในวันต่อๆ ไปให้ลองเพิ่มเป้าหมายของคุณเพิ่มขึ้นเอง

6. ระหว่างวิ่งลองมองหาเพื่อนรอบข้างที่คิดว่าจะเป็นเพื่อนร่วมวิ่งกับคุณได้อย่างสม่ำเสมอ การวิ่งลำพังเพียงคนเดียวจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สามารถทำต่อเนื่องได้อย่างสม่ำเสมอ ถ้ามีคนมาชวนเข้าชมรมวิ่งอย่าได้ลังเลตัดสินใจเข้าไปได้เลย

7. ถ้าเป็นการวิ่งครั้งแรก ๆ ของคุณหลังจากการวิ่งคุณจะรู้สึกปวดเมื่อยไปทุกส่วน (เป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายคุณไม่ฟิตพอ) ในวันถัดไปโปรดอย่าหยุดวิ่งให้อดทนกลั้นใจวิ่งต่อไป ถ้าได้ระยะทางเท่ากับวัน แรกจะดีมาก อาการปวดเมื่อยของร่างกายจะเป็นอยู่ 3-4 วัน แม้กระทั่งคนที่เคยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาก่อนหากหยุดพักไประยะเวลาหนึ่งแล้วกลับมาออกกำลังกายอีกครั้งก็จะมีอาการปวดเมื่อยอย่างนี้เช่นกัน

8. เมื่อวิ่งจนถึงเป้าหมายแล้วอย่าหยุดวิ่งโดยทันทีควรเดินไปอีกสักระยะหนึ่ง พร้อมกับการสูดหายใจเข้าลึกๆ สัก 2-3-ครั้งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการสะบัดแขนขา หลังจากนั้นควรดื่มน้ำทุกครั้ง

9. หลังจากการวิ่งทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้านควรชำระล้างร่างกาย อาบน้ำก่อนที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ การทำเช่นนี้ จะทำให้

10. การวิ่งจะได้ประโยชน์อย่างสูงสุดเมื่อกระทำอย่างต่อเนื่องให้ได้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

การเดิน (สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์; และคณะ. 2549: ออนไลน์)

ทีมแพทย์ สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลจุฬาฯ กับการรวบรวมและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ “การเดินเสริมสร้างสุขภาพ” “ด้วยสถิติตัวเลขที่นับวันจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ ของคนไทยซึ่งป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเส้นเลือดในสมองตีบ เบาหวาน มะเร็ง รวมถึงโรคอ้วน อันเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนการไม่นิยมออกกำลังกาย ชอบความสบาย นั่ง ๆ นอน ๆ น่าจะถึงเวลาแล้วที่ทุกคนต้องหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งถึงแม้ว่าจะไม่มีเวลา แต่เราก็สามารถเริ่มต้นจากกิจกรรมทางกายที่ง่าย และสะดวก แถมไม่ต้องเสียสตางค์ไปซื้อหาแลกเปลี่ยน นั่นก็คือ การเดิน”

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หัวหน้าทีมแพทย์ผู้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องคุณประโยชน์ของการเดิน ชี้ให้เห็นถึงสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมบอกเล่าถึงคุณประโยชน์ของการเดิน ลักษณะการเดินที่ปลอดภัย และมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายของคนเราว่า

การเดิน นับเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่สามารถทำได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกเวลา คุณประโยชน์ของการเดินต่อสุขภาพ จากการศึกษาวิจัยและติดตามผลของคณะแพทย์ชาวสหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่นพบว่า การเดินช่วยป้องกัน และลดอัตราการเกิดโรคร้ายแรงที่คร่าชีวิตผู้ป่วยได้ถึง 7 โรค ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพาตและมะเร็ง

ผู้หญิงที่เดินเร็วทุกๆ 1 ชั่วโมงต่อวัน จะ ลดโอกาสเป็นโรคอ้วน ได้ถึง 24% และลดโอกาสเป็นโรคเบาหวาน 34% ขณะเดียวกันผู้หญิงที่เดินมากกว่า 3 ชั่วโมง 18 นาทีต่อสัปดาห์ จะสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นอัมพาต ได้ถึง 34% และลดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ 35% เมื่อเทียบกับผู้ที่เดินน้อยกว่า 12 นาทีต่อสัปดาห์

ผู้ชายที่เดินน้อยกว่า 1.6 กิโลเมตรต่อวัน จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งตับอ่อนได้เกือบ 2 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ชายที่เดินมากกว่า 3.2 กิโลเมตรต่อวัน นอกจากนี้จากรายงานการวิจัยยังพบว่า การเดิน มีคุณสมบัติ ช่วยลดระดับไขมันไม่ดีลงได้ประมาณ 5-6% และการเดินเร็วยังช่วยเพิ่มไขมันดี และสามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ แม้จะรับประทานอาหารในสัดส่วนเท่าเดิม

รูปแบบของการเดิน และความถี่ในการเดินสำหรับประชาชนทั่วไปรวมทั้งเด็กและผู้สูงอายุ ควรเดินอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวันทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ โดยแต่ละครั้งที่เดินควรจะ

ในด้านความปลอดภัยสำหรับการเดิน ขณะเดินควรสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมป้องกันการลื่นหกล้ม หลีกเลี่ยงการเดินในที่เปียก บริเวณที่จอดรถ หรือมีพุ่มไม้ต้นไม้ที่บึกบึน ไม่นำสิ่งของมีค่าติดตัวไปขณะเดิน เพื่อป้องกันการปล้นจี้ ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ภูมิแพ้ หรือภาวะฉุกเฉินบางอย่าง ควรมีเอกสารแสดงไว้กับตัว และถ้าเป็นไปได้ ควรมีเพื่อนไปเดินออกกำลังกายด้วยเสมอ

การเต้นแอโรบิก (ความหมายและประเภทของแอโรบิกแดนซ์. 2549: ออนไลน์)

แอโรบิกแดนซ์ (Aerobics Dance) หมายถึง วิธีการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่น่าเอาทำบริหารกายต่างๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะเต้นรำที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายที่สนุกสนานรื่นเริงสร้างความเห็นดีเห็นงามและเปื้อน่ายได้ ทั้งยังสร้างความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด หัวใจและปอดได้ดีขึ้น ทำให้รูปร่างสมส่วนมีบุคลิกภาพที่ดี

การเต้นแอโรบิกในปัจจุบันมีหลายแบบด้วยกัน ถ้านำลักษณะการเคลื่อนไหวเป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภทจะสามารถแบ่งได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. การเต้นที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low – impact aerobics dance) การเต้นที่มีแรงกระแทกต่ำ เป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระแทกกระหว่างร่างกายกับพื้นที่มีบ้างเล็กน้อยหรือเกือบจะไม่มีเลย เช่น สปริงข้อเท้า การย่อเข่าการเดิน เป็นต้น
2. การเต้นที่มีแรงกระแทกสูง (High – impact aerobics dance) การเต้นที่มีแรงกระแทกสูง เป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระแทกกระหว่างร่างกายกับพื้นที่ยกขึ้นจะรุนแรง เช่น การกระโดดลอยตัวและลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือด้วยเท้าทั้งสองข้าง
3. การเต้นที่มีแรงกระแทกหลากหลาย (Multi – impact aerobics dance) การเต้นที่มีแรงกระแทกหลากหลายเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของแรงกระแทกต่ำและแรงกระแทกสูงผสมกัน ซึ่งผู้เต้นจะใช้แรงกระแทกต่ำหรือแรงกระแทกสูงเล็กน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของผู้เต้นและจังหวะเพลง
4. การเต้นที่ปราศจากแรงกระแทก (No – impact aerobics dance) การเต้นแอโรบิกที่ปราศจากแรงกระแทก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ไม่มีแรงกระแทกกระหว่างร่างกายกับพื้น เช่น การเต้นแอโรบิกในน้ำ เป็นต้น

การขี่จักรยานอยู่กับที่ (รูปแบบการออกกำลังกาย. 2549: ออนไลน์)

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานอยู่กับที่ ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะใครๆ ก็สามารถออกกำลังกายได้ในทุกสภาวะดินฟ้าอากาศ เนื่องจากจักรยานอยู่ในบ้าน พร้อมทั้งจะให้ออกกำลังกายได้ตลอดเวลา

การขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอีกวิธีหนึ่ง ที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่ไม่อยากออกไปวิ่งเล่นกีฬาประเภทอื่น และถือเป็นการออกกำลังกายที่มีการกระแทกต่ำ ไม่มีอันตรายต่อข้อต่อต่างๆ ของคนเรามากนัก ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อต่อต่างๆ ก็สามารถใช้ได้ แต่ถ้าหากมีอาการเจ็บก็ควรหลีกเลี่ยง ส่วนผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ควรจะเลือกจักรยานที่มีสายวัดชีพจรขณะออกกำลังกายที่ติดมากับเครื่องสำหรับเฝ้าระวังอันตรายที่อาจเกิดจากการปั่นจักรยาน ที่หนักมากเกินไป จนทำให้หัวใจเต้นผิดปกติเกิดขึ้น สำหรับจักรยานที่ทันสมัยจะมีสายวัดอัตราการเต้นของชีพจร จะสามารถตั้งโปรแกรมเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยจำลองสถานการณ์การปั่นจักรยานขึ้นภูเขาหรือโปรแกรมการฝึกแบบ แอโรบิก เป็นต้น นอกจากนี้ที่นั้งควรเป็นชนิดปรับระดับได้ หน้าปัดที่มีตัวเลขต่างๆ ควรอ่านได้ง่าย และบางยี่ห้อถึงขนาดมีลมเย็นๆ พัดออกมาโดนบริเวณใบหน้า เหมือนขี่จักรยานจริงๆ อยู่นอกบ้านเลยทีเดียว

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ หลากหลายวิธี จึงจำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมกับร่างกายและปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ชาย ผู้หญิง อาจจะใช้วิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแตกต่างกัน ก่อนจะออกกำลังกายจึงต้องจำเป็นศึกษาเกี่ยวกับประเภทของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักวิธีการ เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพของแต่ละคนได้ตรงเป้าหมายมากที่สุด

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

สมชาย ไกรสิงห์ (2540 : 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหน้าโตและแข็งแรง สูดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจหนึ่งครั้งทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตราหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมี ประสิทธิภาพ และประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านการพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการ ที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละ ประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ - ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไขให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยการสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้ นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเองยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการพิจารณา ให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

ในเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พล 101 (2541: 106-107) ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้กำหนดให้นิสิตระดับปริญญาตรีทุกคนต้องเรียน ยังได้ระบุถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ในทางการแพทย์คือ การจัดชนิดความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน หากสามารถจัดได้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

การเจริญเติบโตการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารกินสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่จะมีไขมันเกิน กระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบจุ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วขาดการออกกำลังกายจะทำให้ทรวดทรงเสียได้ เช่น ตัวเอียง หลังโก ทำให้บุคลิกภาพในระยะนี้ การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นได้ แต่การแก้ไขบางอย่างใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึง 1 เดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่พบบ่อยว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือการที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน ความเครียด สุนัขหรือสัตว์เลี้ยง โรคเหล่านี้ได้แก่

โรคประสาทเสียดุลยภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม กรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 6 – 7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่างมีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น สมส่วน ไม่อ้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงานทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ดำรง กิจกุล (2544: 13) ได้สรุปว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์แน่นอนที่สุดคือ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็จะทำได้อย่างสะดวกสบาย
2. การทรงตัวดีขึ้น คือมีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวแล้วยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง สามารถเข้าสังคมได้ดีและมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในอาชีพ
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ คือผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาว กระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
5. ช่วยคลายจิตใจ คือช่วยให้พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้เนื่องจากการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย
7. นอนหลับได้ดี คือการออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับปรือนอนหลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก
8. พลังทางเพศดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น สำหรับในผู้หญิงการออกกำลังกายที่พอเหมาะนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้วยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันเป็นผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งก็จะทำให้ดูดีขึ้น
9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะเห็นได้ชัดเจนมาก
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำ ที่เคยต้องช้ำมากก็จะช้ำน้อยลง หรือที่ช้ำน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน จะทำให้แรงดันเลือดลดลงได้ ส่วนผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงได้ เป็นต้น
11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายจะช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่าย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีการลาป่วยน้อยมีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมาก

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ แนะนำนันทนาการ กรมพลศึกษา (2543 : 61) เสนอแนะหลักปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทำดังนี้

ก. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ออกต่อเนื่อง ครั้งละ 20-30 นาที

ข. ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรือ 3 วัน ติดกัน พักไม่เกิน 3 วัน และถ้าจะให้ดีควรออกทุกวันๆละนาน 20-30 นาที และเลือกเวลาที่เหมาะสมกับตน ทำให้ตนมีความสุขมีความพึงพอใจ

2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย ทำดังนี้

อายุ	การออกกำลังกายที่เหมาะสม
1-3 ปี	เล่นและออกกำลังกายเป็นครั้งคราว เพื่อให้เด็กได้มีการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และเกิดการพัฒนาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐาน เช่น วิ่ง กระโดด
4-6 ปี	ควรได้ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและระบบหายใจ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเล่นกายบริหาร กิจกรรมเลียนแบบและเกมเบ็ดเตล็ด
7-11 ปี	เน้นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว และเกิดประสานงาน เช่น การเล่นกีฬา การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ และเล่นเกมที่ยากขึ้น รวมถึงกิจกรรมที่นำไปสู่การเล่นกีฬา
12-18 ปี	ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทักษะกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน เช่น การเล่นกีฬาทุกชนิด ฟุตบอล ว่ายน้ำ หรือ กายบริหารประกอบดนตรี
19-29 ปี	เล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชอบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ หรือกายบริหารประกอบดนตรี
30-35 ปี	ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ควรปรึกษาแพทย์ เกี่ยวกับความสามารถในการออกกำลังกาย หากอายุ 45 ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกายและการทำงานของหัวใจด้วยการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เคยทำ แต่ลดความเร็ว และความหนักลง เช่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กายบริหาร การวิ่งเหยาะ การเดินทาง จ็อกกิ้ง
55 ปีขึ้นไป	ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจกิจกรรมที่ออกกำลังกายควรเบา ๆ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ รำมวยจีน กายบริหารประกอบดนตรี ถีบจักรยานอยู่กับที่ กายบริหารในน้ำ ไม่ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในระยะเวลาค้น ๆ

ควรมีการออกกำลังกาย และมีกีฬาสำหรับตนเองอย่างน้อย 1-2 กิจกรรม หรือ 1-2 กีฬาไว้เพื่อเป็นการสังคม

ค. เมื่อเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายควรทำด้วยความเพลิดเพลิน และปล่อยวางใจและกายให้ปลอดจากการกิจ และควรสนุกสนานที่ได้ออกกำลังกาย และมีสังคมเพื่อนผู้ออกกำลังกายด้วยกันร่วมปฏิบัติตนก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสม

จากแนวความคิดดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบต่างๆของร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคภัยต่างๆได้เสริมสร้างปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านเกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกับหลายคนก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์ อาหารต่อกันเป็นสังคมพึงพาเกื้อกูล เพื่อความอยู่ดีมีสุขในสังคม

ภาวะสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายคำว่า

ภาวะ หมายถึง น. ความมี , ความเป็น, ความปรากฏ

สุขภาพว่า หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ภาวะสุขภาพ หมายถึง การมีภาวะที่ปราศจากโรค

ภาวะสุขภาพดี เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน การปรับปรุงส่งเสริมหรือการดำรงรักษาสุขภาพเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลที่พึงมีต่อเอง การที่จะมีภาวะสุขภาพที่ปรารถนานั้นบุคคลจะต้องมีแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่ถูกต้องและเป็นระบบในเรื่องสุขภาพเป็นพื้นฐาน เนื่องจากแนวคิดหรือหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองนั้นจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ประกอบด้วยหลักปฏิบัติพื้นฐาน 7 ประการคือ

1. อาหารและโภชนาการ
2. การออกกำลังกาย
3. ความเครียดและการคลายเครียด
4. สุขภาพส่วนบุคคล
5. การพักผ่อน
6. นันทนาการ
7. การขับถ่าย

ซึ่งถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่าในข้อ 2 คือการออกกำลังกาย และข้อ 6 คือนันทนาการ นั้นอาจมีความหมายรวมถึงการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วย ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งทำให้เข้าร่วมอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

ชูศักดิ์ เวชแพทยและกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536: 56-59) ได้กล่าวถึงอัตราการเต้นของหัวใจ ผู้ใหญ่ ชายปกติขณะพักมีค่าเฉลี่ยประมาณ 72 ครั้ง/นาที ผู้หญิงเร็วกว่าประมาณ 10 % ซึ่งค่าปกตินี้ยังเปลี่ยนแปลงได้มาก สมาคมโรคแห่งสหรัฐอเมริกาได้กำหนดค่าปกติของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักไว้อยู่ในช่วงระหว่าง 50-100 ครั้ง/นาที แต่มีได้หมายความว่าผู้ที่ม้ออัตราการเต้นของหัวใจต่ำหรือสูงกว่านี้จะผิดปกติ ต้องพิจารณาเป็นรายๆไป

พิชิต ภูติจันทร์ (2547: 67-69) ได้กล่าวว่าน้ำหนักตัวเป็นสิ่งที่แสดงความสมบูรณ์ของร่างกายได้อย่างหนึ่งโดยเฉพาะในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และสม่เสมอส่วนสูงกับน้ำหนักตัวจะมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะนำไปสู่ความสง่างาม ความแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้ส่วนสูงกับน้ำหนักตัวจะเกี่ยวพันกับอายุด้วย ผู้ที่มีน้ำหนักลดลงแสดงว่าอาจมีโรคแอบแฝงอยู่ ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มก็หมายความว่ากำลังจะอ้วนขึ้น ซึ่งเป็นผลการปฏิบัติตัวไม่ถูก เช่นการกินอาหารมากเกินไป หรือขาดการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ทดสอบสุขภาพ

1.ดัชนีมวลกาย (BMI=Body Mass Index)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน
วิธีดำเนินการทดสอบ	ชั่งน้ำหนักต้องสวมเสื้อยีนและกางเกงขาสั้นถอดรองเท้าก่อนขึ้นชั่ง
อุปกรณ์	เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
การบันทึกค่าที่ได้	น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม ค่าที่ได้ไม่เป็นจำนวนเต็มให้ปัดเศษเหลือเป็น 0.5 กิโลกรัม ทำการชั่งครั้งที่ 2 จากนั้นนำค่าที่ได้ทั้ง 2 ครั้งมาหาค่าเฉลี่ยและบันทึกไว้ สำหรับการวัดส่วนสูงนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรงสันเท้าติดกับพื้นวัดความสูง 2 ครั้ง การอ่านค่าแต่ละครั้ง ค่าที่เกิน 1 เมตร ให้อ่านเป็นเซนติเมตรและบันทึกค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัด จากนั้นคำนวณหา BMI โดยใช้สูตร
BMI =	$\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$

ค่ามาตรฐานและการแปลผล

ดัชนีมวลกาย	ระดับการประเมิน
น้อยกว่า 18.5	ผอม
มากกว่า 18.5 – น้อยกว่า 25	ปกติ
มากกว่า 25 – น้อยกว่า 30	อ้วนระดับ 1
มากกว่า 30	อ้วนระดับ 2

2.เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%FAT)

วัตถุประสงค์ เพื่อที่จะวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat Percentage)
 อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดไขมัน(Body Fat Monitor Scale)
 วิธีการ ผู้ชั่งน้ำหนักต้องสวมเสื้อยีนและกางเกงขาสั้น ถอดรองเท้าก่อน
 ชั่งขึ้นชั่ง ตั้งค่าเพศ ส่วนสูง แล้วเซตค่า
 การบันทึกค่าที่ได้ ค่าที่ได้เป็นจำนวนเต็ม

ค่ามาตรฐานและการแปลผล

♂ ชาย

ระดับไขมันในร่างกาย	ระดับการประเมิน
น้อยกว่า 10.0 %	น้อย
10.0 % - 19.9 %	ปกติ
20.0 % - 24.9 %	ค่อนข้างสูง
25.0 % ขึ้นไป	สูง

♀ หญิง

ระดับไขมันในร่างกาย	ระดับการประเมิน
น้อยกว่า 20.0 %	น้อย
20.0 % - 29.9 %	ปกติ
30.0 % - 34.9 %	ค่อนข้างสูง
35.0 % ขึ้นไป	สูง

3.นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

- วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
- วิธีดำเนินการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้าและนั่งบนพื้น ขาเหยียดตรงส้นเท้าทั้งสองห่างกันเท่าช่วงไหล่ เท้าทั้งสองวางราบติดกับกล่องวัดความอ่อนตัว จากนั้นเหยียดแขนไปข้างหน้าโดยให้มือข้างหนึ่งวางอยู่บนมืออีกข้างหนึ่งพร้อมกับยืดตัวไปข้างหน้าวางมือบนสเกลบอกระยะทาง ให้ระยะทางมากที่สุด แต่ละคนจะทำการทดสอบวางมืออยู่บนเข่าของผู้เข้ารับการทดสอบเพื่อให้เข้าที่ตั้งตลอดเวลาขณะทำการทดสอบ
- อุปกรณ์ กล่องวัดความอ่อนตัว ขนาด 12"x12" x21" ด้านบนของกล่องจะมีสเกลบอกระยะ ตั้งแต่ 9-50 เซนติเมตร โดยระยะที่ 23 เซนติเมตรจะเป็นระดับแนวเดียวกับเท้า
- การบันทึกค่าที่ได้ บันทึกจุดที่ไกลที่สุด

ค่ามาตรฐานและการแปลผล

ระดับอายุ (ปี) หญิง					ระดับ
16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	การประเมิน
18 ขึ้นไป	20 ขึ้นไป	21 ขึ้นไป	20 ขึ้นไป	18 ขึ้นไป	ดีมาก
15-17	17-19	17-20	16-19	15-17	ดี
7-14	10-16	8-16	8-15	8-14	พอใช้
4-6	7-9	4-7	4-7	5-7	ค่อนข้างต่ำ
3 ลงมา	6 ลงมา	3 ลงมา	3 ลงมา	4 ลงมา	ต่ำ

ระดับอายุ (ปี) ชาย					ระดับ
16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	การประเมิน
19 ขึ้นไป	20 ขึ้นไป	19 ขึ้นไป	17 ขึ้นไป	17 ขึ้นไป	ดีมาก
15-18	17-19	15-18	13-16	13-16	ดี
8-14	9-16	6-14	5-12	4-12	พอใช้
5-7	6-8	2-5	1-2	0-3	ค่อนข้างต่ำ
4 ลงมา	5 ลงมา	1 ลงมา	0 ลงมา	-1 ลงมา	ต่ำ

4.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแรงเหยียดขา (Leg Strength)(กก./ นน.ตัว)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
อุปกรณ์	back and leg dynamometer
วิธีการ	1.ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ 2.ย่อเข่าลงและแยกขาเล็กน้อย โดยให้หลังและแขนตรง 3.จับที่ดิ่งในท่าคว่ำมือ เหนือระหว่างเข่าทั้งสอง จัดสายให้พอเหมาะ 4.ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่ ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ค่าที่มากที่สุด
การบันทึกค่าที่ได้	บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ

ค่ามาตรฐานและการแปลผล

ระดับอายุ (ปี) หญิง					ระดับ
16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	การประเมิน
1.80 ขึ้นไป	1.75 ขึ้นไป	1.64 ขึ้นไป	1.46 - 7 ขึ้นไป	1.28 ขึ้นไป	ดีมาก
1.59-1.79	1.58-1.74	1.48-1.63	1.34-1.45	1.12-1.27	ดี
1.16-1.58	1.23-1.57	1.15-1.47	1.01-1.33	0.88-1.14	พอใช้
0.95-1.015	1.06-1.22	0.99-1.14	0.85-1.00	0.75-0.87	ค่อนข้างต่ำ
0.94 ลงมา	1.05 ลงมา	0.98 ลงมา	0.84 ลงมา	0.74 ลงมา	ต่ำ

ระดับอายุ (ปี) ชาย					ระดับ
16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	การประเมิน
2.77 ขึ้นไป	2.81 ขึ้นไป	2.60 ขึ้นไป	2.43 ขึ้นไป	2.18 ขึ้นไป	ดีมาก
2.51-2.76	2.58-2.80	2.04-2.59	2.23-2.42	2.00-2.17	ดี
1.98-2.50	2.11-2.57	1.99-2.03	1.82-2.22	1.63-1.99	พอใช้
1.72-1.97	1.88-2.10	1.79-1.98	1.62-1.81	1.45-1.62	ค่อนข้างต่ำ
1.71 ลงมา	1.87 ลงมา	1.78 ลงมา	1.61 ลงมา	1.44 ลงมา	ต่ำ

5. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด($VO_2\max$)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
อุปกรณ์	นาฬิกาโพล่า
วิธีการ	เป็นการทดสอบที่ง่าย รวดเร็วและปลอดภัยเพียงอยู่ในท่าผ่อนคลายเป็นขยับส่วนต่างๆของร่างกายและไม่พูดคุยในขณะที่ทดสอบ ซึ่งใช้เวลา 3-5 นาที นำโพล่ามาติดที่หน้าอกและนาฬิกาติดที่ข้อมือ
	แล้วเซตค่าของเครื่อง เครื่องจะทำงานอัตโนมัติ
การบันทึกค่าที่ได้	บันทึกเป็น(มล.กก.นาที)

ค่ามาตรฐานและการแปลผล

ระดับอายุ (ปี) ชาย									$VO_2\max$
20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-65	
>62	>59	>56	>54	>51	>48	>46	>43	>40	ดีเยี่ยม
57-62	54-59	52-56	49-54	47-51	44-48	42-46	40-43	37-40	ดีมาก
51-56	49-53	46-51	44-48	42-46	40-43	37-41	35-39	33-36	ดี
44-50	43-48	41-45	39-43	36-41	35-39	33-36	31-34	29-32	ปานกลาง
38-43	36-42	35-40	33-38	32-35	30-34	28-32	27-30	25-28	พอใช้
32-37	31-35	29-34	28-32	26-31	25-29	24-27	22-26	21-24	ต่ำ
<32	<31	<29	<28	<26	<25	<24	<22	<21	ต่ำมาก

ระดับอายุ (ปี) หญิง									$VO_2\max$
20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-65	
>51	>49	>46	>44	>41	>38	>36	>33	>30	ดีเยี่ยม
47-51	45-49	43-46	41-44	38-41	36-38	33-36	31-33	28-30	ดีมาก
42-46	41-44	38-42	36-40	34-37	32-35	30-32	28-30	25-27	ดี
37-41	36-40	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29	24-27	22-24	ปานกลาง
32-36	31-35	30-33	28-31	26-29	24-27	23-25	21-23	19-21	พอใช้
27-31	26-30	25-29	24-27	22-25	21-23	19-22	18-20	16-18	ต่ำ
<27	<26	<25	<24	<22	<21	<19	<18	<16	ต่ำมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฮิลเดอร์بران (Hilderbran. 1996: 56) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติการคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติสภาพควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรมสถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุดองค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

คอนน์ (Conn. 1998: 180 - 188) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย ขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

บัลจ์ และ มอห์ (Bulge and Mohr. 2000: 52) ได้กล่าวว่าการสร้างบรรยากาศในกลุ่มเป็นแรงจูงใจ เพื่อการออกแบบการศึกษาที่จะพัฒนาบุคคลและเป็นสิ่งจำเป็นที่จะประเมินประสิทธิภาพของผลผลิตที่ออกมา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เรียนวิชาพลศึกษากลุ่มใหญ่หลายชั้นเรียน (นักเรียนจำนวน 2,786 คน ชั้นเรียน 200 ห้อง และ ครู จำนวน 67 คน) งานวิจัยนี้ได้ประเมิน

กรับ; และคาร์เตอร์ (Grubbs; & Carter. 2002: 76 - 84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 147 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีซึ่งการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามากที่สุดคือการที่มีรูปร่างที่ดี

แลมบี; และคนอื่นๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ในช่วง 40-70 ปีและเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์และได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 ปี บุคคลในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง(120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

โจเซฟ (Josep. 2004: 26) ได้กล่าวไว้ว่าในงานวิจัยนี้เขียนขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการประเมินผลอย่างต่อเนื่องตามเนื้อหาของหลักสูตรและวิธีการสอนแบบเดิมในโปรแกรมการศึกษาของครูพลศึกษา เพื่อที่จะส่งข้อมูลที่ประยุกต์ตามแนวทฤษฎีในหัวข้อวิจัยเบื้องต้นของวิชาสรีรวิทยาที่ว่าด้วยการออกกำลังกาย งานวิจัยฉบับนี้ได้เสนอแนะผู้ที่ให้ความรู้แก่ครูพลศึกษาต้องจัดลำดับขั้นตอนเกี่ยวกับการสอนอย่างสงหลากหลายและสมบูรณ์ เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนรวบรวมทฤษฎีวิชาสรีรวิทยาว่าด้วยการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปปฏิบัติการสอนวิชาพลศึกษาหลักสูตรนวัตกรรมที่มหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนีย ได้ออกแบบเพื่อส่งเสริมความสามารถของนักเรียนในการเชื่อมโยงช่องว่างระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติในขอบข่ายเนื้อหาของวิชาสรีรวิทยา

รอตเจอร์ส (Rodgers. 2004: 426) เรื่องวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามเพื่อพัฒนาการวัดระดับความพึงพอใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายภายใต้การทำงานของทฤษฎีการประเมินตัวเองของผู้วิจัย และเพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างความพอใจกับความมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย แบ่งการศึกษาเป็น 3 ระดับการศึกษา การศึกษาระดับ 1 เป็นการวัดความพอใจทางจิตวิทยาเป็นตัวเลखเกี่ยวกับการออกกำลังกายและวัด 18 รายการเกี่ยวกับประสิทธิภาพ อิศรภาพ ความสัมพันธ์เกี่ยวกับเครื่องมือ และจะนำไปประเมินต่อในการศึกษาระดับ 2 และ 3 การค้นหาผลลัพธ์จากแบบสอบถามนี้จะใช้เป็นตัววัดที่มีประโยชน์สำหรับการเข้าถึงประโยชน์จากการออกกำลังกายและเป็นประโยชน์จากการรู้จักพิจารณา ประเมินตัวเองขั้นพื้นฐาน

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

วิลารรณ หนองแสง (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่าเมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงขึ้นก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็น ชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25 - 59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ร้อยละ 25.94 เป็นชายร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 61.16 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คน กรุงเทพฯ มี

สุธี คำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 ต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเพลิดเพลิน

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมมากกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือประชากรที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชากรที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชากรที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชากรที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

นุสรา ปภังกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้างและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายรวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรม การออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิก ด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 - 24 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของศูนย์เยาวชนและเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกายและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0

วิฑูรย์ ตันสุวรรณรัตน์ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา” โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา จำนวน 371 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบบสอบถามเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างดี ($X = 2.77$) และมีพฤติกรรมการเรียนรู้ในระดับค่อนข้างดี ($X = 2.67$) อีกทั้ง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนรู้ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 459$)

กุลธิดา เชิงฉลาด และคณะ (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาครพบว่าผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 16-25 ปี สถานภาพโสดเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีความสะดวกในการเดินทางมาใช้สถานที่ในวิทยาลัยเพื่อออกกำลังกายและกีฬา สถานที่ที่ใช้มากที่สุดคือ สนามฟุตบอลกิจกรรมที่เข้าร่วมส่วนมาก คือ การเดิน – วิ่ง และเห็นว่าผลที่ได้จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้สุขภาพแข็งแรง ในด้านความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการเพิ่มสถานที่ออกกำลังกายบางประเภทเพิ่มขึ้น และให้มีการจัดระบบการจราจรในวิทยาลัยให้เป็นระเบียบมากกว่านี้เพื่อความปลอดภัยของผู้ที่เข้ามาใช้บริการ

ธนิตา ทองมี (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200-คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก
2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
3. ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
5. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
6. ปัจจัยนำด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี
7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

ประสาน หงส์ทอง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

1. ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกมากที่สุด รองลงมา คือ การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกายมีความต้องการการออกกำลังกายด้วยฟุตบอล รองลงมา คือ ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ด้านวันของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุดรองลงมาคือ วันอาทิตย์ และวันศุกร์และช่วงเวลาออกกำลังกายมีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด รองลงมา คือช่วงเวลา18.00-19.00 น.

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 638 คน เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่างธันวาคม 2546 ถึง กุมภาพันธ์ 2547

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49 มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8 สายการเรียนพลศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่นๆ ผู้มีผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ดีมาก (3.50 – 4.00) มีการออกกำลังกายเพียงพอน้อยที่สุดร้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างมีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายการมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนโรค

นอกจากนี้ยังพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ใน พฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

ข้อเสนอแนะ : สถาบันควรเพิ่มสถานที่ ความสะดวกในการออกกำลังกายและจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย การเพิ่มทัศนคติที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหญิงได้ปฏิบัติในเวลาที่ว่าง จากการ เรียน

กัญหา สีมพล. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายการเล่น กีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการ วิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและดูกีฬาของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จากนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิเขต 1 จำนวน 1,312 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย spss / pc + program หาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักเรียน ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาร้อยละ 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมา คือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 63.6 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 4.6 ให้เหตุ ผลว่าไม่มีเวลามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬาร้อยละ 9.0 และไม่มีเพื่อน ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บริเวณบ้าน / ใกล้บ้านมากที่สุดร้อยละ 72.5 รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬาร้อยละ 15.5 ตามลำดับด้วย เหตุผลคือสะดวกในการเดินทางร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัยร้อยละ 50.4 และประหยัดร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 17.00 – 19.00 น. มากที่สุดร้อยละ 53.3 รองลงมาคือช่วงเวลา 15.00 -17.00 น.ร้อยละ 29.5 และช่วงเวลา 6.00 -8.00 น. ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือเดิน เพื่อสุขภาพและกายบริหารตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬาได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ (ร้อยละ 99.0, 86.0, 52.6 ตามลำดับ)

นักเรียนดูกีฬาเป็นประจำร้อยละ 94.7 ส่วนใหญ่ดูจากโทรทัศน์มากที่สุดร้อยละ 83.8 รองลงมาคือดูในสนามกีฬาร้อยละ 39.3

สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (อ้างในสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ 2547 : 32) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่1-4 จาก 17 คณะ จำนวน 136 คน ผลการวิจัยในส่วนเกี่ยวข้อง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อนนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 56.62 กิจกรรมที่ทำเมื่อว่างจากการเรียน คือ นั่งคุยกับเพื่อน ร้อยละ 45.59 มีกิจกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 65.44 พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด นิสิตเคยรู้สึกเครียดร้อยละ 98.53 เรื่องที่ทำให้เครียดบ่อยที่สุด คือ เรื่องการเรียน การสอบ ร้อยละ 85.58 บุคคลแรกที่นิสิตนึกถึงเมื่อต้องการคำขอปรึกษา คือ เพื่อนร้อยละ 45.59 นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเรื่องการรับประทานอาหารฟาสฟู๊ด การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในเครื่องบินมี 2 ลักษณะ คือ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย เหตุผลที่นิสิตปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเรื่องดื่มชา กาแฟ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่เพราะความเคยชินและปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อนและมีเหตุผลในการเรียนกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย เพราะเป็นวิชาบังคับและต้องการให้ร่างกายแข็งแรง

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ อายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศ และอายุ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก
 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
 3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศ อายุ มีพฤติกรรมในระดับดี
- ทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ปรียาภรณ์ โกมุท (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุพบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41-50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21-30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้น้อย

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างให้แข็งแรงสมบูรณ์มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ และสุขภาพจิตดี การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีอยู่หลายรูปแบบ หลากหลายวิธีจึง จำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมกับร่างกายและปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ชาย และผู้หญิง อาจจะใช้วิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแตกต่างกันเพื่อปรับปรุงพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาวะสุขภาพให้ดีขึ้น จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้นำเอา แบบสอบถามในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านลักษณะการออกกำลังกาย ระดับการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และทดสอบภาวะสุขภาพในด้าน เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ดัชนีมวลกาย ลักษณะรูปร่าง วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา วัดความอ่อนตัว วัดความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปีพ.ศ.2551 และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพว่ามีความสัมพันธ์มากน้อยเพียงใด การวิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ช่วงอายุ 18-60 ปีทั้งหมด 16,084 คน แยกเป็นชาย 7,448 คน แยกเป็นหญิง 8,636 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนช่วงอายุ 18-60 ปี ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เกรงซีและมอร์แกน จำนวน 375 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 200 คน แยกเป็นเพศหญิงจำนวน 200 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภทคือ

1. แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นแบบสอบถามของแบบสอบถามของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ (Check List)

2. แบบทดสอบภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย

2.1 ทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ด้วยเครื่องมือ Body Fat Monitor Scale

2.2 ทดสอบดัชนีมวลกาย= น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร²)

2.3 ทดสอบความอ่อนตัวโดยการนั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Regch)

2.4 ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยเครื่องมือ back and Leg dynamometer

2.5 ทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ด้วยเครื่องมือนาฬิกาและสายโพล่า

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองกระบี่ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้เมื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ได้แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ววิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละตามตัวแปรนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำผลของการทดสอบภาวะสุขภาพมาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

f	แทน	ความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
N	แทน	จำนวนผู้ให้ข้อมูล
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
p	แทน	
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพ พฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพโดยแจกแจงค่าความถี่ และค่าร้อยละตามตัวแปร
2. วิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 ค่าความถี่และร้อยละของอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
อายุ				
18-24 ปี	118	59.00	82	41.00
25-31 ปี	36	18.00	32	16.00
32-38 ปี	12	6.00	25	12.50
39-45 ปี	7	3.50	24	12.00
46-52 ปี	11	5.50	24	12.00
53-59 ปี	16	8.00	13	6.50
รวม	200	100.00	200	100.00
ส่วนสูง				
140-150 ซม.	3	1.50	15	7.50
151-160 ซม.	11	5.50	101	50.50
161-170 ซม.	106	53.00	74	37.00
171-180 ซม.	72	36.00	9	4.50
181-190 ซม.	7	3.50	1	0.50
191-200 ซม.	1	0.50	-	-
รวม	200	100.00	200	100.00
น้ำหนัก				
38-49 กก.	5	2.50	64	32.00
50-61 กก.	58	29.00	89	44.50
62-73 กก.	100	50.00	34	17.00
74-85 กก.	26	13.00	9	4.50
86-97 กก.	4	2.00	4	2.00
98-109 กก.	7	3.50	-	-
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงว่าเพศชายและเพศหญิงมีอายุระหว่าง 18-24 ปี มากที่สุด จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 59.00 เพศหญิงมีอายุระหว่าง 18-24 ปี มากที่สุด จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 สำหรับความสูงเพศชายสูง 161-170 เซนติเมตร มากที่สุด จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 59.00 เพศหญิงมีความสูง 151-160 เซนติเมตร มากที่สุด จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 และน้ำหนักของเพศชายระหว่าง 62-73 กิโลกรัม มากที่สุด จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 เพศหญิงระหว่าง 50-61 กิโลกรัม มากที่สุด จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50

ตาราง 2 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความหนักในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ความหนักในการออกกำลังกาย	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
ไม่เหนื่อยเลย หัวใจเต้นปกติ	23	11.50	8	4.00
ไม่เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย	22	11.00	16	8.00
เหนื่อยเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วเล็กน้อย	61	30.50	36	18.00
ค่อนข้างเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น	44	22.00	69	34.50
เหนื่อยมาก แต่ไม่หอบ เหงื่อออก	30	15.00	44	22.00
เหนื่อยมาก หายใจหอบ เหงื่อออก	20	10.00	27	13.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า เพศชายมีความหนักในการออกกำลังกาย คือ เหนื่อยเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วเล็กน้อย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 ค่อนข้างเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 เหนื่อยมาก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 ไม่เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 และเหนื่อยมาก หายใจหอบ เหงื่อออก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 สำหรับเพศหญิง คือ ค่อนข้างเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 เหนื่อยมาก แต่ไม่หอบ เหงื่อออก จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 เหนื่อยเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วเล็กน้อยจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 เหนื่อยมาก หายใจหอบ เหงื่อออก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 ไม่เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และไม่เหนื่อยเลย หัวใจเต้นปกติ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของระยะเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
น้อยกว่า 5 นาที	33	16.50	43	21.50
5-14 นาที	45	22.50	73	36.50
15-29 นาที	51	25.50	55	27.50
30-44 นาที	39	19.50	19	9.50
45-59 นาที	12	6.00	4	2.00
60 นาที หรือมากกว่า	20	10.00	6	3.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า เพศชายมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย คือ ระยะเวลา 15-29 นาที จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ระยะเวลา 5-14 นาที จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ระยะเวลา 30-44 นาที จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 ระยะเวลา น้อยกว่า 5 นาที จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ระยะเวลา 60 นาที หรือมากกว่า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ระยะเวลา 45-59 นาที จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 และเพศหญิง คือ ระยะเวลา 5-14 นาที จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 ระยะเวลา 15-29 นาที จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ระยะเวลา น้อยกว่า 5 นาที จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 ระยะเวลา 30-44 นาที จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 ระยะเวลา 60 นาที หรือมากกว่า จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 ระยะเวลา 45-59 นาที จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละของความถี่ในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ความถี่ในการออกกำลังกาย	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
น้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์	34	17.00	35	17.50
1 ครั้ง / สัปดาห์	28	14.00	25	12.50
2 ครั้ง / สัปดาห์	33	16.50	29	14.50
3 ครั้ง / สัปดาห์	43	21.50	80	40.00
4 ครั้ง / สัปดาห์	30	15.00	27	13.50
มากกว่า 5 ครั้ง / สัปดาห์	32	16.00	4	2.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า เพศชายมีความถี่ในการออกกำลังกาย คือ 3 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 น้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 2 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 มากกว่า 5 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 4 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 1 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 สำหรับเพศหญิง คือ 3 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 น้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 2 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 4 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 และ 1 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

ตาราง 5 ค่าความถี่และค่าร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย(N=200)		หญิง(N=200)		รวม(N=400)	
	f	%	f	%	f	%
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก	132	66.00	134	67.00	266	66.50
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อย	37	18.50	33	16.50	70	17.50
สมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง	24	12.00	27	13.50	51	12.75
สมบูรณ์ครบถ้วนมาก	6	3.00	5	2.50	11	2.75
สมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด	1	0.50	1	0.50	2	0.50

จากตาราง 6 แสดงว่า ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อย จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมาก จำนวน 11คน คิดเป็นร้อยละ 2.75 และพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

ตาราง 6 ค่าความถี่และค่าร้อยละของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย จำแนกตามเพศ

เปอร์เซ็นต์ไขมัน	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
น้อย (น้อยกว่า 10.0 %)	1	0.50	-	-
ปกติ (10.0 % - 19.9 %)	67	33.50	19	9.50
ค่อนข้างสูง (20.0 % - 24.9 %)	56	28.00	82	41.00
สูง (25.0 %)	76	38.00	99	49.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่าเพศชายมีเปอร์เซ็นต์ไขมันอยู่ในระดับสูง จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 38.00 ระดับปกติ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 ระดับค่อนข้างสูง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 ระดับน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 เพศหญิงมีเปอร์เซ็นต์ไขมันระดับสูง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 ระดับค่อนข้างสูง จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 และระดับปกติ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าความถี่และค่าร้อยละของระดับดัชนีมวลกาย จำแนกตามเพศ

ระดับดัชนีมวลกาย	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
ผอม (น้อยกว่า 18.5)	27	13.50	24	12.00
ปกติ (มากกว่า 18.5 น้อยกว่า 25)	125	62.50	133	66.50
อ้วนระดับ 1 (มากกว่า 25 น้อยกว่า 30)	42	21.00	27	13.50
อ้วนระดับ 2 (มากกว่า 30)	6	3.00	16	8.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่า เพศชายมีระดับดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 อ้วนระดับ 1 จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00 ผอม จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 อ้วนระดับ 2 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 เพศหญิงมีระดับดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 66.5 อ้วนระดับ 1 จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 ผอม จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 อ้วนระดับ 2 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าความถี่และค่าร้อยละของลักษณะรูปร่าง จำแนกตามเพศ

ลักษณะรูปร่าง	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
ผอม	8	4.00	21	10.50
ปกติ	128	64.00	133	66.50
มีกล้ามเนื้อ	16	8.00	12	6.00
ไขมันซ่อนอยู่ภายใน	40	20.00	26	13.00
อ้วน	8	4.00	8	4.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่า เพศชายมีลักษณะรูปร่าง คือ ปกติ จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 ไขมันซ่อนอยู่ภายใน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีกล้ามเนื้อ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 ลักษณะผอมกับลักษณะอ้วน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 เพศหญิงมีลักษณะรูปร่าง คือ ปกติ จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 ไขมันซ่อนอยู่ภายใน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 ผอม จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 มีกล้ามเนื้อ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 อ้วน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำแนกตามเพศ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
ดีมาก	19	9.50	165	82.50
ดี	23	11.50	16	8.00
พอใช้	71	35.50	14	7.00
ค่อนข้างต่ำ	40	20.00	4	2.00
ต่ำ	47	23.50	1	0.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 9 แสดงว่า เพศชายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 เกณฑ์ต่ำ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 23.50 เกณฑ์ค่อนข้างต่ำ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เกณฑ์ดี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 เกณฑ์ดีมาก จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 และเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 82.50 เกณฑ์ดี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 เกณฑ์พอใช้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 เกณฑ์ค่อนข้างต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 เกณฑ์ต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าความถี่และร้อยละของความอ่อนตัว จำแนกตามเพศ

ความอ่อนตัว	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
ดีมาก	11	5.50	7	3.50
ดี	12	6.00	24	12.00
พอใช้	135	67.50	121	60.50
ค่อนข้างต่ำ	31	15.50	39	19.50
ต่ำ	6	3.00	9	4.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 10 แสดงว่า เพศชายมีความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 เกณฑ์ค่อนข้างต่ำ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 เกณฑ์ดี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 เกณฑ์ดีมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 และเกณฑ์ต่ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 สำหรับเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 60.50 เกณฑ์ค่อนข้างต่ำจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 เกณฑ์ดี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 และเกณฑ์ดีมากจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 เกณฑ์ต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละของความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด จำแนกตามเพศ

ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%
ดีเยี่ยม	2	1.00	25	12.50
ดีมาก	21	10.50	31	15.50
ดี	58	29.50	25	12.50
ปานกลาง	55	27.50	65	32.50
พอใช้	35	17.50	51	25.50
ต่ำ	28	14.00	2	1.00
ต่ำมาก	1	0.50	1	0.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 11 แสดงว่า เพศชายมีความอดทนของหัวใจและหลอดเลือด อยู่ในเกณฑ์ดีจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 เกณฑ์ปานกลาง จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 เกณฑ์พอใช้ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 เกณฑ์ต่ำ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 เกณฑ์ดีมาก จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 เกณฑ์ดีเยี่ยม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 เกณฑ์ต่ำมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 และเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 เกณฑ์พอใช้ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 เกณฑ์ดีมาก จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 เกณฑ์ดีกับดีเยี่ยม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เกณฑ์ต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 และเกณฑ์ต่ำมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย
(N=400)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เปอร์เซ็นต์ไขมัน							
	น้อย		ปกติ		ค่อนข้างสูง		สูง	
	f	%	f	%	f	%	f	%
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก	1	0.25	35	8.75	88	22.00	142	35.50
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อย	-	-	13	3.25	29	7.25	28	7.00
สมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง	-	-	25	6.25	21	5.25	5	1.25
สมบูรณ์ครบถ้วนมาก	-	-	11	2.75	-	-	-	-
สมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด	-	-	2	0.50	-	-	-	-
รวม	1	0.25	86	21.50	138	34.50	175	43.75

จากตาราง 12 แสดงว่า เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ส่วนมากอยู่ในระดับสูง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 และค่อนข้างสูง จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยที่สุดมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.25 พฤติกรรม การออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุดมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

ตาราง 13 ค่าความถี่และร้อยละของดัชนีมวลกาย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย(N=400)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ดัชนีมวลกาย							
	ผอม		ปกติ		อ้วนระดับ1		อ้วนระดับ2	
	f	%	f	%	f	%	f	%
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก	21	5.25	166	41.50	58	14.50	21	5.25
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อย	5	1.25	49	12.25	11	2.750	5	1.25
สมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง	17	4.25	32	8.00	2	0.50	-	-
สมบูรณ์ครบถ้วนมาก	6	1.50	5	1.25	-	-	-	-
สมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด	2	0.50	-	-	-	-	-	-
รวม	51	12.75	249	62.25	71	17.75	26	6.50

จากตาราง 13 แสดงว่า ดัชนีมวลกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ส่วนมากอยู่ในระดับปกติ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากมี ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ผอม จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 และพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากที่สุดมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ผอม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N=400)

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา									
	ต่ำ		ค่อนข้างต่ำ		พอใช้		ดี		ดีมาก	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
สมบุรณ์ครบถ้วน น้อยมาก	36	9.00	28	7.00	56	14.00	26	6.50	120	30.00
สมบุรณ์ครบถ้วน น้อย	11	2.75	9	2.25	12	3.00	3	0.75	35	8.75
สมบุรณ์ครบถ้วน ปานกลาง	-	-	5	1.25	10	2.50	8	2.00	27	6.75
สมบุรณ์ครบถ้วน มาก	-	-	-	-	6	1.50	1	0.25	4	1.00
สมบุรณ์ครบถ้วน มากที่สุด	-	-	-	-	1	0.25	1	0.25	-	-
รวม	47	11.75	42	10.50	140	35.50	39	9.75	186	46.50

จากตาราง 14 แสดงว่า ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของประชาชนในจังหวัดกระบี่ส่วนมากอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.50 และระดับพอใช้ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบุรณ์ครบถ้วนน้อยมากมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบุรณ์ครบถ้วนน้อยมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบุรณ์ครบถ้วนปานกลางมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบุรณ์ครบถ้วนมากมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบุรณ์ครบถ้วนมากที่สุดมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์พอใช้และดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25

ตาราง 15 ค่าความถี่และร้อยละของความอ่อนตัว จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N=400)

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ความอ่อนตัว									
	ต่ำ		ค่อนข้างต่ำ		พอใช้		ดี		ดีมาก	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
สมบูรณ์ครบถ้วน น้อยมาก	12	3.00	53	13.25	163	40.75	28	7.00	10	2.50
สมบูรณ์ครบถ้วน น้อย	3	0.75	15	3.75	46	11.50	3	3.00	3	0.75
สมบูรณ์ครบถ้วน ปานกลาง	1	0.25	5	1.25	35	8.75	5	1.25	5	1.25
สมบูรณ์ครบถ้วนมาก	-	-	-	-	11	2.75	-	-	-	-
สมบูรณ์ครบถ้วน มากที่สุด	-	-	1	0.25	1	0.25	-	-	-	-
รวม	16	4.00	74	18.5	256	64.00	36	9.00	18	4.50

จากตาราง 15 แสดงว่า ความอ่อนตัวของประชาชนในจังหวัดกระบี่อยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากมีความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางมีความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุดมีความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำและพอใช้ร้อยละจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25

ตาราง 16 ค่าความถี่และร้อยละของความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N=400)

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด													
	ต่ำมาก		ต่ำ		พอใช้		ปานกลาง		ดี		ดีมาก		ดีเยี่ยม	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก	2	0.50	28	7.00	76	19.00	73	18.25	32	8.00	29	7.25	16	4.00
สมบูรณ์ครบถ้วนน้อย	-	-	2	0.50	7	1.75	19	4.75	22	5.50	15	3.75	6	1.50
สมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง	-	-	-	-	4	1.00	17	4.25	19	4.75	6	1.50	5	1.25
สมบูรณ์ครบถ้วนมาก							1	0.25	7	1.75	3	0.75		
สมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด					1	0.25			1	0.25				
รวม	2	0.50	30	7.50	88	22.00	110	27.50	81	20.50	53	13.50	27	6.75

จากตาราง 16 แสดงว่า ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดประชาชนในจังหวัดกระบี่อยู่ในปานกลาง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์ดีจำนวน 22 คนคิดเป็นร้อยละ 5.50 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 สำหรับผู้ที่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุดมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์พอใช้กับดี อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25

ตอนที่ 2 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพ

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากกับภาวะสุขภาพ จำแนกตามเพศ

ภาวะสุขภาพ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย สมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก			
	ชาย (N=132)		หญิง (N=134)	
	r	p	r	p
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	-0.270**	0.002	-0.203*	0.018
ดัชนีมวลกาย	-0.262**	0.002	-0.215*	0.013
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	0.328**	0.000	0.178*	0.040
ความอ่อนตัว	0.217*	0.012	0.171*	0.048
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	0.280**	0.003	0.267**	0.002

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพระดับต่ำทั้งทางบวกและทางลบ ด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกาย โดยมีค่าความสัมพันธ์ของเพศชายเท่ากับ -0.270 และ -0.262 เพศหญิงเท่ากับ -0.203 และ -0.215 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดโดยมีค่าความสัมพันธ์ของเพศชายเท่ากับ 0.382 0.217 0.280 และเพศหญิงเท่ากับ 0.178 0.171 และ 0.267 ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ครบถ้วนน้อย
กับภาวะสุขภาพ จำแนกตามเพศ

ภาวะสุขภาพ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย สมบูรณ์ครบถ้วนน้อย			
	ชาย (N=37)		หญิง (N=33)	
	r	p	r	p
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	-0.710**	.000	-0.447**	.005
ดัชนีมวลกาย	-0.710**	.000	-0.257	.149
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	0.771**	.000	0.429*	.013
ความอ่อนตัว	0.357*	.040	0.452**	.008
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	0.367*	.025	0.445**	.009

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ ได้แก่ เพศชายมีความสัมพันธ์ระดับสูงทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.710 และ -0.710 มีความสัมพันธ์สูงทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 0.771 มีความสัมพันธ์ระดับต่ำทางบวกกับความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 0.357และ 0.367 ตามลำดับ เพศหญิงความสัมพันธ์ระดับต่ำทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและ ดัชนีมวลกาย เท่ากับ -0.447 และ -0.257 ทางบวกระดับต่ำกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เท่ากับ 0.429 0.452 0.455 ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายที่สมบุรณ์ครบถ้วนปานกลาง
กับภาวะสุขภาพ จำแนกตามเพศ

ภาวะสุขภาพ	พฤติกรรมออกกำลังกาย สมบุรณ์ครบถ้วนปานกลาง			
	ชาย (N=24)		หญิง (N=27)	
	r	p	r	p
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	-0.733**	.000	-0.574**	.002
ดัชนีมวลกาย	-0.743**	.000	-0.455*	.017
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	0.767**	.000	0.671**	.000
ความอ่อนตัว	0.561**	.010	0.855**	.000
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	0.839**	.000	0.532**	.004

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบุรณ์ครบถ้วนปานกลางมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ ได้แก่ เพศชายมีความสัมพันธ์ระดับสูงทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.733 และ -0.743 ตามลำดับ มีความสัมพันธ์ระดับสูงทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 0.767 0.839 ตามลำดับ มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางทางบวกกับความอ่อนตัวเท่ากับ 0.561 เพศหญิงมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.574 และ -0.455 ตามลำดับ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับความอ่อนตัวเท่ากับ 0.855 ความสัมพันธ์ระดับกลางทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เท่ากับ 0.671 0.532 ตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ครบถ้วนมาก
กับภาวะสุขภาพ จำแนกตามเพศ

ภาวะสุขภาพ	พฤติกรรมออกกำลังกาย สมบูรณ์ครบถ้วนมาก			
	ชาย (N=6)		หญิง (N=5)	
	r	p	r	p
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	-0.896*	.016	-0.965**	.008
ดัชนีมวลกาย	-0.751*	.085	-0.991*	.031
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	0.836*	.038	0.963*	.019
ความอ่อนตัว	0.823*	.044	0.890*	.043
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	0.942*	.005	0.887**	.045

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพระดับสูงด้านลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกาย โดยมีค่าความสัมพันธ์เพศชายเท่ากับ -0.896 และ -0.751 เพศหญิงเท่ากับ -0.965 และ -0.991 และมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพศชายเท่ากับ 0.836 0.823 0.942 เพศหญิงเท่ากับ 0.963 0.890 0.887 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551
2. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

สมมุติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนช่วงอายุ 18-60 ปี ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เกรงซีและมอร์แกน จำนวน 375 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 200 คน แยกเป็นเพศหญิงจำนวน 200 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภทคือ

1. แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นแบบสอบถามของแบบสอบถามของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ (Check List)

2. แบบทดสอบภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย

- 2.1 ทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ด้วยเครื่องมือ Body Fat Monitor Scale
- 2.2 ทดสอบดัชนีมวลกาย= น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร²)
- 2.3 ทดสอบความอ่อนตัวโดยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Regch)
- 2.4 ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยเครื่องมือ back and Leg dynamometer
- 2.5 ทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วยเครื่องมือนาฬิกาและสายโพล่า

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองกระบี่ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ติดต่อศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เพื่อขอยืมอุปกรณ์การทดสอบภาวะสุขภาพพร้อมผู้เชี่ยวชาญ

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้เมื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพโดยแจกแจงค่าความถี่ และค่าร้อยละตามตัวแปร นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปีพ.ศ.2551 สรุปตามหัวข้อดังนี้

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ผู้ตอบแบบสอบถามในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นเพศชายมีอายุระหว่าง 18-24 ปี มากที่สุด จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 เพศหญิงมีอายุระหว่าง 18-24 ปี มากที่สุด จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 และความสูงเพศชายสูง 161-170 เซนติเมตร มากที่สุด จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 เพศหญิงมีความสูง 151-160 เซนติเมตร มากที่สุด จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 และน้ำหนักของเพศชายอยู่ระหว่าง 62-73 กิโลกรัม มากที่สุด จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 สำหรับเพศหญิงระหว่าง 50-61 กิโลกรัม มากที่สุด จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

2.1 ด้านเปอร์เซ็นต์ไขมัน พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยที่สุดในเกณฑ์สูง จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

2.2 ด้านดัชนีมวลกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากอยู่ในเกณฑ์ผอม จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5

2.3 ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากอยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยอยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากเกณฑ์พอใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5

2.4 ด้านความอ่อนตัว พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

2.5 ด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบกับภาวะสุขภาพ ดังนี้

3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพระดับต่ำทั้งทางบวกและทางลบ ด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายโดยมีค่าความสัมพันธ์ของเพศชายเท่ากับ -0.270 -0.262 เพศหญิงเท่ากับ -0.203 และ -0.215 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

5.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ ได้แก่ เพศชายมีความสัมพันธ์ระดับสูงทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.710 และ -0.710 มีความสัมพันธ์สูงทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท่ากับ 0.771 และมีความสัมพันธ์ระดับต่ำทางบวกกับความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 0.357 0.367 ตามลำดับ เพศหญิงมีความสัมพันธ์ระดับต่ำทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.447 -0.257 และทางบวกระดับต่ำกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 0.429 0.452 0.455 ตามลำดับ

5.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลางมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ ได้แก่ เพศชายมีความสัมพันธ์ระดับสูงทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.733 และ -0.743 ตามลำดับ มีความสัมพันธ์ระดับสูงทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 0.767 0.839 ตามลำดับ มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางทางบวกกับความอ่อนตัวเท่ากับ 0.561 เพศหญิงมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกายเท่ากับ -0.574 และ -0.455 ตามลำดับ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับความอ่อนตัวเท่ากับ 0.855 ความสัมพันธ์ระดับกลางทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 0.671 0.532 ตามลำดับ

5.4 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพระดับสูงด้านลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกาย โดยมีค่าความสัมพันธ์ของเพศชายเท่ากับ -0.896 -0.751 เพศหญิงเท่ากับ -0.965 -0.991 และมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพศชายเท่ากับ 0.836 0.823 0.942 เพศหญิงเท่ากับ 0.963 0.890 0.887 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปีพ.ศ.2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย จากผลการการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 พบว่า

1.1 ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากและสมบูรณ์ครบถ้วนน้อย ทั้งนี้เพราะจังหวัดกระบี่เป็นเมืองแห่งการท่องเที่ยวที่ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้อง

1.2 ความหนัก ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกาย การวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในทางวิชาการพลศึกษา ได้วัดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการวัดความสมบูรณ์ของการออกกำลังกายหรือระดับการออกกำลังกายโดยใช้ข้อคำถามแบบเลือกตอบ 3 ข้อ มีมาตรวัด 6 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียวโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (Kusinitz I. & M. Fine/1995 in Insel/Roth 2002)

ความหนักในการออกกำลังกาย

ไม่เหนื่อยเลย หัวใจเต้นปกติ	0	คะแนน
ไม่เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย	1	คะแนน
เหนื่อยเล็กน้อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น	2	คะแนน
ค่อนข้างเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น	3	คะแนน
เหนื่อยมากแต่ไม่หอบ เหงื่อออก	4	คะแนน
เหนื่อยมากหายใจหอบ เหงื่อออก	5	คะแนน

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายน้อยกว่า 5 นาที	0	คะแนน
ออกกำลังกาย 5-14 นาที	1	คะแนน
ออกกำลังกาย 15-29 นาที	2	คะแนน
ออกกำลังกาย 30-44 นาที	3	คะแนน
ออกกำลังกาย 45-59 นาที	4	คะแนน
ออกกำลังกาย 60 นาที หรือมากกว่า	5	คะแนน

ความถี่ในการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์	0	คะแนน
ออกกำลังกาย 1 ครั้ง / สัปดาห์	1	คะแนน
ออกกำลังกาย 2 ครั้ง / สัปดาห์	2	คะแนน

ออกกำลังกาย 3 ครั้ง / สัปดาห์	3	คะแนน
ออกกำลังกาย 4 ครั้ง / สัปดาห์	4	คะแนน
ออกกำลังกาย 5 ครั้ง / สัปดาห์	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ โดยคิดคะแนนจากการคำนวณจาก
ดัชนีกิจกรรม = ความถี่ × ความนาน × ความหนัก

คะแนน > 60 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด
คะแนน 40-60 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมาก
คะแนน 25-40 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนปานกลาง
คะแนน 15-24 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อย
คะแนน < 15 คะแนน	หมายถึงมีการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมาก

2. ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ จากผลการการศึกษาพบว่าภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ.2551 พบว่า

2.1 เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายอยู่ในระดับสูงเพราะประชาชนในจังหวัดกระบี่มี
พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยมากและสมบูรณ์ครบถ้วนน้อยทั้งนี้เพราะการออก
กำลังกายเป็นประจำจะทำให้ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายและเพื่อให้ร่างกายดูสมส่วนอีกทั้งยัง
เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งไปสอดคล้องกับ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549:
100) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พบว่า นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิงและได้ให้เหตุผลว่านิสิต
เพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรงรวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศ
ชายจะต้อง มีร่างกายที่ดูสมส่วน สมกับเป็นชายชาติวีร จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิงดังนั้นจึงทำให้
นิสิตเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ

2.2 ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติเป็นไปตามเกณฑ์ของการหาค่าดัชนีมวลกายคือ
น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร)² และที่สำคัญประชากรกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18-24 ปีซึ่ง
อยู่ในวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่และการตระหนักถึงความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงมีการ
บริโภคอาหาร ถูกหลักโภชนาการ และการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยหนึ่งที่
ช่วยลดปัญหาโรคอ้วนซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีย์ กาญจนวงศ์
และคณะ (2540: 1) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ชะลอความ
เสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ และฟื้นฟูอวัยวะที่เสื่อมไปแล้วให้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายทำงานส่วนต่าง ๆ ได้
มากขึ้น เพื่อจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้นอีกทั้งช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ

2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ดีมากเพราะอาชีพของประชาชนส่วนมากทำอาชีพเกษตรกรรมซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงของร่างกายและช่วยให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถใช้งานได้เป็นเวลานาน สอดคล้องกับชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น เพราะทำให้เส้นใยของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีความแข็งแรงทำให้สามารถทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างดี เช่นการยก การหิ้ว การทุบ การดี ตลอดจนสามารถทำงานได้นานเช่นการทำสวน ตัดหญ้า เชื้อรถ ภูบ้าน ตลอดจนการออกกำลังกาย เช่นการวิ่งนานๆ เป็นต้น

2.4 ความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ความอ่อนตัวนั้นเป็นปัจจัยพื้นฐานของการเคลื่อนไหวซึ่งจะส่งผลถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่เกี่ยวกับพลศึกษาและกีฬาแต่ผลการสำรวจความอ่อนตัวของประชาชนที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้เนื่องจากประชาชนในพื้นที่มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยซึ่งสอดคล้องกับชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536) กล่าวว่าความอ่อนตัวมีผลต่อช่วงกว้างของการเคลื่อนไหวและเป็นมูลเหตุของข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวการเพิ่มความอ่อนตัวด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายใดก็ตามย่อมส่งผลต่อการเคลื่อนไหวนั้นๆ

2.5 ความอดทนของหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์ดี เพราะอาชีพของประชาชนส่วนมากทำอาชีพเกษตรกรรมซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวในแต่ละวันดังกล่าวของประชาชนโดยส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมคล้ายกับมาก่อออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งเป็นการส่งเสริมการทำงานของหัวใจ หลอดเลือด ซึ่งสอดคล้องกับ นพคุณ วันแต่ง. (2545) กล่าวว่าในอดีตนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นมีความเชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดและหัวใจเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด และมีการเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกด้วยแรงต้านมากมายเชื่อกันว่าการออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักนั้นไม่เกิดคุณประโยชน์ ต่อปอดและหัวใจเลย นักกีฬาประเภทใช้ความเร็วมักจะไม่ทำการฝึกด้วยน้ำหนักเนื่องจากกลัวว่าจะทำให้ความเร็วลดลง และการฝึกด้วยน้ำหนักนั้นจำกัดอยู่เฉพาะนักยกน้ำหนัก และนักเพาะกาย และมักมีคำพูดทำนองเหยยหยันพวกเล่นกล้ามว่า หาความแข็งแรงที่แท้จริงไม่ได้ เพราะนายแพทย์คูเปอร์นำนักเพาะกายที่ชนะการประกวดมาทำการทดสอบความทนทานของปอดและหัวใจ ซึ่งผลการทดสอบออกมาอยู่ในระดับแย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพ

3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนในระดับน้อยมากมีความสัมพันธ์เชิงลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและค่าดัชนีมวลกาย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2548) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นแข็งแรงขึ้นส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทานและสมรรถภาพการ

3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายสมบูรณ์ครบถ้วนมากมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพระดับสูงทางบวกกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดและสัมพันธ์ทางลบกับเปอร์เซ็นต์ไขมันและดัชนีมวลกาย ซึ่งสอดคล้องกับสุกัญญา พานิชเจริญนาม(2548) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นแข็งแรงขึ้นส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทาน และสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอด แต่ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายก็จะทำให้ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อลดลง แต่เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรงในการให้ความรู้และสร้างสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนในจังหวัดกระบี่ เพื่อปลูกจิตสำนึกในการให้ความสำคัญต่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย
2. ควรนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาเสริมสร้างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดกระบี่ ที่ยังไม่เหมาะสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดอื่นๆด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2548). มติ ครม. เรื่อยยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ.
สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2550, จาก <http://www.mots.go.th>.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549).
กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กัณหา สีมพล. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียน
มัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา).
ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- กุลธิดา เชิงฉลาด. (2546). ความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการให้บริการทาง
ด้านการออกกำลังกายและกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. สมุทรสาคร:
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. หน้า 31 - 32.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2538). การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรง
พยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของพยาบาลโรงพยาบาลน่าน. วิทยานิพนธ์. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต(การ
พยาบาลสตรี). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เจน ณะสิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่13. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- ชาคริต เทพรัตน์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัธน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่3 กรุงเทพฯ: เทพารัตน์การพิมพ์.
- ไชยา อังศุสทนกุล. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาพลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544, มกราคม-ธันวาคม). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 27: 25 - 33.
- ธนิดา ทองมี. (2546). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา เทียงภักดี. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร
- นุสรุ ปภังกรกิจ. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการ ทางการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นพคุณ วันแต่ง. (2545). *กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อขาโลกเพาะกาย3*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โลกเพาะกาย สนพ.

- บุญนุช เกษมสันต์ ดุลยจินดา. (2543 , กันยายน). โรคอ้วนที่รักษาและควบคุมได้. กิณี.
ฉบับที่ (17): 9.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา.
กรุงเทพฯ: บุรพาสาสน์.
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย.
Health Today Thailand. 3(3): 80 - 83.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2546). พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษา
ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหา
บัณฑิต (การพยาบาลสตรี). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
ทางการแพทย์ โรงพยาบาลกระฉี่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สุข
ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชดำรัชของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523). เพื่อเชิญไปอ่านใน
การประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2523 ที่
มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : พระบรมราโชวาท และ พระราชดำรัส สำนักราช
เลขาธิการ รวบรวม.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). การทดสอบและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 4
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545. พิมพ์ครั้งที่ 5
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

- วัชรินทร์ , ชบา ชีทองและทะนงศักดิ์ บรรเทึงสุข. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ. โครงการวิจัยเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี. ถ่ายเอกสาร
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2545) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 วารสารสุขภาพพลศึกษา และนันทนาการ. ปีที่ 28 เล่ม 1 (มกราคม-เมษายน)
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2537). คู่มือเกษียณอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- วิฑูรย์ ตันสุวรรณรัตน์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือนครราชสีมา
- วิลาวรรณ หนองแสง (2543, ตุลาคม-พฤศจิกายน). โปรแกรมการสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปราจีนบุรี. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2): 46 - 57.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยพยาบาลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ ปรินญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ. ถ่ายเอกสาร
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (2548). วันนี้คุณเดินครึ่งชั่วโมงแล้วหรือยัง. หมอชาวบ้าน ปีที่ 27 ฉบับที่ 314 มิถุนายน 2548. หน้า 10-13.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*.
 กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิต ป้องพาล. (2550). *ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2545). *การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
 วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2545.
- สุธี ดำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2550, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547*. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- (2541). *สุขภาพแห่งชาติ*. นนทบุรี : กองสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย ประเด็นการศึกษาภาวะสุขภาพอนามัยและการดูแลตนเองที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิวณี เข้ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เสก เพชรศิริ. (2542). *เอกสารประกอบการสอนวิชาแอโรบิกดำนซ์*. สมุทรสาคร : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร,
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกดำนซ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.
- นายอดิศักดิ์ กรีเทพ. (2543). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ.2542*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อานนท์. (2549). *คนบ้าวิ่ง ตอนที่ 1*. สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2550, จาก <http://www.doctor.co.th/cgi-bin/yabb/SanSexTalk.pl?board=special;action=display;num=1036336168#>

- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. 2:190.
- Bloom, Benjamin S. (1964). *Taxonomy of Education Objective: the classification of education goals* Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David McKay
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior* . 29 (2): 107-116.
- Conn V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*. 47: 180 - 188.
- Grubbs L.; & Carter J. (2002). The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates. *Fam Community Health*. 25 (2): 76-84.
- Hidedrge, K.M. (1966, February). *Relationship between Motivation factors and Exercise Tarcicipation of College Students*. Dissertation Abstracts international. 26(10): 1080 A
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**แบบสอบถามเรื่อง
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ
ของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551**

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานะภาพทั่วไป

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 การทดสอบสุขสมรรถนะ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่านเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

นายสมชาย สุวรรณสาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะปัจจุบันของท่าน หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ..... ปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะปัจจุบันของท่าน

1. ความหนักในการออกกำลังกายของท่านในแต่ละครั้ง

- | | |
|--|---------------------------|
| ☐ ไม่เหนื่อยเลย | หัวใจเต้นปกติ |
| ☐ ไม่เหนื่อย | หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย |
| ☐ เหนื่อยเล็กน้อย | หัวใจเต้นเร็วเล็กน้อย |
| ☐ ค่อนข้างเหนื่อย | หัวใจเต้นเร็วขึ้น |
| ☐ เหนื่อยมาก | แต่ไม่หอบ เหงื่อออก |
| ☐ เหนื่อยมาก | หายใจหอบ เหงื่อออก |

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

- | | |
|--|--|
| ☐ น้อยกว่า 5 นาที | ☐ 5-14 นาที |
| ☐ 15-29 นาที | ☐ 30-44 นาที |
| ☐ 45-59 นาที | ☐ 60 นาที หรือมากกว่า |

3. ความถี่ในการออกกำลังกาย

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 ครั้ง / สัปดาห์ | ☐ 1 ครั้ง / สัปดาห์ |
| ☐ 2 ครั้ง / สัปดาห์ | ☐ 3 ครั้ง / สัปดาห์ |
| ☐ 4 ครั้ง / สัปดาห์ | ☐ 5 ครั้ง / สัปดาห์ |

แบบบันทึกผลการทดสอบภาวะสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

2. ผลการตรวจไขมันในร่างกาย

2.1 เปอร์เซ็นไขมัน (FAT) %

♂ ชาย

- ☐ น้อย (น้อยกว่า 10.0 %)
- ☐ ปกติ (10.0 % - 19.9 %)
- ☐ ค่อนข้างสูง (20.0 % - 24.9 %)
- ☐ สูง (25.0 %)

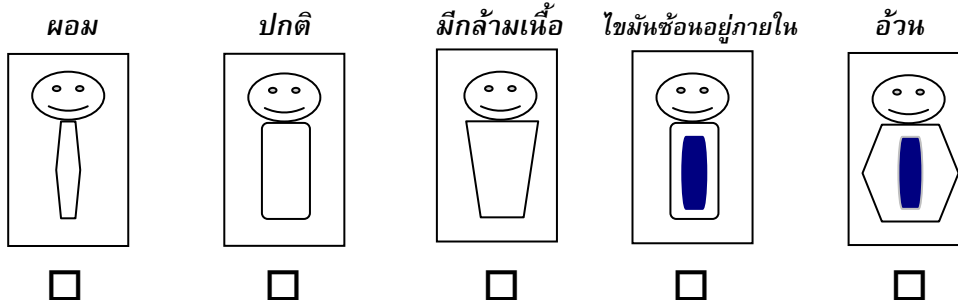
♀ หญิง

- ☐ น้อย (น้อยกว่า 20.0 %)
- ☐ ปกติ (20.0 % - 29.9 %)
- ☐ ค่อนข้างสูง (30.0 % - 34.9 %)
- ☐ สูง (35.0 %)

2.2 BMI..... {น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร)²}

- ☐ ผอม (น้อยกว่า 18.5)
- ☐ ปกติ (มากกว่า 18.5 น้อยกว่า 25)
- ☐ อ้วนระดับ 1 (มากกว่า 25 น้อยกว่า 30)
- ☐ อ้วนระดับ 2 (มากกว่า 30)

2.3 ลักษณะรูปร่าง



3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แรงเหยียดขา).....กิโลกรัม

4. ความอ่อนตัว (การนั่งอตัว).....เซนติเมตร

5. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (VO₂max)..... (มล.กก.นาที)

ภาคผนวก ข

รายละเอียดเครื่องมือทดสอบสุขภาวะ

1.ดัชนีมวลกาย (BMI=Body Mass Index)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน
วิธีดำเนินการทดสอบ	ผู้ชั่งน้ำหนักต้องสวมเสื้อยีนและกางเกงขาสั้น ถอดรองเท้าก่อนขึ้นชั่ง
อุปกรณ์	เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
การบันทึกค่าที่ได้	น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม ค่าที่ได้ไม่เป็นจำนวนเต็มให้ปัดเศษเหลือเป็น 0.5 กิโลกรัม ทำการชั่งครั้งที่ 2 จากนั้นนำค่าที่ได้ทั้ง 2 ครั้งมาหาค่าเฉลี่ยและบันทึกไว้ สำหรับการวัดส่วนสูงนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรงส้นเท้าติดกับพื้นวัดความสูง 2 ครั้ง การอ่านค่าแต่ละครั้ง ค่าที่เกิน 1 เมตรให้อ่านเป็นเซนติเมตรและบันทึกค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัด จากนั้นคำนวณหา BMI โดยใช้สูตร
BMI	$= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร}^2\text{)}}$



เครื่องวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก

2. นั่งย่อตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

วิธีดำเนินการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้าและนั่งบนพื้น ขาเหยียดตรงสันเท้าทั้งสองห่างกันเท่าช่วงไหล่ เท้าทั้งสองวางราบติดกับกล่องวัดความอ่อนตัว จากนั้นเหยียดแขนไปข้างหน้าโดยให้มือข้างหนึ่งวางอยู่บนมืออีกข้างหนึ่งพร้อมกับย่อตัวไปข้างหน้าวางมือบนสเกลบอกระยะทาง ให้ระยะทางมากที่สุด แต่ละคนจะทำการทดสอบวางมืออยู่บนเข่าของผู้เข้ารับการทดสอบเพื่อให้เข้าตึงตลอดเวลาขณะทำการทดสอบ

อุปกรณ์ กล่องวัดความอ่อนตัว ขนาด 12"x12" x21" ด้านบนของกล่องจะมีสเกลบอกระยะ ตั้งแต่ 9-50 เซนติเมตร โดยระยะที่ 23 เซนติเมตรจะเป็นระดับแนวเดียวกับเท้า

การบันทึกค่าที่ได้ บันทึกจุดที่ไกลที่สุด



3.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแรงเหยียดขา (Leg Strength)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
อุปกรณ์	back and leg dynamometer
วิธีการ	1.ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ 2.ย่อเข่าลงและแยกขาเล็กน้อย โดยให้หลังและแขนตรง 3.จับที่ดิ่งในท่าคว่ำมือ เหนือระหว่างเข่าทั้งสอง จัดสายให้พอเหมาะ 4.ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่ ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ค่าที่มาก
การบันทึกค่าที่ได้	บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ



back and leg dynamometer

4.เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%FAT)

วัตถุประสงค์

เพื่อที่จะวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat Percentage)

อุปกรณ์

เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดไขมัน(Body Fat Monitor Scale)

วิธีการ

ผู้ชั่งน้ำหนักต้องสวมเสื้อยีนและกางเกงขาสั้น ถอดรองเท้าก่อน

ขึ้นชั่ง ตั้งค่าเพศ ส่วนสูง แล้วเซตค่า

การบันทึกค่าที่ได้

ค่าที่ได้เป็นจำนวนเต็ม



Body Fat Monitor Scale

5. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (VO2max)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
อุปกรณ์	นาฬิกาโพล่า
วิธีการ	เป็นการทดสอบที่ง่าย รวดเร็วและปลอดภัยเพียงอยู่ในท่าผ่อนคลายเป็นขยับส่วนต่างๆของร่างกายและไม่หยุดคุยในขณะทดสอบ ซึ่งใช้เวลา 3-5 นาที นำโพล่ามาติดที่หน้าอกและนาฬิกาติดที่ข้อมือแล้วเซตค่าของเครื่อง เครื่องจะทำงานอัตโนมัติ
การบันทึกค่าที่ได้	บันทึกเป็น(มล.กก.นาที)



ที่ ศธ 0519.12/ 4183



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ มิถุนายน 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองกระบี่

เนื่องด้วย นายสมชาย สุวรรณสาม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551” โดยมี อาจารย์สาธิต ประจันบาน และ อาจารย์รัชชาติ พู่เจริญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ประชาชนช่วงอายุ 18 – 60 ปี ในเขตเทศบาลเมือง กระบี่ ตอบแบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ และ แบบทดสอบ เรื่อง ภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ในระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2551

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายสมชาย สุวรรณสาม ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-883-0003



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ โทร.๐-๗๕๖๖๓-๖๓๘

ที่ สพล.กบ.ศษ. ๒๔๖ / ๒๕๕๑

วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ใช้อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพพร้อมเจ้าหน้าที่

เรียน รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

ด้วย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ มีโครงการความร่วมมือทางวิชาการกับ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ได้เปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ปี การศึกษา ๒๕๔๕ ซึ่งในการเรียนการสอนดังกล่าวมีบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ศึกษาด้วย และในภาคเรียนที่ ๒๕๕๑ นิสิตทุกคนต้องทำปริญญานิพนธ์ และข้าพเจ้านายสมชาย สุวรรณสาม ได้ทำปริญญานิพนธ์ในเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะ สุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.๒๕๕๑ ซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ทดสอบ สมรรถภาพทางกายและเจ้าหน้าที่ซึ่งมีความรู้ความสามารถของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ในการเก็บข้อมูลดังกล่าว (รายละเอียดดังแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายสมชาย สุวรรณสาม)

อาจารย์พิเศษ

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย สมชาย สุวรรณสาม
วันเดือนปีเกิด	11 พฤษภาคม 2522
สถานที่เกิด	อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	23 หมู่ที่ 6 ตำบลแค อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา 90130
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครูผู้ช่วย
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านนาโปง ตำบลห้วยยูง อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านคูนายสังข์ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาปีที่3 จากโรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาปีที่6 จากโรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2543	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2545	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (การฝึกและการจัดการกีฬา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่โครงการสมทบ สถาบันราชภัฏภูเก็ต
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร