

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร
สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

ปริญญาโท
ของ
ถนอมวรรณ อยู่จำ

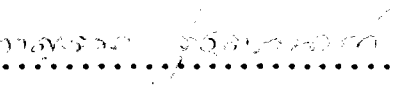
เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
กันยายน 2536
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

188319

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
สุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

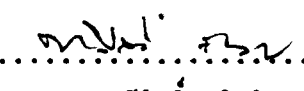
 ประธาน
(รศ.สุจินต์ ปริขามารด)

 กรรมการ
(อ.ดร.กาญจนา รุ่งตรานนท์)

คณะกรรมการสอบ

 ประธาน
(รศ.สุจินต์ ปริขามารด)

 กรรมการ
(อ.ดร.กาญจนา รุ่งตรานนท์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผศ.ทวิสิทธิ์ สิทธิกร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ.ศ. 2536

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์
สุจินต์ ปริษามารถ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.กาญจนา
รุ่งตรานนท์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ สิทธิกร
กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ช่วยเหลือและแก้ไขข้อบกพร่อง
ต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
ท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เสถียร สภาพงศ์ อาจารย์พัฒน อดตโรบล อาจารย์
ดร.คงศักดิ์ เจริญรักษ์ อาจารย์อรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์ และอาจารย์รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง
ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ตลอดจน
บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ทุก ๆ ท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี รวมทั้งผู้แต่งตำรา และผู้วิจัยทุกท่านที่ผู้วิจัยใช้ประกอบ
ในการศึกษาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพิจิตรา ประถมไชย ซึ่งให้ทุนการศึกษาและทำวิจัยในการ
ศึกษาระดับปริญญาโท และ เป็นผู้ให้กำลังใจกับผู้วิจัยตลอดมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอเทอดพระคุณ คุณย่า คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ที่เคารพ ขอขอบคุณ
พี่น้อง ผู้บังคับบัญชา และเพื่อน ๆ คุณชวลิต อยู่ซา คุณชุติมา อยู่ซา และคุณชยานนท์ อยู่ซา
ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย จนสามารถประสบความสำเร็จในครั้งนี้

ถนอมวรรณ อยู่ซา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ค่าน้ำ	1
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	11
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	52
การวิจัยในประเทศ	52
การวิจัยในประเทศ	54
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	65
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	67
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	67
ประชากร	67
กลุ่มตัวอย่าง	67
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	69
เกณฑ์การให้คะแนน	70

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	73
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	73
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	75
วิธีการจัดกระทำข้อมูล	76
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	 85
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	85
การวิเคราะห์ข้อมูล	86
ผลการศึกษาค้นคว้า	87
 5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	 117
บทย่อ	117
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	117
วิธีดำเนินการวิจัย	117
กลุ่มตัวอย่าง	117
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	118
การวิเคราะห์ข้อมูล	118
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	119
อภิปรายผล	123
ข้อเสนอแนะ	139
ข้อเสนอแนะในการทําวิจัยครั้งต่อไป	140

บทที่

หน้า

บรรณานุกรม 141

ภาคผนวก 159

ประวัติย่อของผู้วิจัย 182

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ผลของการออกกำลังกาย และไม่ออกกำลังกาย	27
2	การออกกำลังกายและ เล่นกีฬา เพื่อป้องกันอวัยวะเสื่อมสภาพและ กระตุ้นหัวใจและหลอดเลือดทำงานหนักในระดับที่เหมาะสม สำหรับ บุคคลที่มีสุขภาพดี	38
3	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสายงาน (กอง) และเพศ	69
4	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	87
5	คะแนนเฉลี่ย และระดับพฤติกรรมความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง จำแนกตามตัวแปร	91
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง จำแนกตามเพศ	97
7	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัด กรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามอายุ	98
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามอายุ	99
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด กรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษา	100

10	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษา	101
11	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษา	102
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา	103
13	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชาที่ สำเร็จการศึกษา	104
14	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชา ที่สำเร็จการศึกษา	105
15	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชา ที่สำเร็จการศึกษา	106
16	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัด กรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับชั้นของตำแหน่งราชการ	107
17	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับชั้นของ ตำแหน่งราชการ	108

18	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับชั้นของ ตำแหน่งราชการ	109
19	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง จำแนกตามสายงาน (กอง)	110
20	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสายงาน (กอง)	112
21	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตาม สายงาน (กอง)	114
22	ความสัมพันธ์สหสัมพันธ์และนัยสำคัญ ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้ กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง	116

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	ความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ	15
---	---	----

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า จำเป็นต้องพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การส่งเสริมสุขภาพเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ค่อยดีให้ดีขึ้น และผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีตลอดไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อบุคคลไปจนตลอดชีวิต ถ้าไม่ดูแลรักษาสุขภาพให้ดี จะทำให้เกิดการสูญเสียชีวิต สิ้นเปลืองเงินเพื่อการรักษาพยาบาล ดังนั้นประชาชนทั้งหลายจึงควรดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุดและนานที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีความสุขเพราะการมีสุขภาพดีเป็นเสมือนหนึ่งเครื่องมือหรือโอกาสที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า คือสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งมีไม่เพียงแต่การไม่มีโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และกันยา กาญจนบุรานนท์. 2532 : 22) การมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีนั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหาร และโภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต (กรมอนามัย. 2535 : 1) และมุทธิกา ตระกูลวงษ์ (2532 : 53 - 56) กล่าวว่า พฤติกรรมและการปฏิบัติของคนในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดีประการหนึ่งก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ ชูลส์ (วาสนา ปุณณณิวิวัฒน์. 2532 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Shultz. 1984 : 271) ซึ่งกล่าวว่าพฤติกรรมหรือนิสัยส่วนบุคคลที่ปฏิบัติมีส่วนส่งเสริมทำให้เกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้มีสุขภาพดี

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องเหมาะสมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย น้อยไม่พอเพียง มักมีร่างกายอ่อนแอขาดภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่นแล้ว ยังช่วยให้ระบบประสาท จิตใจทำงานได้ดี เป็นปกติอีกด้วย ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับ ผื่นร้ายต่าง ๆ หายไปได้โดยไม่ต้องรับประทานยา (จิตพงษ์ ไชยวสุ. 2528 : 99)

สุรางค์ จันทรเฒ (2525 : 76) ได้กล่าวว่า ความกระฉับกระเฉงของร่างกาย จะมีสูงสุดในช่วงอายุประมาณ 20 - 25 ปี ต่อจากนั้นพลังจะค่อย ๆ ลดลงทีละน้อย และ เมื่ออายุ 40 - 50 ปี จะมีอัตราลดลงเร็วขึ้น ผู้ที่ทำงานหนักโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ บ่อย ให้ความเครียดเพิ่มพูนขึ้น จะเป็นโรคต่าง ๆ ตามมา เป็นเหตุให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง ฉะนั้นในช่วงอายุ 20 - 40 ปี บุคคลควรจะได้ใช้ความสามารถทำงานให้ เต็มที่ และบำรุงร่างกายให้ดี โดยหมั่นออกกำลังกาย คนสูงอายุที่ออกกำลังกายจะทำให้ สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น 10 ปี ความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ช้าลง การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต จะทำให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ยาวขึ้น (จุฬารณย์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. 2530 : 57) เพราะการออกกำลังกายช่วยก่อให้เกิดสมรรถภาพในการปฏิบัติงานของ ร่างกาย เสริมสร้างและแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ช่วยป้องกัน โรคที่เกิดจากอวัยวะเสื่อมสภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง และช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตป้องกันความเครียดได้อีกด้วย (กรมพลศึกษา. 2526 : 2) ส่วนในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยแก้อาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบ อาการท้องผูกตลอดจนอาการหน้ามืดวิงเวียนศีรษะเพราะ การไหลเวียนของเลือดไม่พอเพียง การออกกำลังกายกลางแจ้งจะช่วยทำให้ร่างกายสร้าง ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคได้ดีขึ้น (กรมพลศึกษา. 2526 : 33)

องค์การอนามัยโลก เป็นหน่วยงานหนึ่งซึ่งมีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้สรุปว่า จากสถิติของบรรดาผู้เจ็บป่วยและเสียชีวิตในโลก ซึ่งมีปีละประมาณ 12 ล้านคนนั้น มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดถึง 6 ล้านคน ซึ่งนับว่าเป็นสาเหตุการตายที่สูงกว่าโรคอื่น ๆ และเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขและป้องกันได้ ด้วยพฤติกรรมอนามัย การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป็นพฤติกรรมอนามัยประการหนึ่งที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทุกคนและทุกชุมชนรวมทั้งสมาชิกขององค์การอนามัยโลกทุกประเทศยึดถือปฏิบัติ เพราะเล็งเห็นว่าการออกกำลังกาย จะทำให้หัวใจมีสุขภาพดี สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ การเต้นของหัวใจที่สม่ำเสมอเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของทุกคนเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ดี ดังคำขวัญอนามัยโลกปี พ.ศ.2535 ว่า "ออกกำลังกายทุกวัน งดไขมัน เหล้าบุหรี่ สุขภาพจิตดี จะไม่มีโรคหัวใจ" (Heartbeat - The Rhythm of Health)

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

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขปี 2532 (2534 : 94) พบว่าโรคที่เป็นสาเหตุการตายมากที่สุดของประชาชนชาวไทย คือ โรคหัวใจ 27,452 คน และเป็นโรคที่มีอัตราการตายเป็นอันดับหนึ่งติดต่อกันมาตั้งแต่ปี 2528 - 2532 นอกจากนั้นก็มีโรคมะเร็ง 20,385 คน อุบัติเหตุ 19,482 คน และความดันเลือดสูงและหลอดเลือดในสมอง 7,966 คน ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้มีสาเหตุเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายร่วมกับสาเหตุอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุรามากเกินไป (กรมอนามัย. 2535 : 92) รัฐบาลได้เล็งเห็น

ความสำคัญในด้านนี้ จึงได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และยกระดับคุณภาพชีวิตไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535 - 2539) ให้ความสำคัญสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ดีขึ้นโดยถ้วนหน้าในช่วงทศวรรษหน้า ด้วยกระบวนการป้องกันโรค (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ม.ป.ป. : 14 - 15) ซึ่งวิธีการป้องกันโรคต่าง ๆ และเพื่อให้มีสุขภาพดีวิธีการหนึ่งก็คือ การออกกำลังกาย (กรมอนามัย. 2534 : 2)

หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพพลานามัย และมีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมให้นักเรียนและประชาชนทั่วไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ (กรมพลศึกษา. 2534 : 62 ; งานศูนย์ฝึกและบริหารกาย. 2532 : 30) คือกรมพลศึกษา ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งในกระทรวงศึกษาธิการ ดังนั้นบุคลากรของกรมพลศึกษา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นตัวอย่างของประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้บริหารในการดำเนินการพัฒนาบุคลากร ให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีและสามารถเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนทั่วไปได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งในด้านต่อบุคลากรเองเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน และสนองนโยบายของประเทศไทยต่อไป

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ของบุคลากร ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง)
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง
2. นำผลที่ได้มาเป็นข้อมูลเพื่อกำหนดแนวทางในการวางแผนพัฒนาบุคลากรของกรมพลศึกษาในส่วนกลางให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยต่อไป

ข้อตกลงเบื้องต้น

บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ที่กรมพลศึกษา สนามกีฬาแห่งชาติ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ตามแบบสำรวจข้าราชการและลูกจ้างกรมพลศึกษา ประจำปี พ.ศ.2535 (ฝ่ายการเจ้าหน้าที่. 2535)

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากร เป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ประจำปีงบประมาณ 2536 ทั้งข้าราชการพลเรือนสามัญ ข้าราชการครูและลูกจ้างประจำ ทั้งหมดจำนวน 797 คน เป็นชาย 498 คน หญิง 299 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางทั้งข้าราชการพลเรือนสามัญ ข้าราชการครู และลูกจ้างประจำ ปีงบประมาณ 2536 โดยหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากยามาเน (ประคอง กรรณสูต. ม.ป.ป. : 28 ; อ้างอิงมาจาก Yamane. 1970 : 580 - 581) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 267 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ สภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวนก ตามลักษณะ ดังนี้

1. เพศ ได้แก่

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. อายุ ได้แก่

2.1 18 - 30 ปี

2.2 31 - 40 ปี

2.3 41 - 50 ปี

2.4 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา ได้แก่
 - 3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - 3.2 ปริญญาตรี
 - 3.3 สูงกว่าปริญญาตรี
4. สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ได้แก่
 - 4.1 สาขาวิชาสุขศึกษา
 - 4.2 สาขาวิชาพลศึกษา
 - 4.3 สาขาวิชาอื่น ๆ
5. ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ ได้แก่
 - 5.1 ระดับ 1 - 3
 - 5.2 ระดับ 4 - 5
 - 5.3 ระดับ 6 - 8
 - 5.4 ลูกจ้างประจำ
6. สายงาน (กอง) ได้แก่
 - 6.1 สำนักงานเลขานุการกรม
 - 6.2 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ
 - 6.3 กองกีฬา
 - 6.4 กองสารวัตรนักเรียน
 - 6.5 กองลูกเสือ
 - 6.6 กองยุวกาชาด
 - 6.7 กองกรีฑาสถาน

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร
สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ดังนี้

1. พฤติกรรมทางด้านความรู้
2. พฤติกรรมทางด้านเจตคติ
3. พฤติกรรมทางด้านการปฏิบัติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเป็นประจำสม่ำเสมอ มีผลต่อสุขภาพทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และป้องกันโรค
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจำและระลึกได้ มีความเข้าใจและการนำไปใช้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. เจตคติ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วย เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. การปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
6. อายุ หมายถึง อายุของบุคลากรที่ตอบแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์การแบ่งอายุตามจิตวิทยาพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ (สุภัทณา บิลละแพทย์, 2527 : 188 - 213)
7. ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาของบุคลากร
8. สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา หมายถึง สาขาวิชาที่ผู้ตอบแบบสอบถามได้สำเร็จการศึกษามา

9. ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ หมายถึง ระดับของตำแหน่งของผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้รับ

10. สายงาน (กอง) หมายถึง กองที่ผู้ตอบแบบสอบถามสังกัด แบ่งกลุ่มได้ดังนี้ (กรมพลศึกษา. ม.ป.ป. : 1 - 15)

10.1 สำนักงานเลขานุการกรม และหน่วยงานที่ขึ้นตรงต่ออธิบดี มีหน้าที่ในการบริหารงานติดต่อประสานงาน งานนโยบาย งานสารบรรณ การเจ้าหน้าที่ การเงิน บัญชีและพัสดุ แผนงานและติดตามผล ประชาสัมพันธ์และฝ่ายวิทยาลัยพลศึกษา

10.2 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ มีหน้าที่ปฏิบัติงานด้านวิชาการ ศึกษา ค้นคว้า ปรับปรุง การจัดการพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ จัดอบรม จัดทำคู่มือ ตำรา เอกสารทางวิชาการเผยแพร่ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพสุขภาพ

10.3 กองกีฬา มีหน้าที่ในด้านการส่งเสริมและจัดการแข่งขันกีฬา ผลิต ตำรา คู่มือ จัดฝึกอบรมกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอนกีฬา ส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

10.4 กองสารวัตรนักเรียน มีหน้าที่ในด้านคุ้มครองดูแลความประพฤติของ นักเรียน นักศึกษา ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ศึกษา ค้นคว้า วิจัย และผลิตเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับการควบคุม ป้องกันและแก้ไขความประพฤติของนักเรียน นักศึกษา และปัญหา สารเสพติดในสถานศึกษา

10.5 กองลูกเสือ มีหน้าที่ในการส่งเสริม พัฒนาการจัดกิจกรรมลูกเสือ ผลิตคู่มือ เอกสาร ตำรา และหลักสูตรลูกเสือ จัดอบรมลูกเสือ และผู้บังคับบัญชาลูกเสือ

10.6 กองยุวกาชาด มีหน้าที่ในการส่งเสริมกิจกรรมยุวกาชาด ผลิตคู่มือ เอกสาร ตำรา จัดฝึกอบรมครู และเจ้าหน้าที่บริหารงานยุวกาชาด

10.7 กองกรีฑาสถาน มีหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลอาคารสถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนการจัดเวรยาม และการดูแลความสะอาดของสถานที่

11. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง หมายถึง ข้าราชการพลเรือนสามัญ ข้าราชการครู และลูกจ้างประจำ ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่กรมพลศึกษา สนามกีฬาแห่งชาติ ปทุมวัน ตามแบบสำรวจข้าราชการและลูกจ้าง สังกัดกรมพลศึกษา ประจำปี พ.ศ. 2535 (ฝ่ายการเจ้าหน้าที่. 2535)

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตลอดจนการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายทั้งในต่างประเทศ และการวิจัยในประเทศไทย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ได้มีผู้กล่าวถึง และให้ความหมายแตกต่างกันไป ดังนี้

กู๊ด (Good. 1959 : 55-56) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert behavior) และเกิดขึ้นภายนอก (Overt behavior) ที่คาดหวังจะให้ผู้ป่วยมีหรือเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพนี้จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้ และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (2524 : 26) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพคือ พฤติกรรมที่คนพยายามทำขึ้นเพื่อป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วย

สุชาติ โรสมประยูร (2525 : 44) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึงความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะ โดยเน้นในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถสังเกตและวัดได้

ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2532 : 11) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึงการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เองหรือบุคคลอื่น ๆ แล้วแต่กรณี รวมถึงการกระทำหรือการงดเว้นการกระทำในสิ่งที่เป็นผลดีหรือเป็นผลเสีย

ต่อสุขภาพ ในรูปของความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการกระทำหรือการปฏิบัติทั้งหลายที่เป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 28) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำ แม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม สำหรับพฤติกรรมสุขภาพก็มีความหมายทางนองเดียวกับพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป แต่มุ่งเน้นเฉพาะในเรื่องของสุขภาพอนามัย เช่น การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย ซึ่งได้แก่การอาบน้ำ แปรงฟัน ตัดเล็บ ที่แสดงออกดังตัวอย่างนี้ จะสามารถมองเห็นและสังเกตได้อย่างชัดเจนว่าบุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติ

นิภา มนูญิจู (2528 : 20) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพด้วย หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านใดด้านหนึ่ง ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นด้วย

จากแนวคิดและความหมายของคำว่าพฤติกรรมสุขภาพข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพหมายถึงการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งสามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 256 - 262) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แนวความคิดตามทฤษฎีของบลูม (Bloom) ว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะประกอบด้วย พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) และได้อธิบายรายละเอียดไว้ดังนี้ คือ

1. **พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)** พฤติกรรมด้านนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความจำ ข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะสติปัญญา การใช้ความคิดวิจารณ์ เพื่อประกอบการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งบลูม (Bloom) จำแนกออกได้ดังนี้

1.1 **ความรู้ (Knowledge)** หมายถึงความสามารถที่จะจดจำและระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2 **ความเข้าใจ (Comprehension)** เป็นทักษะและความสามารถทางสติปัญญาในระดับแรก รู้ว่าผู้อื่นสื่อสารมาอย่างไร และสามารถที่จะนำเอาข้อมูล หรือปัจจัยที่ได้รับมาใช้ให้เป็นประโยชน์

1.3 **การนำไปประยุกต์ (Application)** คือ ความสามารถที่จะนำเอาความรู้ ความเข้าใจจากหลักสูตร กฎเกณฑ์และวิธีดำเนินการต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิมได้

1.4 **การวิเคราะห์ (Analysis)** หมายถึง ความสามารถแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นหลักการผสมผสานระหว่างส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 **การสังเคราะห์ (Synthesis)** หมายถึง ความสามารถและทักษะที่จะนำองค์ประกอบหรือส่วนต่าง ๆ เข้ามารวมกัน เพื่อให้ภาพพจน์ที่สมบูรณ์เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาส่วนย่อยแต่ละส่วน แล้วจัดรวมเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น

1.6 **การประเมินค่า (Evaluation)** หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาและต้องตัดสินใจด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดไว้ หรือกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2. **พฤติกรรมจิตพิสัย (Affective Domain)** พฤติกรรมด้านนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับหรือการเปลี่ยนเพื่อปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถือ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคนยากต่อการอธิบาย การเกิดพฤติกรรมจิตพิสัย แบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับ หรือการให้ความสนใจ (Receiving) ขั้นนี้เป็นขั้นที่แสดงว่าบุคคลนั้นได้ถูกกระตุ้นให้ทราบว่า มีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นจะมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้บุคคลจะมีสภาพจิตใจที่ประกอบด้วยเกิดความตระหนักถูกผิด ความเต็มใจที่จะรับ และการเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลให้ความสนใจอย่างเต็มที่ มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มากกระตุ้นแต่ยังยืนยันไม่ได้แน่นอนว่า บุคคลนั้นมีเจตคติ หรือค่านิยมต่อสถานการณ์และสิ่งเร้านั้นอย่างไร

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) ในขั้นนี้บุคคลจะกระทำปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับ หรือรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตัวเขา หรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างไรอย่างหนึ่ง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่นับถือ (Characterization by a Value or Value Complex) พฤติกรรมขั้นนี้อาจแสดงให้เห็นได้โดยบุคคลสร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตนเอง หรือคติคุณต่าง ๆ ในการปฏิบัติตน

3. พฤติกรรมทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก และสังเกตได้ในสภาวะการณ์หนึ่ง ๆ ที่คาดคะเนว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมพุทธิพิสัย และพฤติกรรมจิตพิสัยเป็นส่วนประกอบ และเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ในทางด้านสุขภาพถือว่า พฤติกรรมด้านการปฏิบัติหรือการกระทำของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี หายจากโรคได้ง่าย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 21)

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

นิภา มนูญกิจ (2528 : 20) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านอื่นด้วย

สุชาติ โสภประยูร (2525 : 48) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นไปด้วยในทางอ้อม

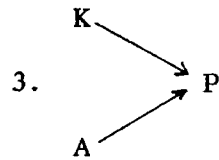
สวาร์ท (ปริวรรต มโนรมชัชวาล. 2533 : 29 - 30 ; อ้างอิงมาจาก Schwart. 1975 : 28 - 31) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ไว้ 4 ลักษณะ คือ

$$1. K \longleftrightarrow A \longrightarrow P$$

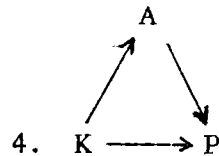
รูปแบบที่หนึ่งนี้ เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ

$$2. \begin{array}{c} K \\ \updownarrow \\ A \end{array} \longrightarrow P$$

รูปแบบที่สอง ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



รูปแบบที่สาม ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน



รูปแบบที่สี่ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากแนวคิดต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้

ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2532 : 14) ได้จำแนกพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น พฤติกรรมการเจ็บป่วยและรักษาพยาบาล พฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรค และ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเอง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 75) ได้แบ่งรูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพ เป็น 3 ชนิด คือ

1. พฤติกรรมการป้องกันโรค (Preventive Health Behavior) หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคขึ้น ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การไม่สูบบุหรี่ การคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับขี่ยานยนต์ ฯลฯ เป็นต้น

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

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

จากแนวคิดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล พฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเอง เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ควรมีในบุคคลทุกคน

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ ดังเช่น

ชูศักดิ์ เวชแพสัย (2519 : 1) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการที่หักล้างเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจจะพน (2526 : 1) ให้คำจำกัดความว่า การออกกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการเล่น ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

"การออกกกำลังกาย เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ"

"การออกกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเล่น นอกจานี้ยังทำให้เกิดกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย"

"การออกกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการเล่น ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ หรือพิการได้อีกด้วย"

การออกกออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 47) ให้คำจำกัดความว่า การออกกกำลังกายเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่ง เป็นเวลานาน ๆ การออกกออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน หรือ เล่นกีฬา เป็นต้น

ซัชชัย มุ่งการดี (2534) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดอย่างหนึ่ง จะต้องทำสม่ำเสมอ ได้แก่ วิ่ง เดิน จักรยาน วายน้ำ และวิ่งอยู่กับที่ 1 ชั่วโมง เวลานาน 20 - 25 นาทีต่อวัน โดยมีช่วงระยะเวลาของการแอโรบิคติดต่อกัน ไม่น้อยกว่า 6 - 10 นาที จึงจะมีผลต่อร่างกายในด้านการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ถ้าได้ปฏิบัติได้ปริมาณที่เพียงพอและสม่ำเสมอ

วินัส บัณฑาสพงษ์ (2534 : 117) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า หมายถึง การเคลื่อนไหว ออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อต้องการให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นสำคัญ

สุจินต์ ปรีชามารอด (2535 : 237) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึง การเคลื่อนไหว ช่วยให้ออกกำลังกายได้ทำงานแข็งแรง และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (ม.ป.ป. : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเสริมสร้างความอดทนของการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้อัตราชีพจรขณะพักต่ำลง ความดันเลือดต่ำลง ช่วยลดไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ตลอดจนระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน กระโดดเชือกและว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการคือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย แต่กระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลทำให้เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้ออกกำลังกายได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรหดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนาน โดยไม่เหนื่อยง่าย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. ม.ป.ป. : 44)

การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน (กรมพลศึกษา. 2534 : 5)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงานใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลานานติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด จึงจะมีผลต่อสุขภาพ โดยมีหลัก 3 ประการ (กรมอนามัย. 2534)

1. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักพอ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจถึง 170-อายุ ครั้งต่อนาที

2. ความนาน คือ ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 15 - 20 นาที

3. ความบ่อย คือ ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

"กีฬาเพื่อสุขภาพ" หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง (การกีฬาแห่งประเทศไทย : ม.ป.ป.)

จากแนวความคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมอ มีผลต่อสุขภาพทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและป้องกันโรค

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบทบาทมากในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ การส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตได้สมส่วนในเด็ก ในผู้ใหญ่จะช่วยดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจวาย โรค

ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง มีผู้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาว่า ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ศีรษะของหัวใจหนาขึ้นขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้มีเม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมาไรท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิคุ้มกันต้านโรคลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงาม สมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

การออกกำลังกายที่ทำอย่างสม่ำเสมอ และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับร่างกาย จะให้ประโยชน์แก่สุขภาพหลายประการคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายดี รูปร่างและทรวดทรงได้สัดส่วนสวยงาม ระบบการหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น และปอดมีขนาดใหญ่ การเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ระบบการขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อและของเสียออกจากร่างกาย ช่วยทำให้จิตใจได้พักผ่อน คลายเครียดสนุกสนานสดชื่นร่าเริง กระปรี้กระเปร่า ช่วยในการป้องกันโรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือด และโรคเบาหวาน เป็นต้น (กรมพลศึกษา. ม.ป.ป. : 45)

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 20) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้าง เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับ

ความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกดีขึ้น ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดทำงานได้มากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย ทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้จิตใจสบายอารมณ์แจ่มใส และสดชื่นรื่นเริง ช่วยให้ผู้มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (Depression) มีอาการดีขึ้น ช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น และการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้

การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะจะใช้เป็นยาบำรุง เป็นยาป้องกัน และเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายก็ได้ การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ทางการแพทย์ คือ การจัดชนิด ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย และจุดประสงค์ (บำรุง ป้องกัน บำบัดหรือฟื้นฟูสภาพ) ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสม จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2533 : 10 - 13)

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป กระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และอาจเห็นการ विकฤตจากภายนอกได้ชัด เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกก้ามักกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษา การเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่าการเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตตั้งข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกก้ามักกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกก้ามักกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้ การกลับมาออกก้ามักกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับคืนมาได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงหนึ่งเดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกก้ามักกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกก้ามักกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบย่อยว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกก้ามักกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกก้ามักกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญดีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกก้ามักกายเป็นยาบารุง การออกก้ามักกายถือเป็นยาบารุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติหรือร่างกายทรุดโทรมลงไปในทางปฏิบัติเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกก้ามักกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมสภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าวการควบคุมโรคยาใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

พินิจ กุลละวณิชย์ (ม.ป.ป. : 8 - 9) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน โรคความดันเลือดสูงและโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ กระดูก ผิวหนัง แข็งแรง ลดความเครียด ช่วยทำให้นอนหลับ ความจำดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นตนเองสูงขึ้น สง่าผ่าเผย

การออกกำลังกายจะต้องทำอย่างถูกวิธี จะต้องเริ่มอย่างน้อย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ ต้องสำรวจสมรรถภาพร่างกายรวมทั้งการทำงานของปอดและหัวใจ เพื่อเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมเกี่ยวกับเรื่อง เพศ อายุ และกำลัง ความแข็งแรงของร่างกาย ตลอดจนโรคประจำตัวของแต่ละบุคคลด้วย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อร่างกายหลายระบบ ซึ่งมีผู้ได้กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายไว้มากมาย ดังนี้

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2534 : 199 – 200) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีผลดีต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้ มีพลังงานที่จะทำงานได้ทั้งวัน โดยไม่อ่อนเพลีย การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เส้นเลือดและหัวใจทำงานดีขึ้น กล้ามเนื้อทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ การทำงานของสมองและระบบประสาทดีขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ ได้มีการบริหารและยืดหยุ่น การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง นอกจากนั้นยังมีผลต่อสุขภาพจิตและบุคลิกภาพอีกด้วย โดยการออกกำลังกายทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี สดชื่นแจ่มใส ช่วยให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความเครียด สมองโปร่ง ใจสบายขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจตนเองมากขึ้น

พอง เกิดแก้ว และสวัสดิ์ ทรัพย์จาง (2515 : 95 – 97) ได้กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. ผลของการออกกำลังกายที่มีผลต่อกล้ามเนื้อ

1.1 กล้ามเนื้อเจริญเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกกล้ามเนื้อไม่ใช่ว่าการฝึกความอดทน ทนทาน ทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าเส้นใยของกล้ามเนื้อ เพิ่มความเจริญเติบโตขึ้น แต่ไม่ได้เพิ่มจำนวนขึ้น

1.2 มีเลือดสำหรับไหลเวียนเลี้ยงร่างกายมากขึ้น การที่มีเลือดไหลผ่านกล้ามเนื้อมาก สามารถทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้มาก เพราะกล้ามเนื้อมีอาหารและอากาศมากขึ้น

1.3 การบริหารกล้ามเนื้อ ทำให้มีของหลายอย่างเกิดขึ้น เป็นต้นว่า กลัยโคเจน อะซิโนซีนไทโร ฟอสเฟต วิตามินซี โปรตีนซีรัม ตลอดจนน้ำย่อยต่าง ๆ

1.4 กล้ามเนื้อจะมีความสามารถในการทำงานมากขึ้น หมายถึง การทำงานเท่านั้น แต่การใช้ออกซิเจนน้อยกว่าและใช้พลังงานน้อยกว่า มีอาการเพลียน้อยกว่าจะพ้นจากการเหนื่อยเร็วกว่า

1.5 กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีดำเนินไปได้รวดเร็ว ก็เป็นผลต่อ

1.6 ประสิทธิภาพทางกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

2. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อโครงร่างของร่างกาย

การที่กระดูกถูกดึงและถูกบีบจากกล้ามเนื้อนั้นเป็นการกระตุ้นให้กระดูกมีความเจริญขึ้น

2.1 เป็นการเพิ่มความกว้างและความใหญ่ของกระดูก

2.2 ส่วนเปลือกและเนื้อในของกระดูกจะโตและใหญ่ขึ้น

2.3 ลักษณะของตัวกระดูกและข้อต่อก็มีส่วนเปลี่ยนให้เหมาะสมกับ

การทำงาน

2.4 หากมีการออกกำลังกายที่หนักหรือออกกำลังกายมากเกินไปแล้วก็จะทำให้กระดูกนั้นเสื่อมไปคือ ทำให้กระดูกบางถึงหักได้

2.5 หากมีการออกกำลังกายหรือฝึกน้อยจนเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพของกระดูกเสื่อม ขาดความคล่องแคล่ว

3. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบการหมุนเวียนเลือด

3.1 การฝึกออกกำลังกายเป็นการเพิ่มจำนวนของเม็ดเลือดแดงและปริมาตรของเลือดมีความสามารถจะขนส่งออกซิเจนได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มเม็ดเลือดแดงที่ยังไม่สุกเต็มที่ขึ้น

3.2 สำหรับเม็ดเลือดขาวนั้น จำนวนรวมไม่เพิ่มขึ้นแต่เพิ่มเม็ดเลือดที่ไม่สุกขึ้น

3.3 การฝึกออกกำลังกายมีการเพิ่มธาตุต่างสารรอง เมื่อร่างกายทำงานมีกรดขึ้นในเลือด กรดก็จะถูกทำลายด้วยต่างซึ่งเรียกว่า "ต่างสารรอง" การที่มีต่างสารรองมากขึ้นจะได้ประโยชน์คือ "ร่างกายสามารถทนทานต่อการทำงาน โดยที่มีออกซิเจนไม่พอใช้ เรียกว่า "การเป็นหนี้ออกซิเจน" (Oxygen Debt)

3.4 การฝึกการออกกำลังกายทำให้ระดับของไขมันในเลือดลดลงไป

4. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อหัวใจ

การออกกำลังกายจะมีผลต่อหัวใจ ดังปรากฏตามตาราง

ตาราง 1 ผลของการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	ผล	การไม่ออกกำลังกาย
ทำให้หัวใจมีประสิทธิภาพดี	1. ประสิทธิภาพของหัวใจ	หัวใจเล็กตามแบบคนไม่ฝึก
350 - 500 กรัม	2. น้ำหนักของหัวใจ	250 - 300 กรัม
มาก	3. จำนวนเลือดพอย	น้อย
900 - 1200 ซีซี	4. ปริมาตรของหัวใจ	700 - 800 ซีซี
30 - 60 ครั้งต่อนาที	5. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักก่อน	70 - 80 ครั้งต่อนาที
500 - 100000 แอมเคพี	6. ปริมาตรของหัวใจทำงานโดยประหยัด	10000 - 15000 แอมเคพี
หัวใจบีบต่ำ	7. ความดันเลือดสูงขึ้น	หัวใจบีบสูง
ต่ำ	8. ความเร็วการเคลื่อนไหลของเลือด	เร็ว
ยืดหยุ่นมาก	9. ลักษณะของหลอดเลือด	ยืดหยุ่นน้อย

ที่มา : พงศ์ เกิดแก้ว สวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์. อนามัยส่วนบุคคล - อนามัยชุมชน.

2515. หน้า 96.

5. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ

5.1 เพิ่มขนาดของทรวงอกขึ้น

5.2 กล้ามเนื้อที่ทำทการหายใจเจริญขึ้น มีกำลังดีขึ้น

5.3 ปอดใหญ่ขึ้นและปริมาตรมากขึ้น น้ำหนักมากขึ้น เนื้อที่ของถุงลมก็มีมากขึ้นด้วย

5.4 ความจุปอดเพิ่มขึ้น โดยพิสูจน์ได้จากเครื่องวัดความจุของปอด (Spirometer)

5.5 การหายใจเป็นไปอย่างประหยัดมากขึ้นและได้ผลดีขึ้น คือหายใจน้อย แต่แลกเปลี่ยนออกซิเจนได้มากขณะอยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายไม่ต้องการอากาศหายใจมากเพราะร่างกายสามารถได้ออกซิเจนที่หายใจเข้าไปนั้นมากแล้ว และการหายใจนี้หน้าอกขยายมากขึ้น กระบังลมทำงานได้มากขึ้น

5.6 การหายใจเอาอากาศเข้าไปในนั้นเต็มที่ ได้อากาศเข้ามากกว่าพวกไม่ออกกำลังกายในเวลาเท่ากัน

6. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบประสาท

6.1 ระบบประสาทของร่างกายสามารถปรับปรุงได้เร็วขึ้นและฟื้นเร็วขึ้น

6.2 การย่อยอาหารเร็วขึ้น

6.3 การนอนหลับดีขึ้น คือหลับง่ายสนิท

7. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบอื่น ๆ

ตับโตขึ้น มีปริมาตรมากขึ้น มีของสะสมมากขึ้น คือ กลัยโคเจนในเลือดมากขึ้น

พระพงศ์ บุญศิริ (2522 : 119) ได้สรุปผลของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ออกกำลังกายประจำ อัตราการเต้นของชีพจรต่ำกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

2. ระหว่างการออกกำลังกาย อัตราของชีพจรของผู้ออกกำลังกายประจำจะช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
3. หลังการออกกำลังกาย อัตราชีพจรของผู้ที่ฝึกประจำ จะคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
4. การออกกำลังกายควรรีใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
5. หลังการออกกำลังกายแล้วรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือนอนไม่หลับ แสดงว่าออกกำลังกายมากเกินไป

การออกกำลังกายนั้นมีหลายประเภท ดังนี้คือ

1. แบบไอโซโทนิก (Isotonic) คือการที่กล้ามเนื้อหดตัวและยืดกล้ามเนื้อหดสั้นหรือยืดยาวได้ด้วย จะเป็นการออกกำลังกายโดยการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อคือ ยืดให้ยาวออกเรียกว่า เอกเซนทริก คอนแทรกชัน (Eccentric Contraction) ซึ่งหมายถึงกล้ามเนื้อหดสั้น และมีความตึงตัวสูง เพื่อสู้กับแรงต้านแทน วิธีการนี้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานจะใหญ่ขึ้น แต่หัวใจและปอดไม่ได้รับประโยชน์ (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2527 : 74) มีข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกวิธีนี้ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. 2528 : 187) ต้องเลือกท่าของการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ต้องการเพิ่มพลังได้ทำงาน ทั้งนี้เพราะพลังจะเพิ่มเฉพาะกล้ามเนื้อที่ได้มีการออกกำลังกายเท่านั้น
2. แบบไอโซเมตริก (Isometric) คือการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อเนื่องจากวัตถุหรือความต้านทานที่กล้ามเนื้อกระทำอยู่นั้นหนักมาก หรือมีความต้านทานสูงจนไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อมีพลังพอจะหดตัว หรือเหยียดตัวไปได้มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ การออกกำลังกายแบบนี้ความเครียด (Tension) ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อมีมากและในขณะที่เกิดความเครียด ความร้อนที่เกิดขึ้นก็จะสูงกว่าการออกกำลังกายแบบธรรมดา จึงไม่

เหมาะสมกับคนที่มีความดันเลือดสูง (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85) วัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายแบบนี้ มุ่งหวังที่จะให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย. ม.ป.ป. : 2)

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

4. แบบแอนโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะสั้น (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85) คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายจะขาดออกซิเจนชั่วคราว เช่น ดีเทนนิส จะมีการวิ่งรับลูกแล้วมีการหยุด ขณะหยุดและวิ่งไปรับลูกนั้น กล้ามเนื้อทั้งตัวใช้ความเร็วสูง (Maximum Effort) ผู้เล่นแทบจะไม่ได้หายใจเลย ทั้ง ๆ ที่กล้ามเนื้อ และหัวใจต้องการออกซิเจนมากที่สุด

5. แบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเข้าร่างกายมาก ๆ คือ การออกกำลังกายที่ร่างกายได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอตลอดเวลา มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณถึงค่อนข้างเร็ว ในจังหวะที่สม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่งอย่างน้อยประมาณ 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและ

ระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบนี้ การออกกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งทน ก้าวเดิน การเต้นจังหวะต่าง ๆ ที่สม่ำเสมอ การว่ายน้ำเอาระยะทาง เป็นต้น (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85 - 86) เป็นการออกกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด

การออกกออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวถึงหลักการออกกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้ (2523 : 6 - 7)

1. ควรจะเริ่มออกกออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่เพิ่งไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกออกกำลังกายทันที และถ้าออกกออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกําลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า ลั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกําลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกําลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกําลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อัฐุ (2520 : 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกําลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกําลังทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนและระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกําลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า-ออกทุก ๆ จังหวะของการออกกําลังกาย
6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

7. พยายามเลี่ยงการใช้แรงต้านร่างกายขณะออกกําลังกาย
8. ควรเลี่ยงการออกกําลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกําลังกาย

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80 - 82) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกําลังกาย เพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้คือ

1. ลักษณะการออกกําลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกําลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกําลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกําลังจะให้ได้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ ทำนานไปตลอดชั่วชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอพอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกําลังกาย ไว้ว่า การออกกําลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกําลังกายขณะหิว หรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกําลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังการออกกําลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งก่อนอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

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

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

จรรยาพร ธรณินทร์ (กรมอนามัย. 2534) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้อง และเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ขนาดสัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6 - 8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ มีความหนักของการฝึกร้อยละ 60 - 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15 - 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก ที่กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญคือต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี
2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความนานในการออกกำลังกายหรือไม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

หลักในการออกกําลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุดควรปฏิบัติดังต่อไปนี้
(นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ. 2530 : 9 - 10)

1. ตรวจร่างกายก่อนการออกกําลังกาย เพื่อหาความผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย ซึ่งมักจะมียู่เสมอมาบ้างน้อยบ้าง เช่น มีอู้งเท้าแบน ข้อเท้าตะแคงเข้าหรือตะแคงออก ข้อเข่าโก่ง หรือขายาวไม่เท่ากัน เป็นต้น ความผิดปกติเหล่านี้อาจไม่ทำให้เกิดอาการอะไรเลยในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าไปออกกําลังกายอย่างหนักเข้า เช่น วิ่ง หรือ เต้นแอโรบิค ก็อาจเกิดบาดเจ็บได้ คือเมื่อเราวิ่ง หรือเต้นตัวลอยนั้น เท้าและขาของเราจะต้องรับน้ำหนักมากขึ้นกว่าเมื่อเดินธรรมดาถึง 3 เท่า ความผิดปกติของโครงสร้างที่ไม่เคยเป็นปัญหา ก็อาจเกิดปัญหาได้
2. ศึกษาการออกกําลังกายที่จะทำนั้นให้ละเอียดเสียก่อน และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค
3. เริ่มต้นออกกําลังกายอย่างช้า ๆ ตามขั้นตอน อย่าใจร้อน อย่าหักโหม หรือทำข้ามขั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าเอาอย่างผู้ที่ออกกําลังกายมานานหรือเก่งมากแล้ว ต้องดูสังขารและประสบการณ์ของเราเองด้วย การจะเพิ่มระยะทางวิ่งให้มากขึ้นก็ดี หรือเพิ่มเวลาในการเต้นแอโรบิคก็ดีต้องเพิ่มอย่างช้า ๆ
4. ก่อนการออกกําลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) อย่างถูกต้อง แต่ก็อย่าทำจนหมดแรงหรือล้าเสียก่อน เพราะความเพลียหรือล้านี้เป็นสาเหตุสำคัญยิ่งของการบาดเจ็บ สิ่งสำคัญมากและไม่ควรลืมทำก็คือ การยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งควรต้องทำก่อนการออกกําลังกายเสมอ
5. ต้องมีสมาธิที่ดีในขณะที่ออกกําลังกาย อย่าทำอย่างใจลอย
6. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ออกกําลังกายและภายหลังที่ออกกําลังกายแล้วว่ามีอาการผิดปกติ หรือเจ็บปวดที่ส่วนใดหรือไม่

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการแข่งขันทุกชนิด เพราะการแข่งขันนั้น นอกจากจะต้องมีการซ้อมอย่างหนักแล้ว ยังทำให้เกิดความเครียดทางจิต และมักเกิดการยึดสู้ในระหว่างการแข่งขันซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้มาก

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

อนันต์ อดิษฐ์ (2520 : 42) กล่าวว่า ในการออกกำลังกายนั้น คนแต่ละวัยก็สามารถออกกำลังกายได้ กิจกรรมที่ใช้ฝึกและวิธีการฝึกย่อมแตกต่างกันตามวัยของผู้ออกกำลังกาย ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องลดความเร็ว ความหนักและความเข้มของกิจกรรมลง มีกฎของความปลอดภัยและเพื่อป้องกันการบาดเจ็บดังนี้

1. ให้แพทย์ตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำก่อนจะเริ่มต้นการออกกำลังกาย
2. จงอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเหยียดยืดกล้ามเนื้อและกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้พร้อม
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ คืออย่าหยุด ๆ ออก ๆ เพราะมีผลเสียมากกว่าได้
4. ออกกำลังกายเป็นขั้น ๆ คือ เริ่มจากเบาไปหาหนักแต่ไม่หักโหม
5. จงพักผ่อนให้พอเพียง อย่าออกกำลังกายอย่างหนักต่อเนื่องโดยไม่มีการหยุดพักผ่อน ความเหนื่อยอ่อนและเมื่อยล้าคือ สาเหตุอันสำคัญของอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ
6. จงออกกำลังกายอย่างมีระบบคือ จัดโปรแกรมให้สม่ำเสมอ และมีระบบรูปแบบตามหลักวิชาการ อย่าออกกำลังกายแบบขาดหลักการและแบบแผน ตั้งจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย และจัดโปรแกรมให้ตรงกับจุดมุ่งหมายนั้น ๆ เช่น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปหรือเพื่อจะเข้าแข่งขันกีฬา เป็นต้น

7. อย่าฝืนออกกำลังกายถ้าเจ็บป่วย เพราะขณะเจ็บป่วยควรนอนพักที่เตียงนอน ไม่ควรมาแถวที่สนามกีฬา

8. เมื่อรู้สึกไม่สบายขณะออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย เช่น ปวดข้อ กล้ามเนื้อตึง หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หรือปวดท้อง เป็นต้น ต้องไปตรวจร่างกายกับแพทย์ทันที

9. เมื่อออกกำลังกายแล้วอย่าหยุดทันทีทันใด ควรลดความหนักลงทีละน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Warm Down) โดยการทํากายบริหารเบา ๆ เดินไปมาหรือวิ่งช้า ๆ ก็ได้

10. อย่าอาบน้ำเย็น หรือดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหลังการออกกำลัง เพราะร่างกายจะปรับอุณหภูมิไม่ทัน ควรทิ้งระยะให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงก่อน จึงปฏิบัติภารกิจดังกล่าว

เพื่อให้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ผลต่อสุขภาพและไม่เป็นอันตรายต่อระบบหัวใจ จึงใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นเกณฑ์ในการกำหนด ซึ่งมีสูตรในการคำนวณ ดังนี้ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2535 : 20)

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึก} = (220 - \text{อายุ}) \times \frac{70}{100}$$

(คำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเสียก่อน โดยใช้ 220 - อายุ จากนั้นให้ฝึกร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุด)

$$\begin{aligned} \text{เช่น นาย ก. อายุ 40 ปี ควรฝึก} &= (220 - 40) \times \frac{70}{100} \\ &= 180 \times \frac{70}{100} \\ &= 126 \text{ ครั้งต่อนาที} \end{aligned}$$

หากไม่ใช้สูตรก็สามารถใช้ตัวเลขที่คำนวณมาแล้ว ดังแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอวัยวะเสื่อมสภาพและกระตุ้นหัวใจ และหลอดเลือดทำงานหนักขึ้นในระดับที่เหมาะสมสำหรับ บุคคลที่มีสุขภาพดี (ให้หัวใจเต้นเป็นร้อยละ 70 ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด)

อายุ (ปี)	อัตราเต้นหัวใจสูงสุด (ครั้ง/นาที)	70% ของอัตราเต้นหัวใจสูงสุด (ครั้ง/นาที)
ต่ำกว่า 20	190	133
20 - 29	180	126
30 - 39	170	119
40 - 49	160	112
50 - 59	150	105
60 - 69	140	98

ที่มา : กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข, 2535. หน้า 20

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ดังนี้

1. เมื่อเริ่มออกกำลังกายเริ่มต้นด้วยการค่อยๆ ค่อยๆ ไป ใช้ปริมาณน้อยและวิธีการง่าย เมื่อร่างกายปรับตัวดีแล้ว จึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักและความยากของงานขึ้นตามลำดับของพัฒนาการของร่างกายที่เริ่มมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น
2. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกายทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย

3. ให้ออกกำลังกายได้ออกกำลังกายไม่มุ่งเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย เช่น ในบางกรณีร่างกายอ่อนแอลงชั่วคราว สาเหตุอาจเนื่องมาจากท้องเสีย หรือคนนอน การออกกำลังกายอาจต้องลดปริมาณลงจากที่เคยทำเป็นประจำ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ หรือบางครั้งอาจมีอาการแสดงออกให้เห็น เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ หายใจไม่ทัน ต้องหยุดออกกำลังกายทันที

5. ถ้าอายุเกิน 30 ปีขึ้นไป หรือมีโรคประจำตัวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

6. มีสมาธิในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

7. การออกกำลังกายไม่ควรทานหลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ เพราะการออกกำลังกายทันทีจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเลือดไปเลี้ยงกระเพาะอาหาร ทำให้มีน้ำย่อยอาหารออกมาน้อย และหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรกินอาหารทันที ควรรอให้หายเหนื่อยก่อน

8. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะร่างกายต้องการน้ำชดเชยเหงื่อที่เสียไป และเพื่อสร้างสมดุลระหว่างกรด-ด่างในร่างกาย ตลอดจนช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

9. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายต้องสะอาด

10. งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารกระตุ้น และสิ่งเสพติด

11. ต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตน มีความหนักโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ ชีพจร (Heart/Pulse Rate) เป็นเกณฑ์กำหนด เวลาออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 15 - 30 นาที

ในการออกกำลังกายถ้าทำโดยไม่มีภาระมัตระวังหรือไม่ทำตามหลักการออก
กำลังกาย อาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ฉะนั้นจึงควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่าง ๆ ผู้ที่
ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อ
ร่างกายควรปฏิบัติดังนี้คือ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2533 : 62-68)

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของ
แต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังมีกฎตายตัวว่า จะต้อง
เป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล
แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อ
สังเกตที่สำคัญว่า การฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือ หากออก
กำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้ว ยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อย
เพิ่มขึ้นและเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง
แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือ
การออกกำลังนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อย แล้วพอฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ
แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังหายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อม
หรือการออกกำลังนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม
ก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และ
จิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้า
ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับท่าหรือสภาพของสนาม ย่อม
ทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้าน
ความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่าง
ที่ออกกำลัง ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้น

จะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกาย และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการจับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่น (Warm Up) เร็ว เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาดหนึ่ง การทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไป สมรรถภาพกลับลด สำหรับสภาพอากาศในประเทศไทยการใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ควรจะใช้ในระหว่างการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมมิจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย และดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้น ในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และ

จักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกําลัง เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียหยาบมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการ และในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกัน การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก 50 กิโลกรัม มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กิโลกรัม) ดังนั้น การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดตุน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้น

ในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนกว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะดื่มในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เกลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่าการให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกําลังจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวนร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่น อีกร้อยละ 75 เกลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกําลัง

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกําลังที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้

ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักเกินได้ นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอีกเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่า ระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจากจันร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้น ก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยา) การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเครียดเรียบร้อยแล้ว

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกําลังแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกําลัง ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกําลังหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้พอเพียง ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 85-87) กล่าวว่า แม้การออกกําลังกายที่ทำอย่างพอเหมาะ พอดี ถูกวิธี และสม่ำเสมอ จะมีอันตรายน้อยมาก แต่ผู้ที่ออกกําลังควรจะได้ศึกษาถึงอาการต่าง ๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง อาการอาจเกิดขณะออกกําลังหรือหลังออกกําลัง และบางครั้ง อาจเกิดนานถึง 2 - 24 ชั่วโมง หลังการออกกําลัง อาการที่ควรระวังจะสังเกต แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

ประเภท 1 อาการที่จะต้องปรึกษาแพทย์เมื่อเกิดขึ้น

ก. มีอาการผิดปกติของหัวใจ ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอ ใจสั่น หรือชีพจรช้ามากลงทันที อาการเหล่านี้เป็นการแสดงถึงอาการผิดปกติของหัวใจ ต่อการออกกําลังกาย

ข. มีอาการเจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก จุกเสียดทันที ทั้ง ๆ ที่ได้ทำการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้องแล้ว อาจแสดงถึงการขาดเลือดของหัวใจได้

ค. มีอาการเวียนศีรษะ วิงเวียน หัวหมุน มึนงง เหงื่อออกมากผิดปกติ หน้าซีด ตัวเย็น และบางครั้งปากเขียว เป็นอาการแสดงของการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง

ประเภท 2 อาการผิดปกติที่อาจทำเหตุและแก้อาการเองได้

ก. ขี้น้ำใจเร็วไม่ยอมลดหลัง 10 นาทีแล้ว มักจะเนื่องมาจากออกกำลังหักโหมเกินไป ควรจะออกกำลังที่ละน้อยและบ่อย ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มซ้ำ ๆ

ข. ปวดข้อ ข้อบวม มักจะเป็นบริเวณข้อที่ต้องรับน้ำหนัก เช่น เข่า ข้อเท้า เมื่อเกิดการบาดเจ็บให้พักจนกว่าอาการจะดีขึ้นแล้วเริ่มออกกำลังใหม่ทีละน้อยอย่างช้า ๆ ถ้าจำเป็นต้องออกกำลังขณะยังเจ็บอยู่ ต้องใช้รองเท้า สนับข้อ สนับเข่า ช่วยในการผ่อนน้ำหนัก หรือใช้วิธีว่ายน้ำซึ่งเป็นการออกกำลังที่ดี และลดการรับน้ำหนักของข้อต่อต่าง ๆ

ประเภท 3 อาการผิดปกติที่สามารถจะแก้ไขเองได้

ก. คลื่นไส้และอาเจียน หลังการออกกำลัง

เหตุ เพราะเลือดไปเลี้ยงกระเพาะ และลำไส้ไม่พอเพียง

แก้ไข ออกกำลังให้น้อยกว่าเดิม และใช้เวลาในการผ่อนคลายนานขึ้น
 เนื้อหลังการออกกำลัง (Warm down) มากกว่าเดิม

ข. หอบมาก หยุดออกกำลัง 10 นาทีแล้วยังหอบอยู่

เหตุ ออกกำลังเกินกำลังของหัวใจและปอด จะสูดน้ำออกซิเจนและถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์

แก้ไข ออกกำลังผ่อนลง ให้อยู่ระดับล่าง ๆ ของอัตราชีพจรที่เหมาะสมกับอายุ

ค. เหนื่อยมาก

เหตุ ออกกำลังครั้งละมากเกินไป

แก้ไข ลดการออกกำลังลงบ้าง ปล่อยให้ร่างกายค่อย ๆ เติบโต
 เวลานานขึ้นแล้วค่อย ๆ เพิ่ม

ง. ปวดหน้าแข้ง

เหตุ อาจมีการอักเสบของเอ็นที่ต่อกับกระดูก

แก้ไข ใช้รองเท้าที่มีพื้นรองหนาขึ้น

จ. นอนไม่หลับ

เหตุ ออกกำลังกายรุนแรงเกินไป

แก้ไข ลดการออกกำลังกาย

ฉ. ปวดท้องขณะออกกำลังกาย

เหตุ เพราะไม่ได้ออกกำลังกายมานานแล้ว

แก้ไข ออกกำลังกายลดลง แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะผ่อนคลายเป็น

กล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายให้มากกว่าเดิม

ช. ตะคริว

เหตุ ไม่คุ้นกับการออกกำลังกาย

แก้ไข อบอุ่น และนวด ฝึกออกกำลังกายทีละน้อยและบ่อย ๆ

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. มีอาการของโรคหัวใจหรือมีเจ็บหน้าอก โดยที่ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวาย ต้องงดออกกำลังกาย 3 เดือน
3. ขณะออกกำลังกายหัวใจเต้นผิดจังหวะมากขึ้น
4. เป็นโรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ หรือเยื่อหุ้มหัวใจ
5. โรคที่ยังควบคุมไม่ได้ดี เช่น โรคคอกพอกเป็นพิษ เบาหวาน
6. โรคติดเชื้อ โรคข้ออักเสบ หรือเส้นเลือดอักเสบ
7. โรคตับทุกชนิด โรคไต
8. ความดันเลือดสูงมากกว่า 250/120 มิลลิเมตรปรอท ขณะออกกำลังกาย
9. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันเลือดสูง
10. อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
11. ภาวะโรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง

12. ไม่สบาย เป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
13. หลังฟื้นไข้ใหม่ ๆ
14. เพิ่งรับประทานอาหารใหม่ ๆ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ ร่างกายของคนเราจะมีการเจริญเติบโตไปเรื่อย ๆ ตามอายุ และจะหยุดเติบโตเมื่ออายุประมาณ 20 เมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไปความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ทั้งด้านความทนทาน ความว่องไว กำลังของกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬาประเภทใช้กำลังมาก ๆ หรือทักษะมาก ๆ จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือคนที่มีความระมัดระวังตัวออกกำลังกายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถแล้วอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ฉะนั้นการออกกำลังกายจึงต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและวัย

การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและเพศ

วัยหนุ่มสาว (16 - 30 ปี) ในวัยนี้เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่แล้ว สามารถจะเล่นกีฬาได้ทุกชนิด โดยทั่วไปถือว่า วัยนี้เป็นวัยของแชมป์เปี้ยน ซึ่งหมายความว่าสมรรถภาพทางกาย ในช่วงนี้จะสมบูรณ์ถึงจุดสูงสุด (การกีฬาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป.) การออกกำลังกายหนุ่มสาวเพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรง เป็นการเข้าสังคม เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่แข็งแรง ในสตรีการมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอหรือขาดช่วง แต่อาจมีความไม่สะดวก และอาจมีเหงื่อออกมากกว่าปกติเพราะฮอร์โมนต่ำ ไม่ควรวิ่งหนัก หรือเดินแรง และเร็ว คนที่บริหารร่างกายเป็นประจำ มักไม่มีการปวดประจำเดือนมาก หญิงมีครรภ์และหลังคลอดก็ควรออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการบริหารร่างกายตามที่คุณเชี่ยวชาญแนะนำ (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 87)

วัยผู้ใหญ่ (อายุ 30 - 60 ปี)

อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมักจะเสื่อมโทรมเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป ซึ่งอาจมีสาเหตุหลายประการ เช่น เส้นเลือดแดงเริ่มมีไขมันมาจับทำให้ตีบลง และความยืดหยุ่นลดลง ระบบไหลเวียนของเลือดที่จะมาเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ จึงลดลงตาม ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพขึ้น ประการสำคัญคือ อวัยวะต่าง ๆ ถูกใช้งานมานานถึง 30 ปี แล้วย่อมมีการสึกหรออ่อนเปลี้ย และยืดหดขึ้นบ้าง ถ้าได้รับการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้อง คนในวัยนี้จะมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ได้สัดส่วน (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534 : บทนา)

คนอายุเกิน 30 ปี หรือคนที่มักจะนั่งทำงานอยู่กับที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ควรได้รับการตรวจร่างกายก่อน ซึ่งรวมถึงการทดสอบความทนทานของหัวใจด้วย (ตรวจคลื่นไฟฟ้าของหัวใจ) นอกจากนี้ยังมีการตรวจชีพจร และความดันเลือดร่วมด้วย (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534 : 31) การออกกำลังกายในวัยนี้ (30 - 50 ปี) สามารถเลือกกิจกรรมที่ชอบหรือสนใจได้ แต่ถ้าเป็นกีฬาที่หนักให้ปรึกษาแพทย์ก่อน (พระพงศ์ บุญศิริ. 2522 : 145) วัยกลางคน การออกกำลังกายเป็นการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ป้องกันไม่ให้เสื่อมเร็ว การเล่นกีฬาต่าง ๆ แบบแข่งขันอาจลดลง แต่ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคสม่ำเสมอ เพื่อสมรรถภาพทางเพศด้วย ทำที่เน้น การบริหารอก ชิงกราน และหน้าขา ซึ่งอาจเลือกให้การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การแอโรบิคคานซ์ การกระโดดเชือก วายน้ำ และการปั่นจักรยาน (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 87)

ในวัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป) ต้องระมัดระวังในการเลือกประเภทกีฬา และความหนักเบาให้พอเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หลักการทั่ว ๆ ไปสำหรับคนสูงอายุ คือ ไม่หนักเบา ไม่เร็วมาก ไม่มีการเบ่งกำลัง ไม่มีการอัด (กลั้น) การหายใจ การเหวี่ยง การกระแทก เล่นนานได้ แต่ต้องพักเป็นระยะ ๆ การเล่นหรือการออกกำลังกาย ควรคำนึงเฉพาะเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสุขภาพมากกว่าเพื่อการแข่งขันอย่างเอาจริงเอาจัง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป.)

การออกกำลังกายเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีผลต่อปอด หัวใจ หลอดเลือด (กรมอนามัย. 2535 : 28-29) จึงควรเลือกการ

ออกกําลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกําลังกายในลักษณะต่อเนื่อง เกินกว่า 15-20 นาที โดยให้ได้ความหนักประมาณร้อยละ 50 - 70 ของความสามารถสูงสุด ร่างกายจะต้องสลายโปรตีนและไขมัน ใช้เป็นพลังงาน โดยอาศัยออกซิเจนช่วยในการสันดาป ปอดและหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ขณะที่ออกกําลังกาย ร่างกายต้องการเลือดมาหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ เพิ่มขึ้นถึง 10 - 12 เท่า (วิเชียร เลาหเจริญสมบัติ. 2534 : 270-273)

การออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธี การออกกําลังกายที่นิยมกันในช่วงเวลานี้พอจะประมวลได้ดังนี้

1. การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก (นที รักชลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ. 2530 : 12) เดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่า การเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ถี่ ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30 - 60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอเพียงพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือน การวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุ หรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง เวลาที่เดินออกกําลังกายที่ดีที่สุดคือตอนเย็นเพื่อที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือ (จากการกิน) และร่างกายไม่มีโอกาสเข้าไปเก็บในรูปกลูโคสเทอรอล หรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ากินอาหารเพิ่มเติมอีก หลังจากออกกําลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ควั่นรถยนต์ หรือควั่นจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534 : 107)

2. การวิ่ง เป็นการออกกําลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกําลังกายในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักชลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ. 2530 : 117)

3. จักรยานเดินทาง

การจักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่น้ำหนักเกิน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะ แต่การจักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการจักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพ คือ จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 - 60 นาที ในวันเสาร์ - อาทิตย์ (จรวยพร ธรณินทร์. 2530 : 51) วิธีการจักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง อาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือขี่ช้า ๆ สลับเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควรในระยะแรก ๆ อาจใช้สัก 4 - 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็ว (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ. 2530 : 117) ให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง คู่มืออย่างให้สับลมแข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรคและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ในย่านชุมชน หรือที่มีการจราจรหนาแน่น

4. จักรยานอยู่กับที่

อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายที่สามารถหาซื้อได้ด้วยราคาไม่แพงนัก คือ จักรยานอยู่กับที่ สามารถปรับความต้านทานให้มากน้อยได้ ปรับอัตราการขี่เร็ว - ช้าได้ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก แต่ละคนมีความสามารถทางกายไม่เท่ากัน การฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกที่เบา ๆ โดยให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50 - 60 ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ และสภาพร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. ม.ป.ป. : 15) แต่การจักรยานอยู่กับที่มีข้อดีและข้อเสีย ซึ่ง เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 108) ได้กล่าวไว้ว่า ข้อดีคือ ขณะออกกำลังกายจะมีเพียงขา 2 ข้างเท่านั้นที่เป็นตัวออกกำลังกายและเคลื่อนไหวส่วนอื่นอยู่นิ่ง ๆ และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีน้ำหนักตัวมาเกี่ยวข้องเลยเพราะน้ำหนักตัวจะตกบนอานจักรยาน และตกบนมือทั้งสองข้างที่จับแฮนด์จักรยานอยู่หมด จึงเหมาะมากสำหรับคนที่มีปัญหาปวดหลังอยู่แล้ว ถ้าไปออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง หลังจะปวดมากขึ้น แต่ถ้าจักรยานจะไม่กระทบกระเทือน ในขณะที่เดียวกันสามารถเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องได้บ้าง ผลพลอยได้คือ ลดอาการปวดหลังได้ด้วย ข้อเสียคือในคนที่ปัญหาที่หัวเข่า

การฝึกจักรยานจะทำให้ปวดมากขึ้น นอกจากนี้อาจจะเกิดการเสียดสีของกันกับอานจักรยาน ทำให้แสบกันได้ และยังเป็น การออกกำลังกายที่น่าเบื่อ แต่อาจจะแก้ไขได้ด้วยการอ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ ขณะที่กำลังฝึกจักรยาน

5. การว่ายน้ำ

จรรยาพร ธรณินทร์ ได้กล่าวถึงการว่ายน้ำไว้ว่า (2530 : 52)

การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน ได้คุณค่าแรงการไหลพลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพุงในน้ำจึงเหมาะสมสำหรับคนอ้วน หรือผู้ที่ มีปัญหาข้อต่อ เป้าหมายในการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพคือ ฝึกสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง เช่น สุกรี - เสาร์ - อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการ ว่ายน้ำ คือ อย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอควร เช่น ควรว่ายน้ำได้ในระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น เริ่มจากการ ว่ายน้ำช้า หรือว่ายน้ำ 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดี แล้ว จึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น (นที รักษ์พลเมือง และ วิชัย วนดรงค์วรรณ. 2530 : 177)

6. การกระโดดเชือก การกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือก ควรอบอุ่นร่างกายก่อน 5 - 10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาที เป็นอย่างน้อย และ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงษ์. 2533 : 34-40) ผู้ที่มี น้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อมีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันเลือด เบาหวาน และผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

7. **แอโรบิคแดนซ์** หมายถึงการออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำ ที่จะกระตุ้นหัวใจ และปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเต้นแอโรบิค ต้องให้ร่างกายทำงานหนัก หรือรุนแรงพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเต้นแอโรบิคจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมาย แล้วจึงค่อย ๆ ลดความหนัก หรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกาย และช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในประเทศ

แสมมอนต์ และการฟังเกิล (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ม.ป.ป. : 7; อ้างอิงมาจาก Hammond and Garfinkel. 1969 : 174) ได้ศึกษาจากประชาชนกรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีอัตราการเสียชีวิต น้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้าง หรือไม่ออกกำลังกายเลย

แคส (อุดมศิลป์ แสงศรีนาม. 2528 : 76 - 77 ; อ้างอิงมาจาก Kash. n.d.) ได้ทำการศึกษายาววัยกลางคน จำนวน 43 คน เป็นเวลา 10 ปี โดยการตรวจสอบสภาพดังต่อไปนี้ แรงบีบตัวของหัวใจ อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด และความต้านทานของหลอดเลือด ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพดังกล่าวข้างต้นดีกว่ากลุ่มใช้ชีวิตประจำวันอย่างธรรมดาทั่วไป

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

โคเบอร์น และโปป (Coburn and Pope. 1974 : 66 - 77) ได้ศึกษาสถานภาพทางสังคมและพฤติกรรมป้องกันรักษาสุขภาพของชาย ในรัฐวิดตอเรียและโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมป้องกันโรคมามากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ

แลงลี (นิตยา เย็นฉ่ำ. 2535 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Langlie. 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความรู้กับพฤติกรรมการป้องกันโรคทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยทำการศึกษาแบบสำรวจย้อนหลัง กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 383 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ และการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางตรง และพฤติกรรมทางอ้อมที่ป้องกันโรคได้

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

มัลเลนแคม และเซเลส (Muklenkamp and Sayles. 1986 : 336) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างประชากรผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 18 - 67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่า จะมีพฤติกรรมการกิน การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การพักผ่อน การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพมากกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

มิลเลอร์ (Miller. 1986 : 241) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ในระหว่างมีครรภ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ ด้วยวิธีการของแอสเจน และฟิชเบิน (Azjen and Fishbein's Model) ตัวอย่างประชากรเป็นสตรีมีครรภ์ที่สมัครใจเข้า

รับการฝึกในโปรแกรมการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และฝากครรภ์ที่องค์การรักษาสุขภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซีย์ (New Jersey Health Maintenance Organization) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาความสมบูรณ์ของครรภ์ และเพื่อให้คลอดบุตรง่าย การออกกำลังกายก่อนมีครรภ์เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษายังพบว่า การปรับปรุงการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในระหว่างครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ และควบคุมน้ำหนักตัวก่อนมีครรภ์

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

งานวิจัยในประเทศ

การวิจัยในประเทศ การศึกษา และการวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง ในเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยมาก่อน มีแต่การวิจัยที่เกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

วรรณา พรหมบุรมย์ (2513 : 35 - 38) ได้ศึกษาถึงผลต่างของการเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2511 ของนักเรียนที่เป็นนักกีฬาของโรงเรียนและไม่ใช่นักกีฬาในจังหวัดพระนคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 400 คน จาก 9 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ไม่ใช่นักกีฬาสนใจสิ่งๆที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและส่งเสริมบทเรียนมากกว่ากลุ่มนักกีฬา และทั้งสองกลุ่มมีเจตคติที่ดีต่อการกีฬา

ฉวีวรรณ อารยาพันธ์ (2524 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมทันตสุขภาพและภาวะสุขภาพในช่องปากของนักศึกษาในวิทยาลัยครูภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา 116 คน และนักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ 116 คน รวม 232 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับทันตสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ แต่มีเจตคติต่อทันตสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับทันตสุขภาพและมือนามัยช่องปากดีกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น นักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพ การศึกษาและรายได้แตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับทันตสุขภาพและภาวะสุขภาพในช่องปากไม่แตกต่างกัน นักศึกษามีความรู้สัมพันธ์กับเจตคติและการปฏิบัติเจตคติสัมพันธ์กับการปฏิบัติและมือนามัยช่องปาก

ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์ (2526 : บทคัดย่อ, 36-87) ได้ศึกษาเรื่องความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร หลาย-อาชีพทั้งชายและหญิง จำนวน 1,200 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 41 - 45 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา หรือเทียบเท่า ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง มีความเห็นว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์มาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอในระดับมาก รองลงมาคือ ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ส่วนการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย ในระดับนาน ๆ ครั้ง ตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เดินตอนเช้า บริหารกาย การบริหาร วิ่งเหยาะ จักรยาน ว่ายน้ำ

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

ชาย กีฬา/การออกกำลังกายที่เล่นเป็นประจำอันดับแรกคือ วิ่งเหาะรองลงมา คือ การบริหาร และอันดับสามคือตีบจักรยาน ส่วนประชาชนหญิงอันดับแรกคือ การบริหาร อันดับสองคือ วิ่งเหาะ และอันดับสามคือ ตีบจักรยาน

ศุภชัย มั่นใจตน (2526 : 47-61) ศึกษาเจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2525 สังกัดกรมสามัญศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 720 คน เป็นนักเรียนชาย 360 คน นักเรียนหญิง 360 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงชอบเล่นกีฬามากกว่านักเรียนชาย คือ นักเรียนหญิงร้อยละ 90.00 นักเรียนชายร้อยละ 85.70 นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีคะแนนเจตคติทางพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

จงจิน เกลิมโรจน์ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนพาณิชยการบางนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 200 คน ชาย 100 คน หญิง 100 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การดูแลสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพาณิชยการบางนา โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ที่ถูกต้อง ผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาชาย และหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 8 เรื่อง คือ การดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิภาพ และการปฐมพยาบาล โรคติดต่อและไม่ติดต่อ สุขาภิบาล สุขภาพทางเพศ ยาเสพติดให้โทษ การบริการสาธารณสุข และสุขภาพผู้บริโภค

อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : บทคัดย่อ, 44) ได้ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 390 คน จากโรงเรียนมัธยมแบบสหศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี ผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่านักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่านักเรียนหญิง ในข้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งหมด

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภท ประเภทละ 5 หน่วยงาน หน่วยละ 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า จำนวนวันในการออกกำลังกายของบุคลากร สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน ร้อยละ 37.90 บุคลากรไม่ออกกำลังกายร้อยละ 32.88 และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ร้อยละ 13.24 ผลการวิจัยปรากฏว่า บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวน 655 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน คือ

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้ความแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบริการเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร

6. ต้องการออกกำลังกายในช่วง เวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา
ในวันเสาร์-อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. มากที่สุด

รัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา 5 แห่ง จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

พรณิภา ทิรฐิติ (2531 : 28-57) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษาพบว่า ในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในการออกกำลังกายไม่แตกต่าง ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติทางลบต่อการออกกำลังกายว่าไม่ควรออกกำลังกาย ขณะที่ มีประจำเดือน ส่วนการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี

หยงยา อาริวงศ์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพ กับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นครู

โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 ที่ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 224 คน และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ 374 คน รวมทั้งสิ้น 596 คน ผลการศึกษาพบว่า มรณทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของครูทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดี และครูทั้งสองกลุ่มมีมรณทัศน์ทางด้านสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าครูที่ทำงานด้านสุขภาพปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ครูชายและหญิงมีมรณทัศน์ทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าครูหญิงดีกว่าครูชาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2531 : 31) ได้ศึกษาการสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทยเกี่ยวกับสถานภาพวิธีปฏิบัติในการวิ่ง และความเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจของนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย จำนวน 438 คน ผลการศึกษาพบว่า นักวิ่งเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 26 - 40 ปี และ 15 - 25 ปี นับถือศาสนาพุทธ ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และปริญญาตรี วิ่งเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักวิ่งชาย และนักวิ่งหญิงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ภายหลังการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นประจำ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางเพศ และปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละวัน ส่วนความคิดเห็นของนักวิ่งทั้งชายและหญิง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะเห็นว่ามีความโน้มในการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดทางร่างกาย และจิตใจไปในทางที่ดีขึ้นทั้งสิ้น

วีระยุทธ พินทุสมิต (2531 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการพัฒนาตนเองของผู้บริหารระดับกอง สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารระดับกอง จำนวน 92 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลจากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารอายุมากกับผู้บริหารอายุน้อยมีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ในการบริหารงานโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนการพัฒนาเชิงวิชาการและด้านสุขภาพ มีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และผู้บริหารประสบการณ์มากกับผู้บริหารประสบการณ์น้อย มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพเชิงวิชาการด้านความรู้ในการบริหารงานโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนด้านพัฒนาสุขภาพมีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

วาสนา ปรมณีวิวัฒน์ (2532 : ก) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแบบแผนชีวิตระหว่างผู้ป่วยความดันเลือดสูง และผู้ที่มีความดันเลือดปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มารับการตรวจรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลรามารักษ์ดี จำนวน 134 คน เป็นโรคความดันเลือดสูง จำนวน 60 คน และมีความดันเลือดปกติ จำนวน 74 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีความดันเลือดปกติมีแบบแผนชีวิตด้านร่างกาย และด้านสติปัญญาดีกว่ากลุ่มที่มีความดันเลือดสูงอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มตัวอย่างชายมีแบบแผนชีวิต ด้านร่างกาย สติปัญญา ด้านการประกอบอาชีพดีกว่าหญิงอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 25 - 39 ปี มีแบบแผนชีวิตด้านร่างกาย และด้านสติปัญญาดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 40 - 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีแบบแผนชีวิตด้านร่างกาย สติปัญญา และการประกอบอาชีพดีกว่าระดับประถมศึกษา ส่วนระดับมัธยมศึกษา มีแบบแผนชีวิตด้านร่างกาย และด้านสติปัญญาดีกว่าระดับประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

สกล เจริญวงศ์ (2532 : 64, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชายจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21 - 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่ม อายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ยุทธนา บัวแย้ม (2533 : 35 - 37, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษา และครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาชาย จำนวน 183 คน และครูชายที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 339 คน รวม 522 คน โดยการวัดไขมันใต้ผิวหนังของร่างกาย และตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ครูพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเองจัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 29.50 มีความเห็นเรื่องการออกกำลังกายจำเป็นร้อยละ 100 ส่วน ครูที่ไม่ได้สอนพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเอง จัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 35.70 มีความเห็นว่าเรื่องการออกกำลังกายจำเป็น ร้อยละ 99.40 ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 52.50 ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ร้อยละ 76.00 รองลงมาคือ วิ่งร้อยละ 33.30 ออกกำลังกาย 1 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.20 รวมลงมาคือ 4 - 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 29.50 ส่วนครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ประจำ ร้อยละ 82.60 ออกกำลังกายโดยการเดิน ร้อยละ 49.00 รองลงมาคือ เล่นกีฬาร้อยละ 30.40 ออกกำลังกาย 1 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 74.90 รองลงมาคือ 4 - 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 18.00

นพรัตน์ บุญสมบูรณ์สกุล (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ที่มีต่อวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2531 จำนวน 800 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์ (2533 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง ศักยภาพในการเผยแพร่ "ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ท้าทาย" ของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 390 คน ผลการศึกษาพบว่า ครูโรงเรียนมัศึกษามีความรู้เกี่ยวกับความรู้เพื่อชีวิตอยู่ในระดับพอใช้ ครูหญิงมีความรู้เกี่ยวกับความรู้ เพื่อชีวิตดีกว่าครูชาย ครูที่มีอายุแตกต่างกัน มีความรู้แตกต่างกัน โดยกลุ่มอายุ 30 - 39 และ 40 - 49 ปี ความรู้สูงกว่าครูอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และครูอายุต่ำกว่า 30 ปี วุฒิการศึกษาแตกต่างกัน มีทักษะการเผยแพร่ความรู้เพื่อชีวิตแตกต่างกัน และครูที่มีพื้นฐานสาขาวิชาเอก - โท สุขศึกษา มีทักษะในการเผยแพร่ "ความรู้เพื่อชีวิต" ดีกว่าครูที่มีพื้นฐานทางสาขาวิชาเอก - โท อื่น ๆ

สุพจน์ รัตนพันธุ์ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพของตนเอง ระหว่างนักเรียนที่เป็นผู้นำเยาวชนสาธารณสุขกับนักเรียนอื่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 816 คน เป็นนักเรียนที่เป็นผู้นำเยาวชนสาธารณสุข 408 คน และนักเรียนคนอื่น 408 คน จาก 51 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เป็นผู้นำเยาวชนสาธารณสุขและนักเรียนอื่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีการดูแลสุขภาพตนเองระดับดี นักเรียนที่เป็นผู้นำเยาวชนดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนอื่น โดยนักเรียนชายที่เป็นผู้นำเยาวชนดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชายอื่น นักเรียนหญิงที่เป็นผู้นำเยาวชนดูแลสุขภาพตนเองดีกว่า นักเรียนชายที่เป็นผู้นำเยาวชนสาธารณสุข นักเรียนหญิงอื่น และนักเรียนชายอื่น นักเรียนหญิงอื่นดูแลสุขภาพตนเองดี ไม่แตกต่างกับนักเรียนชายที่เป็นผู้นำเยาวชนสาธารณสุข และดีกว่านักเรียนชายอื่น

พงษ์รัตน์ รัตนโกลดา (2534 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีมีครรภ์ ตั้งแต่ครรภ์ที่สองขึ้นไปจำนวน 340 คน ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลราชวิถี และมารดาหลังคลอด จำนวน 235 คน ที่มาคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลราชวิถี ผลการศึกษาพบว่า สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการใน

การออกกำลังกายในช่วงวัน และเวลาในระดับมาก คือ วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ระหว่างเวลาเช้า กิจกรรมที่ต้องการคือ การเดิน ต้องการมีความรู้ในด้านวิชาการในการออกกำลังกาย และความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก

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

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์ผลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

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

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรสปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. บุคลากรชายสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง
2. บุคลากรชายสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีเจตคติทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง
3. บุคลากรชายสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีการปฏิบัติทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง
4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกันจะมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกันจะมีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
6. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกันจะมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
7. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
8. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
9. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
10. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกันจะมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
11. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกันจะมีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

12. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน จะมีการปฏิบัติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
13. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกันจะมีความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
14. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งข้าราชการต่างกันจะมีเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
15. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกันจะมีการปฏิบัติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
16. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกันจะมีความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
17. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกันจะมีเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
18. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกันจะมีการปฏิบัติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน
19. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
20. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
21. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจำนวน 797 คน ซึ่งเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญ จำนวน 367 คน ข้าราชการครู 187 คน ลูกจ้างประจำ 243 คน เป็นชาย 498 คน หญิง 299 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ทั้งข้าราชการพลเรือน ข้าราชการครู และลูกจ้างประจำ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณได้จากการใช้สูตรของ ยามาเน (ประคอง กรรณสูตร. ม.ป.ป. : 28 ; อ้างอิงมาจาก Yamane. 1970 : 580 - 581) ให้มีความคลาดเคลื่อนได้ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 267 คน

สูตร ยามาเน

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} \quad \text{ระดับความมีนัยสำคัญ .05}$$

เมื่อ n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
 N แทน ขนาดของประชากร
 e แทน ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น
 (Proportional Random Sampling) โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. แบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
 โดยแบ่งตามกอง ได้ทั้งสิ้น 7 กอง
2. คำนวณหาสัดส่วนข้าราชการ ลูกจ้าง ชายและหญิง ในแต่ละกอง
3. ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ให้ครบ
 ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสายงาน (กอง) และเพศ

สายงาน (กอง)	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สำนักงานเลขานุการกรม	67	80	147	22	27	49
กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ	60	62	122	20	21	41
กองกีฬา	48	18	66	16	6	22
กองสารวัตรนักเรียน	99	41	140	34	13	47
กองลูกเสือ	61	26	87	21	8	29
กองยุวกาชาด	23	28	51	8	9	17
กองกรีฑาสถาน	140	44	184	47	15	62
รวม	498	299	797	168	99	267

ที่มา : ฝ่ายการเจ้าหน้าที่สำนักงานเลขานุการกรม กรมพลศึกษา แบบสำรวจข้าราชการ
และลูกจ้างกรมพลศึกษา ประจำปี พ.ศ. 2535.

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ ที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถาม (Questionnaires)

ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบวัดความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) มี 4 ตัวเลือก จำนวน 19 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ท (Likert) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 18 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 16 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยได้ให้เกณฑ์ประเมินผลจากเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบทดสอบวัดความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 2) ถ้าผู้ตอบข้อที่ถูกต้องได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดจะได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลด้านความรู้ ผู้วิจัยจะใช้เกณฑ์ดังนี้

คะแนนร้อยละ 90 ขึ้นไป หมายถึง ดีมาก

คะแนนร้อยละ 70-89 หมายถึง ดี

คะแนนร้อยละ 60-69 หมายถึง ค่อนข้างดี

คะแนนร้อยละ 50-59 หมายถึง พอใช้

คะแนนร้อยละ 0-49 หมายถึง ควรปรับปรุง

2. แบบสอบถามวัดเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 3) การให้คะแนนมี 5 ระดับ ขึ้นอยู่กับข้อความดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะทางนิมาน (Positive) ให้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

ข้อความที่มีลักษณะนิเสธ (Negative) ให้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
เห็นด้วย	2
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

เกณฑ์การประเมินผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติ ซึ่ง เบสท์ (Best. 1970 : 174 - 178) ได้แบ่ง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.5 - 5.0	หมายถึง ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	3.5 - 4.4	หมายถึง ดี
ค่าเฉลี่ย	2.5 - 3.4	หมายถึง ค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย	1.5 - 2.4	หมายถึง พอใช้
ค่าเฉลี่ย	1.0 - 1.4	หมายถึง ควรปรับปรุง

3. แบบสอบถามการวัดการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 4)
แบ่งออกเป็น 3 ระดับ การให้คะแนนขึ้นอยู่กับข้อความดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะทางนิมาน (Positive) จะให้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	0
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	2

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติ
ซึ่ง เบสท์ (Best. 1970 : 174 - 178) ได้กำหนดค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย	1.34 - 2.00	หมายถึง	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	0.67 - 1.33	หมายถึง	ดี
ค่าเฉลี่ย	0 - 0.66	หมายถึง	พอใช้

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบ แบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบทดสอบความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 40 ข้อ แบบสอบถามเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 24 ข้อ
4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริมาณพันธ์ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งคัดเลือกจากผู้มีประสบการณ์และทำงานเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและสุขภาพ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้เกณฑ์กำหนดตาม พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2531 : 124) ดังนี้

- คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ
- คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการหรือไม่
- คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 หรือมากกว่า ซึ่งแสดงว่าแบบทดสอบนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ซึ่งปรากฏว่าแบบทดสอบความรู้ จำนวน 40 ข้อ มีข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 25 ข้อ แบบสอบถามเจตคติ จำนวน 30 ข้อ มีข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 20 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติ จำนวน 24 ข้อ มีข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 20 ข้อ

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมการทําปริญญาบัตรตรวจ และปรับปรุงแก้ไขเพื่ดำเนินการต่อไป

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนน โดยแบ่งดังนี้

5.1 แบบทดสอบความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้ข้อที่ถูกต้อง 1 คะแนน ข้อที่ผิดหรือตอบไม่ได้ได้ 0 คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์รายข้อ โดยใช้เทคนิค 33 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ หาค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจําแนก (r) ข้อคำถามที่ใช้ได้ต้องมีค่าความยากง่าย 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจําแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการทดลองใช้ปรากฏว่า แบบทดสอบความรู้ จำนวน 25 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจําแนกใช้ได้ 19 ข้อ

5.2 แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจําแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ แล้วทดสอบด้วยสถิติค่าที (t - test) ข้อที่มีค่าตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114 - 116) ซึ่งปรากฏว่าแบบสอบถามเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทดลองใช้จำนวน 20 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจําแนก 18 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติ

ด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพนำไปทดลองใช้จำนวน 20 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกจำนวน 16 ข้อ

5.3 นํ้าแบบทดสอบความรู้ด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ในข้อ 5.1 จำนวน 19 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR_{20} (Kuder - Richardson Formular 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 168 - 169) ส่วนแบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพได้นํ้าแบบสอบถามที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ในข้อ 5.2 จำนวน 18 ข้อ และ 16 ข้อ ตามลำดับ มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 0.77 และ 0.82 ตามลำดับ

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงอธิบดีกรมพลศึกษา ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนํ้าแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองที่กรมพลศึกษา สนามกีฬาแห่งชาติ ปทุมวัน โดยแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 267 คน ได้รับกลับคืนมา 267 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นํ้าไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส - เอกซ์ (Statistical Package for the Social Sciences Version - X หรือ SPSS*) โดยใช้สถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำนแบบสอบถามจำนวน 267 ฉบับ มาลงรหัส
2. ตรวจสอบความถูกต้องในการลงรหัส ซึ่งดำเนินการตรวจสอบโดยคน (Manual Check)
3. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป VS.Edit
4. ดำเนินการประเมินผลข้อมูล เพื่อแสดงในรูปตาราง และค่าสถิติต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS*

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 หาค่าร้อยละโดยใช้สูตร (ประคอง กรรณสูตร. 2525 : 73)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 40)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคน

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนโดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 74)

$$S = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N - 1)}}$$

เมื่อ S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคน

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและตามโครงสร้าง โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ เรียกว่า ทดสอบความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Face Validity)

ซึ่งสามารถตรวจสอบ และวิเคราะห์ออกมาในเชิงปริมาณหรือตัวเลข ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 124)

2.1.1 หากำดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ เนื้อหาแล้ว แต่ละคนพิจารณาถึงความเห็นและให้คะแนน

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้น มีความสอดคล้องตาม
จุดประสงค์ที่ต้องการ

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้น มีความสอดคล้องตาม
จุดประสงค์ที่ต้องการนั้นหรือไม่

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความไม่มีความสอดคล้องตาม
จุดประสงค์ที่ต้องการนั้น

2.1.2 นำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตร

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความ
กับจุดประสงค์ที่ต้องการ

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของ
ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การวิเคราะห์ความยาก และค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบทดสอบ

วัดความรู้ โดยใช้เทคนิค 33 เปอร์เซนต์ โดยใช้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 136 - 137)

$$\text{ค่าความยาก (P)} = \frac{R}{N}$$

เมื่อ P แทน ค่าความยากของคำถามแต่ละข้อ
R แทน จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ
N แทน จำนวนผู้ตอบทั้งหมด

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก (r)} = \frac{R_u - R_e}{N/2}$$

เมื่อ r แทน ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ
 R_u แทน จำนวนผู้ที่ตอบถูกในข้อนั้นในกลุ่มเก่ง
 R_e แทน จำนวนผู้ที่ตอบถูกในข้อนั้นในกลุ่มอ่อน
N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2.3 วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้ ที่ฉบับใช้สูตร

KR₂₀ (Kuder - Richardson Formula 20) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ
อังคณา สายยศ. 2528 : 168 - 169)

$$r_{tt} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[\frac{S_t^2 - \Sigma pq}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	n	แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_t^2	แทน ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	P	แทน สัดส่วนของคนทำถูกในแต่ละข้อ
	q	แทน $1 - P$

2.4 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามวัดเจตคติ และแบบสอบถามวัดการปฏิบัติโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ แบ่งเป็นกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำแล้วทดสอบด้วยสถิติค่าที่ (t - test) จากสูตร (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114-116)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละข้อ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ
	$\bar{X}_H$	แทน คะแนนเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน คะแนนเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มต่ำ
	S_H^2	แทน ความแปรปรวนของการกระจายของคะแนน ในกลุ่มสูง
	S_L^2	แทน ความแปรปรวนของการกระจายของคะแนน ในกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน จำนวนคนที่เลือกมาจากกลุ่มคะแนนสูง
	n_L	แทน จำนวนคนที่เลือกมาจากกลุ่มคะแนนต่ำ

2.5 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามวัดเจตคติ และแบบ
 สอบถามวัดการปฏิบัติโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบัค
 (Cronbach. 1970 : 161)

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	k	แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_i^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อของ ของผู้สอบทั้งหมด
	$\sum S_i^2$	แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนเป็นรายข้อ

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกันโดยใช้สูตร ที (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2534 : 180) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2, 3

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$\text{โดยที่ } df = \frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} \right]^2 + \left[\frac{S_2^2}{n_2} \right]^2}{\frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} \right]^2}{n_1 - 1} + \frac{\left[\frac{S_2^2}{n_2} \right]^2}{n_2 - 1}}$$

เมื่อ t แทน ค่าใช้พิจารณาใน t-distribution
 $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
 S_1^2, S_2^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
 n_1, n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
 df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F - test) ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 249) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 - 18

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ F แทน ค่าที่ใช้ในการพิจารณาใน F-distribution

MS_B แทน Mean - Square ระหว่างกลุ่ม

MS_W แทน Mean - Square ภายในกลุ่ม

3.3 ถ้าหากผลการทดสอบค่าเอฟ (F - test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี นิวแมน - คูลล์ (Newman - Keuls Method) ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 268)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_W}{n}}$$

เมื่อ q แทน q - Statistic จากตาราง

MS_W แทน ค่า Mean - Square ภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

3.4 .หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบของเพียร์สัน

(Pearson Product Moment Correlation Coefficient) จากสูตร

(ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 322) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 19, 20 และ 21

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด X
 $\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด Y
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด X แต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum Y^2$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y
 N แทน จำนวนคน

ทดสอบความมีนัยสำคัญของ r_{xy} จากตารางการทดสอบค่า r

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ t - distribution
- F แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน F - distribution
- df แทน degree of freedom
- SS แทน Sum of Square
- MS แทน Mean of Square
- q แทน q - Statistic
- r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
- * แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- ** แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง เสนอเป็นคำร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 4

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ดังปรากฏตามตาราง 5

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ดังปรากฏตามตาราง 6- 21

ตอนที่ 4 ศึกษาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ พฤติกรรมด้านความรู้กับการปฏิบัติ และพฤติกรรมด้านเจตคติกับการปฏิบัติ ดังปรากฏตามตาราง 22

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากรสังกัด
กรมพลศึกษาในส่วนกลาง ดังปรากฏตามตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	168	62.9
หญิง	99	37.1
รวม	267	100.0
อายุ		
18 - 30 ปี	36	13.5
31 - 40 ปี	102	38.2
41 - 50 ปี	97	36.3
51 ปีขึ้นไป	32	12.0
รวม	267	100.0

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	93	34.8
ปริญญาตรี	134	50.2
สูงกว่าปริญญาตรี	40	15.0
รวม	267	100.0
สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา		
สาขาวิชาสุขศึกษา	32	12.0
สาขาวิชาพลศึกษา	68	25.5
สาขาวิชาอื่น ๆ	167	62.5
รวม	267	100.0
ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ		
ระดับ 1 - 3	44	16.5
ระดับ 4 - 5	89	33.3
ระดับ 6 - 8	72	27.0
ลูกจ้างประจำ	62	23.2
รวม	267	100.0

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สายงาน (กอง)		
สำนักงานเลขานุการกรม	49	18.4
กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ	41	15.3
กองกีฬา	22	8.2
การสารวัตรนักเรียน	47	17.6
กองลูกเสือ	29	10.9
กองยุวกาชาด	17	6.4
กองกรีฑาสถาน	62	23.2
รวม	267	100.0

จากตาราง 4 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 267 คน

จำแนกตามเพศ พบว่า เป็นบุคลากรชายจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 บุคลากรหญิงจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 37.1

จำแนกตามอายุ พบว่า บุคลากรมีอายุ 18 - 30 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 อายุ 31 - 40 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2 อายุ 41 - 50 ปี จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 อายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

จำนวนตามระดับการศึกษา พบว่า บุคลากรมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 ปริญญาตรีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 สูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

จำนวนตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา พบว่า บุคลากรสำเร็จการศึกษา สาขา วิชาสุขศึกษา จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 สาขาวิชาพลศึกษาจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 และสาขาวิชาอื่น ๆ จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5

จำนวนตามระดับชั้นของตำแหน่งราชการ พบว่า เป็นบุคลากรระดับ 1 – 3 จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 ระดับ 4 – 5 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ระดับ 6 – 8 จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ลูกจ้างประจำ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2

จำนวนตามสายงาน (กอง) พบว่า เป็นบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 กองกีฬาจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 กองสารวัตรนักเรียน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6 กองลูกเสือจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 กองยุวกาชาด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 กองกรีฑาสถาน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ย และระดับพฤติกรรม ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามตัวแปร

ตัวแปร	N	ความรู้			เจตคติ			การปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ
เพศ										
ชาย	168	10.42	3.22	พอใช้	4.05	0.36	ดี	1.09	0.37	ดี
หญิง	99	9.99	2.83	พอใช้	4.04	0.30	ดี	0.91	0.35	ดี
อายุ										
18 – 30 ปี	36	10.08	2.84	พอใช้	4.07	0.25	ดี	0.95	0.37	ดี
31 – 40 ปี	102	9.98	3.37	พอใช้	3.97	0.35	ดี	0.98	0.37	ดี
41 – 50 ปี	97	10.63	2.83	พอใช้	4.12	0.36	ดี	1.06	0.38	ดี
51 ปีขึ้นไป	32	10.22	3.14	พอใช้	4.07	0.32	ดี	1.15	0.34	ดี
ระดับการศึกษา										
ต่ำกว่าปริญญาตรี	93	8.22	2.52	ควรปรับปรุง	3.89	0.31	ดี	1.03	0.37	ดี
ปริญญาตรี	134	10.93	2.69	พอใช้	4.10	0.34	ดี	1.01	0.38	ดี
สูงกว่าปริญญาตรี	40	12.78	2.67	ค่อนข้างดี	4.23	0.26	ดี	1.08	0.35	ดี

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	N	ความรู้			เจตคติ			การปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ
สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา										
สาขาวิชาสุศึกษา	32	11.28	2.47	พอใช้	4.14	0.32	ดี	1.03	0.36	ดี
สาขาวิชาพลศึกษา	68	12.10	3.03	ค่อนข้างดี	4.18	0.34	ดี	1.20	0.37	ดี
สาขาวิชาอื่น ๆ	167	9.31	2.80	ควรปรับปรุง	3.98	0.33	ดี	0.95	0.35	ดี
ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ										
ระดับ 1 - 3	44	9.45	2.73	ควรปรับปรุง	4.00	0.34	ดี	1.03	0.37	ดี
ระดับ 4 - 5	89	11.10	2.89	พอใช้	4.10	0.34	ดี	0.97	0.35	ดี
ระดับ 6 - 8	72	11.78	2.45	ค่อนข้างดี	4.20	0.28	ดี	1.08	0.36	ดี
ลูกจ้างประจำ	62	7.85	2.64	ควรปรับปรุง	3.82	0.28	ดี	1.04	0.41	ดี
สายงาน (กอง)										
สำนักงานเลขานุการกรม	49	10.29	2.87	พอใช้	4.11	0.30	ดี	0.98	0.33	ดี
กองส่งเสริมพลศึกษา-										
และสุขภาพ	41	12.29	2.84	ค่อนข้างดี	4.17	0.32	ดี	1.08	0.37	ดี
กองกีฬา	22	11.50	3.78	ค่อนข้างดี	4.06	0.40	ดี	1.15	0.34	ดี
กองสารวัตรนักเรียน	47	10.11	2.43	พอใช้	4.08	0.34	ดี	1.08	0.31	ดี

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	N	ความรู้			เจตคติ			การปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ
กองลูกเสือ	29	10.90	2.79	พอใช้	4.15	0.39	ดี	0.99	0.42	ดี
กองยุวกาชาด	17	9.47	3.37	ควรปรับปรุง	3.92	0.29	ดี	0.84	0.47	ดี
กองกรรไศสถาน	62	8.48	2.59	ควรปรับปรุง	3.88	0.29	ดี	1.01	0.39	ดี
รวม	267	10.26	3.08	พอใช้	4.05	0.34	ดี	1.03	0.37	ดี

จากตาราง 5 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 10.26 อยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 4.05 และ 1.03 ตามลำดับ อยู่ในระดับดีทั้งสองด้าน

จำแนกตามเพศ พบว่า บุคลากรชายมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าบุคลากรหญิงเล็กน้อย คือ 10.42, 4.05 และ 1.09 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 9.99, 4.04 และ 0.91 ตามลำดับ ทั้งบุคลากรชายและหญิงมีความรู้ในระดับพอใช้ เจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

จำแนกตามอายุ พบว่า ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบุคลากรกลุ่มอายุ 41 – 50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ มีคะแนนเฉลี่ย 10.63 รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ย 10.22 บุคลากรกลุ่มอายุ 18 – 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 10.08 และบุคลากรกลุ่มอายุ 31 – 40 ปี

มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 9.98 ทุกกลุ่มอายุมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบุคลากรกลุ่มอายุ 41 – 50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ มีคะแนนเฉลี่ย 4.12 รองลงมาคือบุคลากรกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป และบุคลากรกลุ่มอายุ 18 – 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 4.07 บุคลากรกลุ่มอายุ 31 – 40 ปี มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ มีคะแนนเฉลี่ย 3.97 ทุกกลุ่มอายุมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.15 รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มอายุ 41 – 50 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 1.06 บุคลากรกลุ่มอายุ 31 – 40 ปี มีคะแนนเฉลี่ย 0.98 กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรกลุ่มอายุ 18 – 30 ปี คือ มีคะแนนเฉลี่ย 0.95 ทุกกลุ่มอายุมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีคะแนนเฉลี่ย 12.78 อยู่ในระดับค่อนข้างดี รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ย 10.93 อยู่ในระดับพอใช้ กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ย 8.22 อยู่ในระดับควรปรับปรุง ส่วนเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือมีคะแนนเฉลี่ย 4.23 รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ย 4.10 กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ย 3.89 ทุกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.08 รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ย 1.03 กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ บุคลากรกลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ย 1.01 ทุกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

จําแนกตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา พบว่า ความรู้ด้านการออกกําลังกาย เพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 12.10 อยู่ในระดับค่อนข้างดี รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มที่สำเร็จการศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย 11.28 อยู่ในระดับพอใช้ กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ บุคลากรกลุ่มที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ มีคะแนนเฉลี่ย 9.31 อยู่ในระดับควรปรับปรุง ส่วนเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ มีคะแนนเฉลี่ย 4.18 และ 1.20 ตามลำดับ รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาสุขศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย 4.14 และ 1.03 ตามลำดับ กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรกลุ่มที่สำเร็จการศึกษา สาขาวิชาอื่น ๆ มีคะแนนเฉลี่ย 3.98 และ 0.95 ตามลำดับ ทุกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ย เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี

จําแนกตามระดับชั้นของตําหน่งราชการ พบว่า ความรู้ด้านออกกําลังกายเพื่อ สุขภาพ บุคลากรกลุ่มระดับ 6 – 8 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 11.78 อยู่ใน ระดับค่อนข้างดี รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มระดับ 4 – 5 มีคะแนนเฉลี่ย 11.10 อยู่ใน ระดับพอใช้ บุคลากรกลุ่มระดับ 1 – 3 มีคะแนนเฉลี่ย 9.45 อยู่ในระดับควรปรับปรุงกลุ่มที่มี คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ บุคลากรกลุ่มลูกจ้างประจำ มีคะแนนเฉลี่ย 7.85 อยู่ในระดับ ควรปรับปรุง ส่วนเจตคติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มระดับ 6 – 8 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 4.20 รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มระดับ 4 – 5 มีคะแนนเฉลี่ย 4.10 และบุคลากรกลุ่มระดับ 1 – 3 มีคะแนนเฉลี่ย 4.00 กลุ่มที่มีคะแนน เฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรกลุ่มลูกจ้างประจำ มีคะแนนเฉลี่ย 3.82 ทุกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับดี และการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรกลุ่มระดับ 6 – 8 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.08 รองลงมาคือ บุคลากรกลุ่มลูกจ้างประจำ มีคะแนนเฉลี่ย 1.04 บุคลากรกลุ่มระดับ 1 – 3 มีคะแนนเฉลี่ย 1.03 กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ย น้อยที่สุดคือ บุคลากรกลุ่มระดับ 4 – 5 มีคะแนนเฉลี่ย 0.97 ทุกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน ระดับดี

จานแนกตามสายงาน (กอง) พบว่า ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ บุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ย
 12.29 อยู่ในระดับค่อนข้างดี รองลงมา คือ บุคลากรกองกีฬามีคะแนนเฉลี่ย 11.50
 อยู่ในระดับค่อนข้างดี บุคลากรกองลูกเสือ สำนักงานเลขาธิการกรม กองสารวัตรนักเรียน
 ได้คะแนนเฉลี่ย 10.90, 10.29, 10.11 ตามลำดับ อยู่ในระดับพอใช้ บุคลากรกอง
 ยุวกาชาดได้คะแนนเฉลี่ย 9.47 อยู่ในระดับควรปรับปรุง กลุ่มที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด
 คือ บุคลากรกองกรีฑาสถานได้คะแนนเฉลี่ย 8.48 อยู่ในระดับควรปรับปรุง ส่วนเจตคติ
 ด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพได้คะแนนเฉลี่ย
 สูงสุด คือ 4.17 รองลงมาคือ บุคลากรกองลูกเสือ สำนักงานเลขาธิการกรม กองสารวัตร-
 นักเรียน กองกีฬา กองยุวกาชาด ซึ่งได้คะแนนเฉลี่ย 4.15, 4.11, 4.08, 4.06 และ
 3.92 ตามลำดับ กลุ่มที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรกองกรีฑาสถานได้คะแนน
 เฉลี่ย 3.88 ทุกกลุ่มได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อ
 สุขภาพบุคลากรกองกีฬา มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.15 รองลงมาคือ
 บุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กองสารวัตรนักเรียน กองกรีฑาสถาน กองลูกเสือ
 สำนักงานเลขาธิการกรม ได้คะแนนเฉลี่ย 1.08, 1.08, 1.01, 0.99 และ 0.98
 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรกองยุวกาชาด ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 0.84 ทุกกลุ่มมีคะแนน
 เฉลี่ยอยู่ในระดับดี

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ดังปรากฏตามตาราง 6 - 21

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามเพศ

พฤติกรรม	เพศ						t
	ชาย			หญิง			
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S	
ความรู้	168	10.42	3.22	99	9.99	2.83	1.09
เจตคติ	168	4.05	0.36	99	4.04	0.30	0.31
การปฏิบัติ	168	1.09	0.37	99	0.91	0.35	4.00**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 2.33$)

จากตาราง 6 แสดงว่า ความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรชาย และบุคลากรหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ที่ว่า บุคลากรชายสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จะมีความรู้ และ

เจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 3 โดยบุคลากรชายมีการปฏิบัติดีกว่าบุคลากรหญิง

ตาราง 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	22.35	7.45	0.78
ภายในกลุ่ม	263	2500.82	9.51	
รวม	266	2523.17		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.14	0.38	3.36*
ภายในกลุ่ม	263	29.76	0.11	
รวม	266	30.90		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.01	0.34	2.48
ภายในกลุ่ม	263	35.65	0.14	
รวม	266	36.66		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{3,263} = 2.64$)

จากตาราง 7 แสดงว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมติฐานข้อที่ 4 และข้อที่ 6 ที่ว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกัน จะมีความรู้ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน ส่วนเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านเจตคติเป็น รายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	31 - 40 ปี	18 - 30 ปี	51 ปีขึ้นไป	41 - 50 ปี
		3.97	4.07	4.07	4.12
31 - 40 ปี	3.97	-	0.10	0.10	0.15*
18 - 30 ปี	4.07		-	0.00	0.05
51 ปีขึ้นไป	4.07			-	0.05
41 - 50 ปี	4.12				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับอายุ 41 - 50 ปี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีระดับอายุ 31 - 40 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนก
ตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	2	701.24	350.62	50.81**
ภายในกลุ่ม	264	1821.93	6.90	
รวม	266	2523.17		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	4.10	2.05	20.21**
ภายในกลุ่ม	264	26.80	0.10	
รวม	266	30.90		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.14	0.07	0.52
ภายในกลุ่ม	264	36.51	0.14	
รวม	266	36.66		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{2, 264} = 4.68$)

จากตาราง 9 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 และข้อที่ 8 แต่มีการปฏิบัติด้าน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และเพื่อหาทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้านความรู้ และเจตคติเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 10 และ 11

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
		8.22	10.93	12.78
ต่ำกว่าปริญญาตรี	8.22	-	2.71*	4.56*
ปริญญาตรี	10.93		-	1.85*
สูงกว่าปริญญาตรี	12.78			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำกว่าปริญญตรี	ปริญญตรี	สูงกว่าปริญญตรี
		3.89	4.10	4.23
ต่ำกว่าปริญญตรี	3.89	-	0.21*	0.34*
ปริญญตรี	4.10		-	0.13*
สูงกว่าปริญญตรี	4.23			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญตรี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญตรี และปริญญตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาปริญญตรี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	2	414.61	207.31	25.96**
ภายในกลุ่ม	264	2108.56	7.99	
รวม	266	2523.17		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	2.30	1.15	10.63**
ภายในกลุ่ม	264	28.60	0.11	
รวม	266	30.90		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	2.92	1.46	11.43**
ภายในกลุ่ม	264	33.74	0.13	
รวม	266	36.66		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{2, 264} = 4.68$)

จากตาราง 12 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสภาวิชาต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10, 11 และ 12 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 13, 14 และ 15

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา

สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา	X	สาขาวิชาอื่น ๆ	สาขาวิชาสุขศึกษา	สาขาวิชาพลศึกษา
		9.31	11.28	12.10
สาขาวิชาอื่น ๆ	9.31	-	1.97*	2.79*
สาขาวิชาสุขศึกษา	11.28		-	0.82
สาขาวิชาพลศึกษา	12.10			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรที่จบการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษากับสาขาวิชาสุขศึกษา พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา

สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา	$\bar{X}$	สาขาวิชาอื่น ๆ	สาขาวิชาสุขศึกษา	สาขาวิชาพลศึกษา
		3.98	4.14	4.18
สาขาวิชาอื่น ๆ	3.98	-	0.16*	0.20*
สาขาวิชาสุขศึกษา	4.14		-	0.04
สาขาวิชาพลศึกษา	4.18			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษามีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษากับสาขาวิชาสุขศึกษา พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา

สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา	$\bar{X}$	สาขาวิชาอื่น ๆ	สาขาวิชาสุขศึกษา	สาขาวิชาพลศึกษา
		0.95	1.03	1.20
สาขาวิชาอื่น ๆ	0.95	–	0.08	0.25*
สาขาวิชาสุขศึกษา	1.03		–	0.17*
สาขาวิชาพลศึกษา	1.20			–

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษามีการปฏิบัติด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ และสาขาวิชาสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาสุขศึกษา กับสาขาวิชาอื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนก
ตามระดับชั้นของตำแหน่งราชการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	616.03	205.34	28.32**
ภายในกลุ่ม	263	1907.14	7.25	
รวม	266	2523.17		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	5.23	1.74	17.84**
ภายในกลุ่ม	263	25.68	0.10	
รวม	266	30.90		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.52	0.17	1.25
ภายในกลุ่ม	263	36.14	0.14	
รวม	266	36.66		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{3, 263} = 3.60$)

จากตาราง 16 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้น
ของตำแหน่งราชการต่างกัน มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13 และ 14 แต่มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 15 ที่ว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกันจะมีการปฏิบัติทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และเพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้ และเจตคติเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 17 และ 18

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับชั้นของตำแหน่งราชการ

ระดับชั้นของ ตำแหน่งราชการ	$\bar{X}$	ลูกจ้างประจำ	ระดับ 1-3	ระดับ 4-5	ระดับ 6-8
		7.85	9.45	11.10	11.78
ลูกจ้างประจำ	7.85	-	1.60*	3.25*	3.93*
ระดับ 1-3	9.45		-	1.65*	2.33*
ระดับ 4-5	11.10			-	0.68
ระดับ 6-8	11.78				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางระดับ 6 - 8 มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

ที่เป็นลูกจ้างประจำ และระดับ 1 - 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางระดับ 4 - 5 มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่เป็นลูกจ้างประจำ และระดับ 1 - 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางระดับ 1 - 3 มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่เป็นลูกจ้างประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางระดับ 6 - 8 กับระดับ 4 - 5 พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามระดับชั้นของตำแหน่งราชการ

ระดับชั้นของ ตำแหน่งราชการ	$\bar{X}$	ลูกจ้างประจำ	ระดับ 1-3	ระดับ 4-5	ระดับ 6-8
ลูกจ้างประจำ	3.82	—	0.19*	0.28*	0.38*
ระดับ 1-3	4.01		—	0.09	0.19*
ระดับ 4-5	4.10			—	0.10
ระดับ 6-8	4.20				—

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ระดับ 6 - 8 มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่เป็นลูกจ้างประจำ และระดับ 1 - 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากร

สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางระดับ 4 - 5 และระดับ 1 - 3 มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่เป็นลูกจ้างประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางระดับ 6 - 8 กับระดับ 4 - 5 และระดับ 4 - 5 กับระดับ 1 - 3 พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำแนกตามสายงาน (กอง)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	6	422.30	70.38	8.71**
ภายในกลุ่ม	260	2100.86	8.08	
รวม	266	2523.17		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	6	3.19	0.53	4.99**
ภายในกลุ่ม	260	27.71	0.11	
รวม	266	30.90		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	6	1.36	0.23	1.67
ภายในกลุ่ม	260	35.30	1.36	
รวม	266	36.66		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{6, 260} = 2.86$)

จากตาราง 19 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 16 และข้อที่ 17 แต่มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 18 ที่ว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกันจะมีการปฏิบัติ ทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และเพื่อให้ทราบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยด้านความรู้ และเจตคติเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็น รายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman Keuls Method) ดังปรากฏตาราง 20 และ 21

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา
ในส่วนกลาง จำแนกตามสายงาน (กอง)

สายงาน (กอง)	$\bar{X}$	กองกรีฑา สถาน	กอง ยูวาทชาติ	กองสารวัตร นักเรียน	สำนักงาน เลขานุการ กรม	กอง ลูกเสือ	กองกีฬา	กองส่งเสริม พลศึกษาและ สุขภาพ
		8.48	9.47	10.11	10.28	10.90	11.50	12.29
กองกรีฑาสถาน	8.48	–	0.99	1.63	1.80	2.42*	3.02*	3.81*
กองยูวาทชาติ	9.47		–	0.64	0.81	1.43	2.03*	2.82*
กองสารวัตร นักเรียน	10.11			–	0.17	0.79	1.39	2.18*
สำนักงานเลขา- นุกรกรม	10.28				–	0.62	1.22	2.01*
กองลูกเสือ	10.90					–	0.60	1.39
กองกีฬา	11.50						–	0.79
กองส่งเสริม พลศึกษาและ สุขภาพ	12.29							–

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน
 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างจาก
 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกรีฑาสถาน กองยูวาทชาด
 กองสารวัตรนักเรียน และสำนักงานเลขานุการกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกีฬา มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย
 เพื่อสุขภาพแตกต่างจากบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกรีฑาสถาน
 และกองยูวาทชาดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง
 ที่มีสายงานกองลูกเสือ มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างจากบุคลากรสังกัด
 กรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกรีฑาสถานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา
ในส่วนกลางจำแนกตามสายงาน (กอง)

รายงาน (กอง)	$\bar{X}$	กองกรีฑา สถาน	กอง ยูวภาษาต	กองกีฬา	กองสารวัตร นักเรียน	สำนักงาน เลขานุการ กรม	กอง ลูกเสือ	กองส่งเสริม พลศึกษาและ สุขภาพ
		3.88	3.92	4.06	4.08	4.11	4.15	4.17
กองกรีฑาสถาน	3.88	-	0.04	0.18	0.20	0.23*	0.27*	0.29*
กองยูวภาษาต	3.92		-	0.14	0.16	1.19	0.23*	0.25*
กองกีฬา	4.06			-	0.02	0.05	0.09	0.11
การสารวัตรนักเรียน	4.08				-	0.03	0.07	0.09
สำนักงานเลขานุการ								
กรม	4.11					-	0.04	0.06
กองลูกเสือ	4.15						-	0.02
กองส่งเสริม								
พลศึกษาและ								
สุขภาพ	4.17							-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน
 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่าง
 กับบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกรีฑาสถาน และกองยูวภาษาต
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน
 กองลูกเสือ มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรม
 พลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกรีฑาสถาน และกองยูวภาษาต อย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานสำนักงาน
 เลขานุการกรม มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับบุคลากรสังกัดกรม
 พลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานกองกรีฑาสถาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่าง

ตอนที่ 4 ศึกษาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ พฤติกรรมด้านความรู้กับการปฏิบัติ และพฤติกรรมด้านเจตคติกับการปฏิบัติ ดังปรากฏตามตาราง 22

ตาราง 22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และนัยสำคัญระหว่างความรู้กับเจตคติความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	N	r
ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	267	.41**
ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	267	.16**
เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	267	.13*

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่าความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01 และ .05 ตามลำดับ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ของบุคลากร ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง)
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และเป็นหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น (Proportional Randon Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมี 4 ตอน ประกอบด้วยข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ แบบสอบถามวัดเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามวัดการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและเสนอเป็นตาราง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามตัวแปรโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าคะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) นำเสนอเป็นตาราง
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2, และ 3
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 - 18 หากผลการทดสอบค่าเอฟ (F - test) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงจะทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method)

5. วิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ พฤติกรรมด้านความรู้กับการปฏิบัติ และพฤติกรรมด้านเจตคติกับการปฏิบัติ โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนของ เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 19, 20 และ 21

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นชายร้อยละ 64.0 หญิงร้อยละ 36.0 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 38.2 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 50.2 จบการศึกษาระดับอื่น ๆ ร้อยละ 62.5 มีระดับ 4 - 5 ร้อยละ 33.3 มีสายงาน กองกรรหาสถานร้อยละ 23.2

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง นั้นปรากฏว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี
2. บุคลากรชายและหญิงสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. บุคลากรชายและหญิงสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรชายและหญิงสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรชายมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรหญิง

5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกันมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

6. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยบุคลากรที่มีระดับอายุ 41 – 50 ปี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีระดับอายุ 31 – 40 ปี

7. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

8. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8.1 บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี

8.2 บุคลากรที่มีระดับการศึกษاپริญญาตรี มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี

9. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9.1 บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี

9.2 บุคลากรที่มีระดับการศึกษاپริญญาตรี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี

10. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

11. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่า บุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ

12. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ต่างกันมีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ

13. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มีการปฏิบัติด้านการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จสาขาวิชาสุขศึกษา และสาขาวิชาอื่น ๆ

14. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการ ต่างกัน มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

14.1 บุคลากรระดับ 6 - 8 และระดับ 4 - 5 มีความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรระดับ 1 - 3 และลูกจ้างประจำ

14.2 บุคลากรระดับ 1 - 3 มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดีกว่าลูกจ้างประจำ

15. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการ ต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

15.1 บุคลากรระดับ 6 - 8 มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดีกว่าบุคลากรระดับ 1 - 3 และลูกจ้างประจำ

15.2 บุคลากรระดับ 4 - 5 และระดับ 1 - 3 มีเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดีกว่าลูกจ้างประจำ

16. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

17. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกัน มีความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

17.1 บุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพมีความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน กองยูวาทชาติ กองสารวัตรนักเรียน และสำนักงานเลขานุการกรม

17.2 บุคลากรกองกีฬามีความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน และกองยูวาทชาติ

17.3 บุคลากรกองลูกเสือมีความรู้ด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน

18. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

18.1 บุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ และกองลูกเสือ มีเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน และกองยูวาทชาติ

18.2 บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม มีเจตคติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน

19. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

20. พฤติกรรมการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้กับเจตคติ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

21. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

22. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

1. บุคลากรสังกัดพลศึกษาในส่วนกลางส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรทุกคนมีพื้นฐานการออกกำลังกายมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษา สำหรับผู้ที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา สาขาพลศึกษา และสุขศึกษา ยังต้องเรียนวิชาพลศึกษา และวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ต่ออีกด้วย ทั้งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้กำหนดให้ยกระดับสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ดีขึ้น ด้วยกระบวนการป้องกันโรคไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ. ม.ป.ป. : 14 - 15) ได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 - 2539) (กรมพลศึกษา. 2534 : 141) หน่วยงานต่าง ๆ ทางภาครัฐบาล และเอกชนได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับแผนดังกล่าวโดยการรณรงค์ เผยแพร่ ความรู้ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการ โรงพยาบาลต่าง ๆ ได้จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อีกทั้งมีการเผยแพร่ความรู้ แนวปฏิบัติ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ

อย่างแพร่หลาย ช่วยให้ประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีความรู้ เจตคติ และมีการออกกำลังกาย นอกจากนั้น กรมพลศึกษา ซึ่งมีหน้าที่โดยตรงในการ ส่งเสริมให้นักเรียน และประชาชนทั่วไปออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ (กรมพลศึกษา. 2534 : 52, งานศูนย์ฝึกและบริหารกาย. 2532 : 30) มีการรณรงค์ ให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย โดยได้จัดทำโครงการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของข้าราชการ ลูกจ้าง กระทรวงศึกษาธิการ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 เป็นต้นมา (งานนันทนาการ. 2532) ประกอบกับสภาพแวดล้อมภายในกรมพลศึกษา มีแต่เรื่องของ การกีฬา การออกกำลังกาย เช่น มีสนาม มีอุปกรณ์ มีการแข่งขันกีฬา มีบุคคลทั่วไปมา เล่นกีฬา และออกกำลังกาย บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางต้องปฏิบัติหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ข้างต้นตลอดมา จึงเป็นเหตุให้บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วน กลาง มีความรู้ในระดับพอใช้ (เนื่องจากแบบทดสอบด้านความรู้ส่วนใหญ่ถามความรู้ทาง วิชาการค่อนข้างยาก จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบด้านความรู้อยู่ในเกณฑ์พอใช้) เจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ อรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์ (2533 : 146) ศึกษาศักยภาพในการเผยแพร่ความรู้เพื่อชีวิต สาธารณชนของครูโรงเรียน มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร พบว่าครูมีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ มีเจตคติและทักษะการเผยแพร่ โดยรวมอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับอุบล ตูลยาภรณ์ (2533 : 90) ที่ศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีต่องาน สุขศึกษา ในศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร พบว่า เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขมีความ รู้เกี่ยวกับงานสุขศึกษาในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ผลการศึกษาพบว่า

2.1 บุคลากรชาย และหญิง มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ที่ว่าบุคลากรชาย สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจะมีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง เพราะโดยปกติแล้วชายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหญิง (วาสนา ปุณณิวัฒณ์. 2532 : 56 และ สกล เจริญวงศ์. 2532 : บทคัดย่อ) จึงควรที่จะมีความรู้ และเจตคติ ต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง เพราะพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ จะต้องมีความสัมพันธ์กัน มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และการสร้างเสริมด้านหนึ่งด้านใดจะช่วย เป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมด้านอื่นไปด้วยในทางอ้อม (สุชาติ โรมประยูร. 2525 : 48) แต่ผลการศึกษาค้นนี้สอดคล้องกับ มยุณา ช่างบุญ (2534 : 88) ที่พบว่านักศึกษาชายและ หญิงของวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาไม่แตกต่างกัน และ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 106) ที่พบว่า นักศึกษาชาย และหญิงของวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ นิตยา ภาสนันท์ (2529 : 74) ที่พบว่า ชาย และหญิงมีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ไม่แตกต่างกัน และ สุภาพ ใบแก้ว (2528 : 114) ที่พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง ชาย และหญิง มีความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้น เกษม แก้วคำ (2529 : 119) ศึกษาพบว่า เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยครูระดับปริญญาตรี ชายและหญิงที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม ทางด้านพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

สาเหตุที่บุคลากรชายและหญิงสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ และเจตคติไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากบุคลากรกรมพลศึกษาทุกคน ต้องร่วมกันปฏิบัติงานตามนโยบายของกรม คือส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ให้กับประชาชน นักเรียน นักศึกษาโดยทั่วไป จึงได้ศึกษาความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย จากผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จากวิทยากรที่นำการออกกำลังกาย จากเจ้าหน้าที่พลศึกษา

จากเอกสารเผยแพร่ที่จัดทำขึ้นทั้งโดยกรมพลศึกษา และหน่วยงานอื่น ๆ มีการรับความรู้ ข่าวสาร จากสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทำให้บุคลกร ทั้งชาย และหญิง มีความรู้ และเจตคติไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น จึงอาจทำให้บุคลกร ชายและหญิงสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.2 บุคลากรชายสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความแตกต่างในทางเพศทำให้คนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยเห็นได้ ตั้งแต่ในวัยเด็ก เด็กชายมักจะแสดงออกถึงการเล่นที่ใช้กำลัง ไล่ต้อน ส่วนเด็กหญิงจะเล่น ของเล่น เล่นขายของ เล่นตุ๊กตา นิสัยเหล่านี้จะพัฒนาตามธรรมชาติจนมาถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และชายมีลักษณะร่างกายเปลี่ยนแปลงไป มีความแข็งแรง มีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น มีผลทำให้ พยายามใช้กำลังจำนวนมากเพื่อเป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการ เล่น กีฬาหรือออกกำลังกาย (อุบลรัตน์ เพ็งสดีตย์. 2529 : 319) ส่วนหญิงนั้น นอกจาก จะต้องทำงานนอกบ้านแล้ว ยังต้องมีหน้าที่เป็นแม่บ้าน ดูแลบุตร หรือทำความสะอาดบ้านเรือน ประกอบอาหาร ซึ่งเป็นภาระจำเป็นที่ต้องรับผิดชอบ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุ ให้บุคลกรชายมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดีกว่าบุคลกรหญิง ผลการ ศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : 88) และ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (ม.ป.ป. : 64) ที่พบว่า ชายมีความต้องการบริการการออก- กายมากกว่าหญิง และสอดคล้องกับ สกล เจริญวงศ์ (2532 : 64) ที่พบว่า ผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นชาย นอกจากนี้ลูบเบน ไวเลอร์ และชาย (นิรนาท วิทยะคัคคิตติคุณ. 2534 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Lubben, Weiler & chi. 1989) ศึกษาการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ชายที่มีอายุมากกว่า 75 ปีขึ้นไป นิยมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอมากกว่าหญิง และเลอเวนทอล (อบล เลี้ยววาริน. 2534 : 80 ; อ้างอิงมาจาก Levental. 1983) พบว่า หญิงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพน้อยกว่าชาย และปวีรรต มโนรมชัชวาล (2533 : 74) พบว่า นักเรียนชาย มีการปฏิบัติตนทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการผ่อนคลายดีกว่านักเรียนหญิง

2.3 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 4 และข้อ 6 ที่ว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกันจะมีความรู้ และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับ อรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์ (2533 : 144) ที่พบว่า ครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความรู้เพื่อชีวิตแตกต่างกัน และ ยุทธนา บัวแย้ม (2533 : 73) ที่พบว่า ครูชายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เมื่ออายุมากขึ้นมีการออกกำลังกายเป็นประจำน้อยลง เนื่องจาก ไม่มีเวลาออกกำลังกาย และไม่สอดคล้องกับสันต์ หัตถิรัตน์ (2526 : 60) ที่กล่าวว่า เมื่ออายุมากขึ้น รับประทานอาหารเท่าเดิมก็จะอ้วนขึ้นตามอายุ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น เรามักจะออกกำลังกายน้อยลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย มีนโยบายให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข การกีฬาแห่งประเทศไทย ฯลฯ รมณรงค์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดให้มีโครงการต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่งเสริมความรู้ให้เห็นประโยชน์และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยเผยแพร่ผ่าน ทางสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วารสารต่าง ๆ นอกจากนั้น สิ่งอำนวยความสะดวกในกรมพลศึกษา เช่น ความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ วิทยากร และเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ ยังเอื้ออำนวยให้บุคลากรได้มีการออกกำลังกายด้วย ประกอบกับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพในกลุ่มเดียวกัน อยู่ในสถานที่เดียวกัน คือ เป็นข้าราชการ และลูกจ้าง

สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ทำให้ได้รับประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ในด้านการทำงานโดยตรง ที่กรมพลศึกษา ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ส่งเสริมด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากเหตุผลข้างต้น จึงทำให้บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีอายุต่างกันมีความรู้และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรี จันทรักษ์วงศ์ (2532 : 84 - 85) ที่พบว่าพยาบาลวิชาชีพทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน และ อุบล ตูลยาภรณ์ (2533: 96) ที่พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีอายุแตกต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติงานสุขภาพไม่แตกต่างกัน และ สุนันต์ รัตนรังสิกุล (2534 : 56) ยังพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ที่มีอายุต่างกัน จะมีการรับรู้ทางด้านความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ไม่แตกต่างกัน

2.4 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีอายุต่างกันมีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 และ สอดคล้องกับการศึกษาของ เกษม แก้วดา (2529 : 126) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยครูระดับปริญญาตรีที่มีอายุสูงกว่าอายุเฉลี่ย มีเจตคติต่อกิจกรรมกลุ่มทางด้านพลศึกษา ดีกว่านักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่าอายุเฉลี่ย และสอดคล้องกับ สุระวิทย์ มรัตนธรรม (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า มารดาที่มีอายุแตกต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับอายุ 41 - 51 ปี มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรระดับอายุ 31 - 40 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บุคลากรที่อยู่ในวัย 31 - 40 ปี ร่างกายมีความแข็งแรง อยู่ในวัยทำงาน จะมีเจตคติและความพอใจ โดยเฉพาะในเรื่องอาชีพ การเลือกคู่ครองและการมีครอบครัว ซึ่งจะเป็นเรื่องที่ทำให้ความสนใจมากที่สุด (สุรางค์ จันทรเฒ. 2525 : 82) ส่วนบุคลากรที่มีอายุ 41 - 50 ปีนั้น เริ่มเข้าสู่วัยกลางคน ประสิทธิภาพ และความกระฉับกระเฉงของร่างกายเริ่มลดลง

แต่มีความรู้ และเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ไม่ทำให้อ่อนแอ (จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. 2530 : 57) และทำให้มีสุขภาพดี คงไว้ซึ่งความแข็งแรง ดังทฤษฎีการทำให้อยู่ที่ว่า บุคคลต้องพยายามที่จะรักษา และคงไว้ทางด้านร่างกายและจิตใจ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สว่าง สุวรรณ. 2532 : 35) อีกประการหนึ่งกลุ่มบุคลากรที่มีอายุ 41 - 50 ปี อาจเป็นผู้ออกกำลังกาย จนเห็นผลของการออกกำลังกายว่าทำให้ตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี จึงทำให้มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มากกว่ากลุ่มบุคลากรที่มีอายุ 31 - 40 ปี อย่างไรก็ตาม บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางทุกกลุ่มอายุ มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

2.5 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7 และข้อที่ 8 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิตยา ภาสุนันท์ (2529 : 76) และสุภาพ ใบแก้ว (2528 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความรู้ และเจตคติ ดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่า ฉัตรกร อ่วมบำรุง (2534 : 84 - 89) ได้พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค ที่มีระดับการศึกษาสูง มีการรับรู้สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษารองลงมา สุระวิทย์ มโนธรรม (2535 : 87 - 104) พบว่า มารดาที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความรู้ และเจตคติดีกว่า มารดาที่มีการศึกษาน้อย และจากการศึกษาของ ดิษแมน (อับล เลี้ยววาริน. 2534 : 85 ; อ้างอิงมาจาก Dishman. 1982) พบว่า ผู้ที่จบการศึกษาในระดับสูง จะมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่จบการศึกษาในระดับต่ำ จากการศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า บุคลากรที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และต่ำกว่าปริญญาตรี และบุคลากรกลุ่มที่มีการศึกษาปริญญาตรี มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่มีการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการพิจารณาตัดสินใจต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ผู้ที่ได้รับการศึกษาระดับสูงย่อมมีโอกาสศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์ มีแนวคิดในด้านการรักษาสุขภาพ และการป้องกันโรค มีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้ดีกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาต่ำกว่า ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ สุโร เจริญสุข (นิตยา ภาสุนันท์. 2529 : 79 ; อ้างอิงมาจาก จรรจา สุวรรณทัต. 2527) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการศึกษามากจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ความสามารถให้ตนเองทำให้เกิดเจตคติที่กว้างขวางในสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น

2.6 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ลิวเซน (อุบล เลี้ยววาริน. 2534 : 36 ; อ้างอิงมาจาก Lueschen. 1983) ที่ศึกษา พบว่า กลุ่มบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ และไม่สอดคล้องกับ อุบล เลี้ยววาริน (2532 : 227) ที่ศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมสุขภาพมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา แต่สอดคล้องกับ สุรี ชันธิรักษวงศ์ (2532 : 85) อุบล ตูลยาภรณ์ (2533 : 96) และสุนต์ รัตนรังสิกุล (2534 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเห็นว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางทุกระดับการศึกษามีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วมีคะแนนเฉลี่ยผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกรมพลศึกษามีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โอกาส และส่งเสริมให้บุคลากรทุกคนได้ออกกำลังกาย นอกจากนั้นสภาพแวดล้อมในกรมพลศึกษายังเป็นแรงจูงใจให้บุคลากรได้ออกกำลังกายอีกด้วย เช่น กลุ่มประชาชนที่เข้ามาออกกำลังกาย กลุ่มนักกีฬาที่เข้ามาซ้อม และแข่งขันกีฬา กลุ่มเพื่อนข้าราชการที่ออกกำลังกาย

เป็นประจำ ทำให้บุคลากรส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดความแปลก แยก และเพื่อสุขภาพ นอกจากนั้นความพร้อมของอุปกรณ์ สถานที่ วิทยากร ยังเป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 173 - 185) ที่กล่าวว่า สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมในสถาบัน จะมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมโดยตรง ดังนั้น บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จึงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.7 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 10, 11 และ 12 โดยพบว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษา สาขาวิชาอื่น ๆ และบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา และสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เป็นเช่นนั้นอาจเนื่องมาจากบุคลากรที่สำเร็จการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา ได้รับการศึกษาในเรื่องการออกกำลังกาย และเรื่องสุขภาพมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา เมื่อมาปฏิบัติงานในกรมพลศึกษา ซึ่งมีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มักได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในการอบรม เผยแพร่ และเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกาย และการกีฬา ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้บุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ สมปราชย์ จอมเทศ (จรินทร์ ศรีสุวรรณ. 2534 : 85 - 86 ; อ้างอิงมาจาก สมปราชย์ จอมเทศ. 2516) ที่อธิบายว่า เจตคติของบุคคลเป็นผลมาจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิด ความเชื่อ และการเรียนรู้อันรวมถึงภูมิหลังของบุคคลนั้นด้วย ส่วนทาง

ด้านการปฏิบัตินั้น บุคลากรที่สำเร็จการศึกษาด้านพลศึกษา มีการปฏิบัติดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาด้านสุขภาพศึกษา และสาขาวิชาอื่น ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านพลศึกษา มีทักษะในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านสุขภาพศึกษา และสาขาวิชาอื่น ๆ และมีโอกาสได้ปฏิบัติมากกว่า โดยเฉพาะในระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ ซึ่งต้องมีการเตรียมร่างกายให้พร้อม มีการฝึกซ้อมและมีทักษะ ดังที่ วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จัตรสุภกุล (2522 : 170 - 171) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลจะได้ประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ด้วย เมื่อมาปฏิบัติงานบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาด้านพลศึกษา ยังมีหน้าที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น เป็นผู้ตัดสินกีฬา เป็นวิทยากรนำออกกำลังกาย เป็นผู้ฝึกซ้อม จึงต้องเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม คงไว้ซึ่งความแข็งแรง โดยการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาด้านสุขภาพศึกษา และสาขาวิชาอื่น ๆ ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับ อุบล เลี้ยววาริน (2534 : 82) ที่กล่าวว่า การมีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพ ย่อมทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ทางสุขภาพ โดยทางอ้อม และมีผลต่อการกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของเกษม แก้วคำ (2529 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยครูระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา มีเจตคติต่อกิจกรรมกลุ่มทางด้านพลศึกษาดีกว่านักศึกษาวิชาเอกวิทยาศาสตร์ และนักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ และสอดคล้องกับยุทธนา บัวแย้ม (2533 : 37) ที่พบว่า ครูพลศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 52.50 ครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 82.0

2.8 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกัน มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 13 และ 14 ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรระดับ 4 - 5 และระดับ 6 - 8 มีความรู้ และเจตคติ

ด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรระดับ 1 - 3 และลูกจ้างประจำ
 บุคลากรระดับ 1 - 3 มีความรู้ด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าลูกจ้างประจำ
 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรระดับ 6 - 8 เป็นข้าราชการที่อยู่ตำแหน่งสูงจะมีการ
 ศึกษาในระดับที่สูง (อุปล เลี้ยววาริน.2534 : 5) และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการ
 ปฏิบัติงาน ซึ่งจะปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งนักวิชาการ เจ้าหน้าที่ ผู้ชำนาญการ หัวหน้างาน
 หัวหน้าฝ่าย และผู้อำนวยการ ซึ่งต้องมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานสูง
 สามารถสั่งงานและแนะนำผู้ใต้บังคับบัญชาได้ รับและปฏิบัติงานตามนโยบายของกรม
 ในการส่งเสริมการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ จำเป็นต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
 ทำให้มีความรู้ และเจตคติดีกว่าบุคลากรในระดับรองลงมา บุคลากรระดับ 4 - 5 เป็น
 ข้าราชการระดับกลางที่มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานในระดับกลาง ซึ่งอาจมี
 หน้าที่ในการเป็นวิทยากร จัดทำเอกสารตำรา เผยแพร่ความรู้ หรือเป็นผู้ประสานงาน
 รับนโยบายกรม จึงต้องศึกษาหาความรู้ เป็นเหตุให้มีความรู้ และเจตคติด้านการออก-
 กําลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าระดับ 1 - 3 ส่วนลูกจ้างประจำมีความรู้ และเจตคติด้าน
 การออกกําลังกายเพื่อสุขภาพน้อยกว่าระดับอื่น ๆ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นผู้ปฏิบัติงานตาม
 คำสั่ง และใช้แรงงานในการปฏิบัติงาน เช่น ทำความสะอาด เป็นเจ้าหน้าที่รักษาความ
 ปลอดภัย จึงไม่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ความรู้ แต่อย่างไรก็ตามบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา
 ทุกระดับโดยรวมแล้ว มีความรู้ด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้ และมี
 เจตคติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมของการ
 กีฬาและการออกกําลังกายตลอดมา

2.9 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นตำแหน่งราชการ
 ต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตาม
 สมมติฐานข้อที่ 15 ที่ว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่ง
 ราชการต่างกัน จะมีการปฏิบัติด้านการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจ

เนื่องมาจากการที่รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยได้จัดแผนพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ในส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 พ.ศ. 2531 - 2539 (กรมพลศึกษา. 2534 : 414 - 144) กรมพลศึกษามีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โอกาสและส่งเสริมบุคลากรทุกคนออกกำลังกาย โดยจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของข้าราชการ ลูกจ้าง กระทรวงศึกษาธิการ นักเรียน เยาวชน และประชาชน นอกจากนั้น บุคลากรทุกคนยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ตั้งแต่ลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา การแข่งขันกีฬา การออกกำลังกาย การจัดทำเอกสาร ความรู้เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกาย ทำให้บุคลากรทุกระดับได้รับความรู้ ได้รับประสบการณ์โดยตรง และประสบการณ์นี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อีกประการหนึ่งกรมพลศึกษายังมีสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอีกด้วย การที่บุคลากรมีความรู้ มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จึงทำให้บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ โรเบิร์ต และโปป (อุบล เลี้ยววาริน. 2534 : 83 ; อ้างอิงมาจาก Coburn and Pope. 1974) ที่พบว่า บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของบุคคลย่อมมีส่วนสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น

2.10 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 16 และ 17 ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น บุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ มีความรู้ดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน กองยูวกาชาด กองสารวัตรนักเรียน และสำนักงานเลขานุการกรม บุคลากรกองกีฬามีความรู้ดีกว่าบุคลากร กองกรีฑาสถาน และกองยูวกาชาด และบุคลากรกองลูกเสือมีความรู้ดีกว่าบุคลากรกองกรีฑาสถาน ส่วนเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพ บุคลากรกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ และบุคลากรกองลูกเสือ มีเจตคติที่ดีกว่า บุคลากรกองกีฬาสถาน และกองยุวกาชาด บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีเจตคติที่ดีกว่าบุคลากรกองกีฬาสถาน ทั้งนี้เนื่องจากหน้าที่ในการปฏิบัติงานของแต่ละสายงาน (กอง) แตกต่างกัน สายงานใดปฏิบัติหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การกีฬา ผู้ปฏิบัติงานก็จะมีรู้ด้านการกีฬา การออกกำลังกายมาก ทำให้มีความรู้ และเจตคติที่ดีกว่า สายงาน (กอง) ที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องน้อยกว่า ซึ่งกรมพลศึกษาได้แบ่งสายงาน (กอง) ดังนี้ (กรมพลศึกษา. ม.ป.ป. : 1 - 15)

2.10.1 สำนักงานเลขานุการกรม และหน่วยงานที่ขึ้นตรงต่ออธิบดีงาน มีหน้าที่ในการบริหารงาน ติดต่อประสานงาน งานนโยบาย งานสารบรรณ การเจ้าหน้าที่ การเงิน บัญชีและพัสดุ แผนงาน และติดตามผล ประชาสัมพันธ์และฝ่ายวิทยาลัยพลศึกษา

2.10.2 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ มีหน้าที่ปฏิบัติงานด้านวิชาการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปรับปรุง การจัดการพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ จัดอบรม จัดทำคู่มือ ตำรา เอกสารทางวิชาการเผยแพร่ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ

2.10.3 กองกีฬา มีหน้าที่ในด้านการส่งเสริมและจัดการแข่งขัน กีฬา ผลิตตำรา คู่มือ จัดฝึกอบรมกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอนกีฬา ส่งเสริมการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย

2.10.4 กองสารวัตรนักเรียน มีหน้าที่ในด้านคุ้มครองดูแลความปลอดภัยของนักเรียน นักศึกษา ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ศึกษา ค้นคว้า วิจัย และผลิตเอกสารตำรา เกี่ยวกับการควบคุม ป้องกันและแก้ไขความปลอดภัยของนักเรียน นักศึกษา และบุคลากรเสพติดในสถานศึกษา

2.10.5 กองลูกเสือ มีหน้าที่ในการส่งเสริม พัฒนาการจัดกิจกรรม ลูกเสือ ผลิตคู่มือ เอกสาร ตำรา และหลักสูตรลูกเสือ จัดอบรมลูกเสือ และผู้บังคับบัญชา ลูกเสือ

2.10.6 กองยุวกาชาด มีหน้าที่ในการส่งเสริมกิจกรรมยุวกาชาด
ผลิตคู่มือ เอกสาร จัดฝึกอบรมครู และเจ้าหน้าที่บริหารงานยุวกาชาด

2.10.7 กองกรีฑาสถาน มีหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลอาคารสถานที่
อุปกรณ์ ตลอดจนการจัดเวรยาม และการดูแลความสะอาดของสถานที่

นอกจากนั้น สายงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ เช่น กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ และกองกีฬา บุคลากรส่วนใหญ่สำเร็จการ
ศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาพลศึกษาและสุขศึกษา ดังนั้นเมื่อพิจารณาตามหน้าที่ของสายงาน
(กอง) ต่าง ๆ แล้วจะเห็นได้ว่าบุคลากรมีพื้นฐานสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา และมีหน้าที่
ที่แตกต่างกัน จึงเป็นเหตุให้บุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน (กอง)
ต่างกัน มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

2.11 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกัน มีการ
ปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 18
ที่ว่าบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกันจะมีการปฏิบัติการออก-
กำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กรมพลศึกษามีหน้าที่โดยตรงใน
การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมให้บุคลากรทุกคนออกกำลังกาย โดย
จัดเวลา สถานที่ อุปกรณ์ และวิทยาการตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของ
ข้าราชการ ลูกจ้าง กระทรวงศึกษาธิการ นอกจากนี้ประชาชนทั่วไปยังเข้ามารับบริการ
มาออกกำลังกายโดยกรมพลศึกษาจัดวิทยาการดำเนินการเดินแอโรบิกทุกเช้า มีนักกีฬาเข้ามา
ฝึกซ้อม และออกกำลังกายที่สนามฝึกซ้อม บุคลากรทุกคนได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ ทั้งจากกรมพลศึกษาเอง และจากหน่วยงานอื่น ๆ เช่น กรมอนามัย โรงพยาบาล
ต่าง ๆ วิทยุ โทรทัศน์ วารสาร หนังสือพิมพ์ ซึ่งต่างก็รณรงค์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
จากอิทธิพลเหล่านี้เอง จึงเป็นเหตุให้บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงาน
ต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ
ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 173 - 185) ที่กล่าวว่า มีองค์ประกอบหลายอย่าง

ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบทางด้านสังคม และวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง

3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ พฤติกรรมด้านความรู้กับการปฏิบัติ และพฤติกรรมด้านเจตคติกับการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง พบว่า

3.1 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 19 กล่าวคือ บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็จะมีเจตคติที่ดีในเรื่องนั้นด้วย ในตนเองเดียวกัน บุคลากรที่มีเจตคติที่ดีก็จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา มนูญิจู (2528 : 20) ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงความรู้ เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และสอดคล้องกับ สุชาติ โสภประยูร (2525 : 28) ที่กล่าวว่า การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นด้วยเสมอ และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรี ชันธรักษวงศ์ (2532 : 79) ที่พบว่า ความรู้และเจตคติของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับ มยุณา ช่างวิญญู (2534 : 85) และ รุ่งอรุณ เจริญพุ่มพวง (2535 : 111) ที่พบว่านักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับเจตคติ นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วนิดา พันธุ์สอาด (2535 : 74) ที่ว่า ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับความปลอดภัยทางด้านจราจรทางบก มีความสัมพันธ์กัน

3.2 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 20 นั่นคือ บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีความรู้

เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และในทางตรงกันข้ามบุคลากรที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ แลงลี (นิตยา เ็นน้ำ. 2535 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Langlie. 1977) ที่พบว่า การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางตรง และพฤติกรรมทางอ้อม ที่ป้องกันโรคได้ และสอดคล้องกับ สมนต์ รัตนรังสิกุล (2534 : บทคัดย่อ) และจินตนา เหลืองสุวาลัย (2534 : 65 - 70) ที่พบว่า การรับรู้ด้านความรู้ต่อโรคเอดส์มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สุรี ชันธรักษ์วงศ์ (2532 : 91) ที่ว่า ความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับ อุล เลี้ยววาริน (2534 : 51) ที่กล่าวว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.3 บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 21 นั่นคือ บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามบุคลากรที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก็มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย เพราะเจตคติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม (สุชาติ โรมประยูร. 2525 : 47 - 49) หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการมีเจตคติที่ดีจะมีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมสุขภาพนั้น ๆ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ อดริจ (Oldrige. 1979 : 94 - 104) และสอดคล้องกับ ดิชแมน แอนดรู และ อิงสเตอร์ม (อูล เลี้ยววาริน. 2534 : 66 ; อ้างอิงมาจาก Dishman. 1982 ; Andrew. 1981 ; Engstorm. 1980) ที่พบว่า บุคคลที่เชื่อว่าการออกกำลังกายมีคุณค่าต่อสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่ไม่มีความ

เชื่อนั้นคือ การมีเจตคติทางบวกต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 112) มยุณา ช่างภิญโญ (2534 : 85) ที่พบว่า เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติ และสอดคล้องกับ นงลักษณ์ จินตนาติลก และคนอื่น ๆ (2529 : 33 - 38) และการศึกษาของ สุรี จันทรักษ์วงศ์ (2532 : 21) ที่พบว่า เจตคติและการปฏิบัติของพยาบาลมีความสัมพันธ์กัน และ วนิดา พันธุ์สอาด (2535 : 75) ยังพบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับความปลอดภัย ทางด้านการจราจร นอกจากนั้น สุกัญญา ณรงวิทย์ (2532 : บทคัดย่อ) ยังพบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพและการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะโรคมีความสัมพันธ์กันในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับ นิตยา เย็นฉ่ำ (2535 : 54) ที่พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพของบุคลากร ชายในโรงพยาบาล มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการปฏิบัติตนเพื่องดสูบบุหรี่

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้มีการอบรม สัมมนา เผยแพร่ความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ถูกต้องแก่ข้าราชการใหม่ สังกัดกรมพลศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติให้เป็นนิสัย
2. ควรจัดให้มีการอบรม สัมมนา เผยแพร่ความรู้ให้ทุกคนมีความรู้ เข้าใจถึง ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเพื่อป้องกัน พื้นฟูสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธี ตลอดจนสามารถป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
3. รณรงค์ให้บุคลากรทุกคนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตลอดจนติดตามผลเป็นระยะ
4. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนการตรวจสุขภาพโดยแพทย์ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้บุคลากรได้มีการพัฒนา และตรวจสอบความก้าวหน้าหรือสุขภาพของตนเอง หลังการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในด้านอื่น ๆ เช่น การบริโภค การรักษาความปลอดภัย สุขนิสัย การใช้จ่าย การหลีกเลี่ยงเพศสภาวะที่ไม่มีประโยชน์ และการรักษาสุขภาพจิต เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษารูปแบบของการออกกกำลังกายของข้าราชการ ทั้งสังกัด กรมพลศึกษา และหน่วยงานอื่น ๆ
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพร่างกายของบุคลากรแต่ละกลุ่ม เพื่อนำมาเป็นแนวทางจัดรูปแบบของการพัฒนาบุคลากรต่อไป
4. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบอื่น เช่น ใช้วิธีทดลอง ซึ่งอาจทำให้มองเห็นวิธีการที่ชัดเจนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถนำไปใช้เป็นรูปแบบ นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างยังได้รับประโยชน์โดยตรงอีกด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา รุ่งทรานนท์. "จิตวิทยาการออกกกำลังกาย," ใน แอโรบิคแดนซ์กายบริหารเพื่อสุขภาพ. หน้า 85 - 94. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรไทย, 2528.
- การเจ้าหน้าที่, ฝ่าย. แบบสำรวจข้าราชการและลูกจ้างกรมพลศึกษา พ.ศ. 2535.
กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการกรม กรมพลศึกษา, 2535.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.
- _____. การออกกกำลังกายที่เสี่ยงอันตราย. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.
- _____. การออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ เอ็น ที, 2533.
- _____. คู่มือการวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.
- _____. บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.
- เกษม แก้วดำ" การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาวิทยาลัยครูระดับปริญญาตรีที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มทางด้านพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. อัดสำเนา.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 - 2539. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.
- จงจัน เกลิมโรจน์. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนพาณิชยการบางนา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.

จรรยาพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2519.

_____. "กีฬาสุขภาพ," โกลัหมอ. 11(7) : 51 - 52 ; กรกฎาคม 2530.

_____. "เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,"

ใน คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. หน้า 13 - 25. กรุงเทพฯ :

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.

_____. "ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา," โกลัหมอ. 11(12) :

57 ; ธันวาคม 2530.

_____. "จะเลือกเล่นกีฬาอะไรดี," โกลัหมอ. 11(8) : 33 - 34 ; สิงหาคม

2530.

_____. "พิตช์เยี่ยม," โกลัหมอ. 12(6) : 19 ; มีนาคม 2531.

_____. "มารู้จักแอโรบิคแดนซ์," โกลัหมอ. 12(3) : 12 - 18 ; มีนาคม

2531.

จรินทร์ ศรีสุวรรณ. เจตคติของครูประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลำพูน
ต่อการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์. ปรินูพันธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

จินดา วงศ์สวัสดิ์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามรายงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ระหว่างโรงเรียนในโครงการสุขภาพศึกษาสายการศึกษา กับโรงเรียนอื่น

ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

จินตนา เหลืองสุวาลัย. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และเจตคติต่อโรคกับพฤติกรรมการ
ป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ของวัยรุ่นในชุมชนแออัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร.

วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.

- จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัสสัณเณ.
- จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. "การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ," ใน การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. หน้า 52 - 60. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- _____. "โภชนาการและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ," รามาศิบัติเวชสาร. 11(3) : 202 - 207 ; กรกฎาคม - กันยายน 2531.
- เจริญ กระบวนรัตน์. "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ," กรมพลศึกษา. 6(1) : 45 - 53 ; มีนาคม - กรกฎาคม 2530.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. "คุณสมบัติของการออกกำลังกายในแง่การแพทย์," วารสารกีฬา. 19(4) : 30 - 31 ; เมษายน 2528.
- _____. โทษของการขาดการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.
- ฉวีวรรณ อารยาพันธ์. การศึกษาพฤติกรรมทันตสุขภาพและภาวะสุขภาพในช่องปากของนักศึกษาในวิทยาลัยครุศาสตร์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. อัสสัณเณ.
- ชวาล แพร่ตฤกล. เทคนิคการวัดผล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2520.
- ชัยชัย มุ่งการดี. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," ใน เอกสารสรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย, 2534.
- ชาญชัย ยามะรัต. "วิถีชีวิตที่มีสุข," วารสารสุขศึกษา. 11(43) : 56 - 61 ; กรกฎาคม - กันยายน 2531.

- จิตพงษ์ ไชยวสุ และคนอื่น ๆ . แอโรบิคคานซ์กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2528.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์, 2528.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ณัฐกร อ่วมบำรุง. การรับรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. ปรินต์งานพิมพ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย. งาน. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค และไอโซเมตริก. กรุงเทพฯ : งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, ม.ป.ป.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. "แนวความคิดทางด้านพฤติกรรมอนามัย," ใน รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่องการพัฒนางานวิจัยทางสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย. หน้า 26. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์. "การประเมินผลงานสุขภาพในโรงเรียน : กระบวนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ," สุขภาพ. 8(29) : 25 - 26 ; เมษายน - พฤษภาคม 2528.
- _____. "การวางแผนและประเมินงานสุขภาพ," ใน รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 2 เรื่องการสุขภาพเพื่อพัฒนาสุขภาพ. หน้า 131 - 133. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2528.
- _____. "การสอนสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ," สุขภาพ - พลศึกษา - สันทนาการ. 15(4) : 11 - 15 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2532.

- นงลักษณ์ จินตนาติก และคนอื่น ๆ. รายงานการวิจัยการสำรวจความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติของพยาบาลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเล่นสำหรับเด็กในโรงพยาบาล กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- นพรัตน์ บุญสมบูรณ์สกุล. ทัศนคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ที่มีต่อวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- นฤดี พจน์พงศ์สรรค์. ผลของการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการออกกำลังกายที่มีต่อคลื่นไฟฟ้า หัวใจ และสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- นที รักษ์พลเมือง และ วิชัย วนดรงค์วรรณ. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- นันทนาการ, งาน. โครงการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการ ลูกจ้าง กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : งานนันทนาการกรมพลศึกษา, 2532.
- นิตยา ภาสนันท์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ และความรู้เกี่ยวกับการดูแล ตนเอง กับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. อัดสำเนา.
- นิตยา เย็นน้า. ความเชื่อด้านสุขภาพ และการปฏิบัติตนเพื่องดสูบบุหรี่ของบุคลากรชาย ในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- นิภา มนูญิจุ. การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.
- นิรนาท วิทโยชกิตติคุณ. ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.

- บรรลุ คิริพานิช และคนอื่น ๆ. "สรุปรายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่ยืนยาวและแข็งแรง," สุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ. 16(4) : 49 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2533.
- ประคอง กรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า, ม.ป.ป.
- _____. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.
- ประพิตร สุกข์สน ฌ อยุธยา. "การออกกำลังกายในวัยเด็ก," ไกลหมอ. 8(1) : 48 - 50 ; มกราคม 2527.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : รโณเดียนสตร์, 2526.
- _____. "พฤติกรรมสุขภาพ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1 - 7. หน้า 155 - 185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- _____. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ปราจิณ รุ่งโรจน์. แอโรบิคแดนซ์ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์, 2530.
- ปวีรบรรด มโนรมชัชวาล. การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปริณิฎานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- ปิยทัศน์ ทักสนาวัดน์. "ต่างเพศต่างวัย ผลของการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด," ใน คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. หน้า 95 - 100. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก, 2533.

- พงษ์รัตน์ รัตนโกคา. การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์
และมารดาหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 2534. อัดสำเนา.
- พรรณา ทิระฐิติ. ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่
สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- พลศึกษา, กรม. คุณค่าของพลศึกษา. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ,
 2526.
- _____. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ :
 กรมพลศึกษา, 2534.
- _____. แผนอัตรากำลัง 3 ปี (2532 - 2534). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา,
 ม.ป.ป.
- _____. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา,
 2535.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- พินิจ กุลละวณิช. ทำไมถึงต้องออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอายุรศาสตร์
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป. อัดสำเนา.
- พระพงศ์ บุญศิริ. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรินติ้งเฮ้าส์,
 2522.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร
ตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2529. อัดสำเนา.

- ไพรัช พันธุ์ชาตรี. ผลของการออกกำลังกายโดยการฝึกกายบริหารครึ่งละ 10 นาที และ 20 นาทีต่อวัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- พอง เกิดแก้ว และสวัสดี ทรัพย์จำนง. อนามัยส่วนบุคคล อนามัยชุมชน. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2515.
- ภัทรา นิคมานนท์. การประเมินผลและการสร้างแบบทดสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อักษรทิพย์. 2532.
- มุกธิกา ตระกูลวงษ์. "พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ 6 ประการ เพื่อให้ทุกชีวิมีสุข," สุขภาพศึกษา. 12(45) : 53 - 56 ; มกราคม - มีนาคม 2532.
- มยุณา ช่างบุญ. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- ยุทธนา บัวแย้ม. การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษาและครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์. ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
- รัชนิวรรณ จินธรรม. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- รัตนารณ์ ทันทกาญจนพันธ์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- วนิดา พันธุ์สอาด. พฤติกรรมความปลอดภัยด้านการจราจรทางบกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- วรรณพร พรหมบรมย์. การศึกษาผลต่างของการเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2511 ของนักกีฬาทีมโรงเรียน และผู้ที่ไม่ว่านักกีฬาในจังหวัดพระนคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 8(4) : 56 - 64 ; ตุลาคม 2525.
- _____. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. 2523.
- วาสนา ปฐมณีวิวัฒน์. เปรียบเทียบแบบแผนชีวิตระหว่างผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. "การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ," ใกล้หมอ. 15(11) : 71 ; พฤศจิกายน 2534.
- _____. "ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต," ใกล้หมอ. 15(10) : 68 ; ตุลาคม 2534.
- วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2530.

วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ. "การออกกำลังกายและสุขภาพ," คลินิก. 7(4) :

267 - 274 ; เมษายน 2534.

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จัตรสุกุล. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์

โรเดียนสตร์. 2522.

วิรัตน์ ศรีนพคุณ. เอกสารประกอบการสอนวิชาประเมินผลสุขภาพ สข 514. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.

วิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์. "การสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย," สมาคมกีฬาเวชศาสตร์

แห่งประเทศไทย. 1(1) : 31 - 42 ; กุมภาพันธ์ 2531.

วินัส บัณฑาสพงษ์. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2534.

วิระยุทธ พินทุสมิต. การพัฒนาตนเองของผู้บริหารระดับกลาง สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ.

ปริญญาพันธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2531. อุดสาเนา.

ศวรรยา เดชอุดม. "การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม," ใน การประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่าง

วันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. หน้า 80 - 87. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. "การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ," ใน คู่มือผู้นำการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย, 2533.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบการบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.

กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล,

ม.ป.ป., อุดสาเนา.

ศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.

ศุภชัย มั่นใจตน. ทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษา.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
ศูนย์ฝึกและบริการกาย, งาน. รายงานการอบรมเรื่องยุทธศาสตร์เชิงรุก ในการส่งเสริม
กีฬาสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : ฝ่ายส่งเสริมพลศึกษา กองส่งเสริมพลศึกษา
และสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2532.

สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2532. อัดสำเนา.

ส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กอง. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน
ในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ
กรมพลศึกษา, 2526.

_____. สุขภาพตัวเรา. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา,
ม.ป.ป.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และกันยา กาญจนบุรานนท์. "สุขศึกษากับสุขภาพ," ใน เอกสาร
การสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 - 7. หน้า 22. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.

สมบัติ กาญจนกิจ. หนังสือประกอบการศึกษาวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป. กรุงเทพฯ :
แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

สันต์ หัตถิรัตน์. "ความอ้วนผอมของคนไทย," สุขภาพ. 13(8) : 55 - 60,
สิงหาคม 2525.

สาธารณสุข, กระทรวง. "คำขวัญขององค์การอนามัยโลกประจำปี พ.ศ. 2535,"
กระทรวงสาธารณสุข. 11(2) : 112 - 113 ; กุมภาพันธ์ 2535.

_____. สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวง-
สาธารณสุข. 2534.

- สายพิน ประสิทธิ์วงษ์. ความสนใจการเรียนรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- สุกัญญา ฌรงวิทย์. ความเชื่อด้านสุขภาพและการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันกาโรคในหญิงอาชีพพิเศษ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.
- สุจินต์ ปรีชาमारณ. สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2535.
- สุชา จันทรเอ็ม. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : บารุงสาสน์, 2521.
- สุชาติ โสสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- _____. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- _____. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. รายงานการวิจัยความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ม.ป.ป.
- สุพจน์ รัตนพันธุ์. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพของตนเองระหว่างนักเรียนที่เป็นผู้นำเยาวชนสาธารณสุขกับนักเรียนอื่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- สุภัทนา บิณะแพทย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2527.
- สุภาพ ไบแก้ว. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ กับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. อัดสำเนา.

- สมนต์ รัตนรังสิกุล. การรับรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยศึกษา. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- สุระวิทย์ มโนธรรม. พฤติกรรมโภชนาการของมารดาเด็กแรกเกิด ถึง 5 ปี ที่นำเด็กมารับบริการที่คลินิกสุขภาพเด็กที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 15 สันักอนามัย กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สุรางค์ จันทรเฒ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2525.
- สุรี จันทรักษ์วงศ์. พฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- สุวิทย์ อารีกุล. "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย," สุขภาพ. 7(3) : 77 - 80 ; มีนาคม 2517.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- เสก อักษรานุเคราะห์. "การออกกำลังกายแบบสายกลาง," ใน การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. หน้า 118 - 124. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- _____. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

- หญา อารีวงศ์. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อุดสาเนา.
- อวย เกตุสิงห์. "กีฬานานัย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," กีฬา. 25(3) : 12 - 15 ; มีนาคม 2534.
- _____. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," สุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ. 2(4) : 190 ; เมษายน 2525.
- อนันต์ อัดชู. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2519.
- _____. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- อนามัย, กรม. คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย, 2533.
- _____. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- _____. สรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2534.
- อรอนงค์ พัฒนพงษ์ไพบูลย์. ศักยภาพในการเผยแพร่ความรู้เพื่อชีวิต สาระที่ทำท้ายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อุดสาเนา.

- อภิชาติ รักษาภล. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของคนวัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายแบบต่าง ๆ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
- อัจฉรา เกิดมงคล. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.
- อำนาจ บาลี. "ออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง," ใกล้หมอ. 7(83) : 17 - 18 ; มีนาคม 2529.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. "จิตวิทยาของการออกกำลังกาย," ใกล้หมอ. 8(3) : 72 - 74 ; มีนาคม 2527.
- _____. วังสู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.
- อุบล ตุลยาภรณ์. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีต่องานสุขศึกษาในศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- อุบล เลี้ยววาริน. ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสัณติย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : คู่มือนักอักษรกิจ, 2529.

- Best, John W. Research in Education. 2 nd ed. New Jersey : Prentice Hall Inc., Englewood Chiffe, 1970.
- Coburn, D., and C.R. Pope. "Socioeconomic status and Preventive Health Behavior," Journal of Health and Social Behavior. 15 : 67 - 78 ; 1974.
- Cockerham, William C., Gerhard Kung and Guenther Lueschen. "On Concern with Apperance, Health Beliefs and Eating Habits : A Reappraisal Comparing Americans and West Germans," Journal of Health and social Behavior. 29 : 265 - 270 ; September, 1988.
- Cockerham, William C. and others. "Social stratification and Self - Management of Health," Journal of Health and Social Behavior. 27 : 1 - 14 ; March, 1986.
- Cronbach, Lee Joseph. Essential of Phychological Testing. 3rd ed. New York : Harper and Row, 1970.
- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : McGraw-Hill Book, 1959.
- Hammond, K.C., and Garfinkel L. "Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm," Archives of Environmental Health. 1969.
- Harris, Daniel M. and Sharon Guten. "Health - Protective Behavior : An Exploratory Study," Journal of Health and Social Behavior" 20 : 17 - 29 ; 1979.

- Miller, L.K. "Psychosocial and Sociodemographic Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image," Dissertation Abstracts International. 1986.
- Muklenkamp, F. Ann and Sayles A. Judy. "Self - Esteem, Social Support and Positive Health Practice," Nursing Research. 35(6) : 334 - 338 ; 1989.
- Murdaugh, Carolyn. and Ada Sue Hinshaw. "Theoretical Model Testing to Identify Personality Variables Effecting Preventive Behaviors," Nursing Research. 35(1) : 19 - 23 ; 1986.
- Oldridge, N.B. "Compliance in Exercise Rehabilitation," The Physician and Sports Medicine 7(5) : 94 - 104 ; 1979.
- Salonen, J.T. and others. "Leisure time and Occupational physical activity : Risk of death from ischemic heart disease," American Journal of Epidemiology. 127 (1) : 87 - 94 ; 1988.
- Sharp, Kimberly, Catherine E. Ross, and William C. Cockerham. "Symptoms, Beliefs, and Use of Physician Services among the Disadvantaged," Journal of Health and Social Behavior. 24 : 255 - 263 ; 1983.
- Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge about Health and Illness," American Journal Public of Health. 60 (3) : 485 - 491 ; 1970.
- Walsh, Valerie R. "Health Beliefs and Practices of Runners Versus Nonrunners," Nursing Research. 34(6) : 353 - 356 ; 1985.

ກາລພາວກ

ภาคผนวก ก.

- แบบสอบถาม
- ค่าความยาก ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

คำแนะนำในการตอบ

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 9 หน้า
2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. ขอให้ตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ตามความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 18 - 30 ปี

() 31 - 40 ปี

() 41 - 50 ปี

() 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

4. สาขาวิชาที่จบการศึกษา

() สุขศึกษา

() พลศึกษา

() อื่น ๆ (ระบุ)

5. ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ

() ระดับ 1 - 3

() ระดับ 4 - 5

() ระดับ 6 ขึ้นไป

() ลูกจ้างประจำ

6. สายงาน (กอง)

- () สำนักงานเลขานุการกรมและหน่วยงานที่ขึ้นตรงต่ออธิบดี
- () กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพและหน่วยศึกษานิเทศก์
- () กองกีฬา
- () กองสารวัตรนักเรียน
- () กองลูกเสือ
- () กองยุวกาชาด
- () กองกรีฑาสถาน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง คำถามเป็นแบบเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก ให้ทำเครื่องหมาย X บนข้อ 1, 2, 3 และ 4 ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการออกกำลังกาย
 1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้รูปร่างดีขึ้น
 2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หายใจเร็วขึ้น
 3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
 4. ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจควรออกกำลังกายแต่ต้องอยู่ในคำแนะนำของแพทย์
2. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย
 1. อบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย
 2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป
 3. ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเพื่อช่วยให้ออกกำลังกายได้นาน
 4. งดอาหารและงดยาสูบหรือดื่มสุราในระหว่างการออกกำลังกาย
3. ความบ่อยครั้งของการออกกำลังกายในข้อใดจึงจะให้ผลดีที่สุด
 1. ออกกำลังกายทุกวันสัปดาห์
 2. ออกกำลังกายเมื่อมีเพื่อนชวน
 3. ออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่างพอ
 4. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

4. ทำไมผู้ที่ออกกําลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ
 1. เพราะมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนกว่า
 2. เพราะมีระบบการหายใจที่คล่องกว่า
 3. เพราะร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงกว่า
 4. เพราะมีปอดแข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า
5. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกําลังกายข้อใดให้ประโยชน์มากที่สุด
 1. ให้ร่างกายมีความพร้อม
 2. ให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัว
 3. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
 4. ให้ข้อต่อของร่างกายมีการเคลื่อนไหวสะดวก
6. กิจกรรมการออกกําลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด
 1. เดิน
 2. วิ่งเหยาะ
 3. ยกน้ำหนัก
 4. กระโดดเชือก
7. การออกกําลังกายที่ดีควรมีปริมาณเท่าใดจึงจะมีผลต่อระบบหัวใจ
 1. ออกกําลังกายจนกว่าหายใจหอบ เหนื่อยออก
 2. ออกกําลังกายจนกว่าหัวใจทำงานหนักเต็มที่
 3. ออกกําลังกายจนกว่าหัวใจทำงานหนัก 50% ของความสามารถสูงสุด
 4. ออกกําลังกายจนกว่าหัวใจทำงานหนักเป็น 65 - 75% ของความสามารถสูงสุด

8. การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobie Exercise) ทั้งหมด
 1. กระโดดเชือก วิ่งเร็ว ดึงข้อ
 2. จักรยาน วายน้ำ วิ่งเหยาะ
 3. ขว้างจักร ฟันหล่น วิ่งเร็ว
 4. ยกน้ำหนัก เต้นรำ แอโรบิคแดนซ์
9. การทำ ลูก - นั่ง (Sit - up) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย
 1. หน้าท้องทั้งหมด
 2. กล้ามเนื้อหลังและไหล่
 3. หน้าท้องส่วนบนและไหล่
 4. หน้าท้องส่วนล่างและหลัง
10. การออกกำลังกายชนิดใดเป็นการสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย
 1. ลูก - นั่ง
 2. วิ่งเร็ว 100 เมตร
 3. โหนราว - งอแขน
 4. วิ่งเหยาะ 15 นาที
11. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด
 1. 60 - 70 ครั้งต่อนาที
 2. 70 - 80 ครั้งต่อนาที
 3. 80 - 90 ครั้งต่อนาที
 4. 90 - 100 ครั้งต่อนาที

12. การออกกำลังกายให้ได้ผล ควรยึดหลักปฏิบัติในข้อใดมากที่สุด
 1. ใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย
 2. ศึกษาประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 3. ขณะออกกำลังกาย ฝึกกิจกรรมที่ใช้พลกำลัง
 4. เลือกกิจกรรมที่พัฒนาความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
13. ท่านสามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแก้ไขข้อบกพร่องในข้อใดได้โดยใช้เวลาน้อยที่สุด
 1. เป้าชิต
 2. ขาเร่่ง
 3. หลังงอ
 4. หน้าท้องยื่น
14. ถ้าท่านต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ท่านจะเลือกกิจกรรมในข้อใด
 1. กิจกรรมที่น่าสนใจและตนเองถนัด
 2. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกาย
 3. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์ที่มี
 4. กิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่นและความต้องการของร่างกาย
15. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 1. เป็นหวัด แพ้อากาศ ออกกำลังกายได้
 2. มีไข้ เจ็บคอ ไอ ไม่ควรออกกำลังกาย
 3. ขณะเป็นไข่ออกกำลังกายได้เพราะจะทำให้หายเร็ว
 4. อายุ 35 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

16. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด
 1. 10 นาที
 2. 20 นาที
 3. 30 นาที
 4. 60 นาที
17. ควรหยุดการออกกำลังกายเมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในข้อใด
 1. เวียนศีรษะ
 2. กระจายน้ำ
 3. เหงื่อออกมาก
 4. หัวใจเต้นเร็ว
18. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายคือข้อใด
 1. ขาดวิตามินในกล้ามเนื้อ
 2. ขาดเกลือแร่ในกล้ามเนื้อ
 3. ออกกำลังกายไม่หนักเพียงพอ
 4. มีการสะสมของเสียจากการทำงานของกล้ามเนื้อ
19. การตรวจสอบปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสมกระทำได้อย่างไร
 1. พิจารณาอาการอ่อนเพลียเล็กน้อย
 2. พิจารณาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อเล็กน้อย
 3. พิจารณาอัตราการเต้นของหัวใจกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 20 นาที
 4. พิจารณาอัตราการเต้นของหัวใจกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 10 นาที

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก
หรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ลำดับ ที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ..					
2	ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายอีก					
3	ประสิทธิภาพของระบบประสาท ไม่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ..					
4	ผู้ที่ทำงานหนักไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย					
5	การออกกำลังกายเป็นการ เสริมสร้างบุคลิกภาพ					
6	การออกกำลังกายไม่ต้องคำนึง ถึงเวลา					
7	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับทุกเพศทุกวัย					
8	ในการเลือกกิจกรรมการออก กำลังกายควรให้เหมาะกับ เพศ-วัย					

ลำดับ ที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
9	ชนิดของกิจกรรมมีส่วนช่วยให้ คนต้องการออกกำลังกาย					
10	การแต่งกายที่เหมาะสมจำเป็น สำหรับการออกกำลังกาย					
11	เครื่องมือบำรุงกำลังช่วยให้ ออกกำลังกายได้ผลดี					
12	การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียด					
13	การดื่มสุราก่อนการออกกำลังกาย กระตุ้นให้ระบบไหลเวียนโลหิต ดีขึ้น					
14	ผู้มีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อน การออกกำลังกาย					
15	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจ ในการออกกำลังกาย					
16	การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่ หนัก ช่วยทำให้สมรรถภาพ ร่างกายแข็งแรงขึ้น					

ลำดับ ที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
17	การออกกำลังกายที่ตึงตัง ประหยัดเวลาและเงิน					
18	การออกกำลังกายช่วยให้ระบบ ขับถ่ายดีขึ้น					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ท่านปฏิบัติตนอย่างไรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ทำเครื่องหมาย /
ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ลำดับ		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
1	ท่านมีการออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
2	ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกัน			
3	ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย			
4	ท่านศึกษาวิธีที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกาย			
5	ท่านสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย			
6	ท่านสวมเครื่องป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่าในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย			
7	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด			

ลำดับ		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
8	ท่านออกกำลังกายก่อนหรือหลัง รับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง			
9	ท่านตั้งจุดมุ่งหมายและจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย...			
10	ท่านบริหารร่างกายก่อนการเล่น กีฬาหรือการออกกำลังกายอย่าง น้อย 10 นาที			
11	ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ ออกกำลังกาย			
12	ท่านนอนราบลงกับพื้นเมื่อรู้สึก เวียนศีรษะหรือเหนื่อยมาก ขณะออกกำลังกาย			
13	ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความ ผิดปกติของร่างกายภายหลังการ ออกกำลังกาย			
14	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมในการออก กำลังกายเพื่อไม่ให้เบื่อ			

ลำดับ		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
15	ท่านชักชวนเพื่อนในการ ออกกำลังกาย			
16	ท่านตรวจสอบร่างกายตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายหรือการชั่งน้ำหนัก			

ค่าสถิติแสดงค่าความยากง่ายของแบบสอบถามความรู้ และค่าอำนาจจำแนกของ
แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ลำดับที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก		
	ความรู้	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
1	0.47	0.55	2.54	4.74
2	0.68	0.46	5.47	5.39
3	0.64	0.55	6.92	3.32
4	0.76	0.36	5.95	6.95
5	0.64	0.24	4.87	6.97
6	0.61	0.61	4.19	6.08
7	0.34	0.49	4.29	2.16
8	0.39	0.52	3.60	5.41
9	0.46	0.27	4.64	5.94
10	0.59	0.21	3.79	5.96
11	0.57	0.30	4.34	4.75
12	0.47	0.33	3.85	4.20
13	0.73	0.42	5.63	6.46
14	0.33	0.27	4.11	3.45
15	0.56	0.27	4.05	5.20

ลำดับที่	ค่าความยากง่าย ความรู้	ค่าอำนาจจำแนก		
		ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
16	0.29	0.24	2.45	4.48
17	0.65	0.30	1.91	-
18	0.47	0.46	1.85	-
19	0.60	0.24	-	-

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้ เท่ากับ .76
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติ เท่ากับ .77
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการปฏิบัติ เท่ากับ .82

ภาคผนวก ข.

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ทม 1007/0027

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

7 มกราคม 2536

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน อธิบดีกรมพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางถนอมวรรณ อยู่ซา เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ
รศ.สุจินต์ ปรีชาสามารถ ประธาน
อ.ดร.กาญจนา รุ่งตรานนท์ กรรมการ
สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขออนุญาตให้บุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง
ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2536 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำ
วิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/0034

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

7 มกราคม 2536

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางถนอมวรรณ อยู่ชา เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกสุศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง พฤติกรรมการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.สุจินต์ ปรีชาमारถ

ประธาน

อ.ดร.กาญจนา รุ่งทรานนท์

กรรมการ

สิ่งที่นิตาครขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร.2584119

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

เมษายน 2536

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน

ด้วยข้าพเจ้ากำลังศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งจะเป็นตัวแทนบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการค้นคว้า อีกทั้งเป็นแนวทางในการปรับปรุงและวางแผนดำเนินงานของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงขอความกรุณามายังท่าน ได้โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพที่แท้จริงของท่าน ในการตอบแบบสอบถามโปรดตอบให้ครบทุกข้อเพื่อประโยชน์ของการวิจัย ข้อมูลในแบบสอบถามจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและข้อมูลต่าง ๆ จากท่านเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการศึกษาค้นคว้า

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาในการตอบแบบสอบถามจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางธนอมวรรณ อยู่ข้า)

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางอนอมวรรณ ชื้อสกุล อยู่จำ

เกิด 16 มีนาคม พ.ศ. 2496

สถานที่เกิด อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 1449/132 ซอยจางสุข ถนนกรุงเทพ - นนทบุรี

เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่พลศึกษา 5 งานพลศึกษา ฝ่ายส่งเสริมพลศึกษา

สถานที่ทำงาน กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
กรุงเทพมหานคร 10330

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2511 ม.ศ.3 จากโรงเรียนสตรีศรีสุรศรีโลก "อนันตนารี"

อำเภอสุวรรณศรีโลก จังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2514 ม.ศ.6 สายอาชีพ จากโรงเรียนดุสิตพัฒนศึกษา กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2517 ป.กศ.สูง จากวิทยาลัยครูสวนสุนันทา

พ.ศ. 2523 กศ.บ. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา

พ.ศ. 2536 กศ.ม. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พฤติกรรมการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร
สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง

บทคัดย่อ

ของ

ธนอมวรรณ อยู่ข้า

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขภาพศึกษา
กันยายน 2536

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าทดสอบที ค่าทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน

ผลการศึกษา พบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
2. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ และเจตคติด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติ
ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับ
การปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01, .01 และ .05 ตามลำดับ

EXERCISE BEHAVIOR FOR HEALTH OF PERSONNEL
UNDER THE DEPARTMENT OF PHYSICAL
EDUCATION IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

TANOMWAN YOOKUM

Presented in Partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University
September 1993

The objectives of this study was to compare and to find out the relationship of knowledge, attitude and practice of exercise behavior for health of personnel under the Department of Physical Education in Bangkok. The independent variables were : sex, age, education level, major subject, position classification and division. The proportional random sampling was used to draw 267 samples, 168 males and 99 females. A questionnaire was used to collect the data. T - test, F - test and Pearson's correlation coefficient were used.

The results were as follows:

1. Most of personnel had fair level of knowledge while the attitude and practice were at good level.
2. All the knowledge, attitude and practice of personnel having different major subject were significantly different at .01 level.
3. Only the knowledge and attitude of personnel having different education level, position classification and division were significantly different at .01 level.
4. Only the practice of male and female was significantly different at .01 level.
5. Only the attitude of personnel having different age was significantly different at .05 level.
6. The relationship of exercise behavior for health between knowledge and attitude, knowledge and practice, and attitude and practice were statistically significant at .01, .01 and .05 level respectively.