

ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
กิตติชาญ วิจิวงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
เมษายน 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

145
100
100

ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
กิตติชาญ วินิจวงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
เมษายน 2546

๒๒๗๑๓๒

กิตติชาติ วินิจวงศ์. (2546). ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์, รองศาสตราจารย์ ผาณิต บิลมาศ

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออก
กำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็น บุคลากรของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 1,109 คน เพศชาย 450 คน เพศหญิง 659 คนได้มา
จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
คือ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อ
การออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ร้อยละ 89.90 มีความรู้เกี่ยวกับการ
ออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก และร้อยละ 10.10 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน
ระดับปานกลาง
2. บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการ
ออกกำลังกายอยู่ในระดับที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.92 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย
หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 33.10 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 30.98

KNOWLEDGE AND PRACTICING GUIDELINES FOR EXERCISE OF PERSONNEL AT
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT
BY
KITTICHAN WINIJWONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Educational degree in Physical Education at Srinakharinwirot University
April 2003

Kittichan Winijwong. (2003). *Knowledge and practicing guidelines for exercise of personnel at Srinakharinwirot University*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawate Piriyaopon, Assoc. Prof. Phanit Billamas.

The purpose of this study was to investigate knowledge and practicing guidelines for exercise of personnel at Srinakharinwirot University. There were 1,109 samples taken, 450 male and 659 female. Stratified random sampling was used to select the sample size. The questionnaire that was constructed by the researcher was used to collect data. The data was analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that:

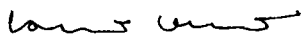
1. According to knowledge for exercise of the personnel of Srinakharinwirot University, 89.90 percent were excellent and 10.10 percent were moderate.
2. According to exercise guidelines for good practice for the personnel of Srinakharinwirot University: 35.92 percent followed the practice sometimes, 33.10 percent followed occasionally and 30.98 percent followed frequently.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

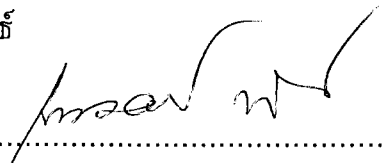
ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ
นายกิตติชาญ วินิจวงษ์

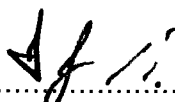
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

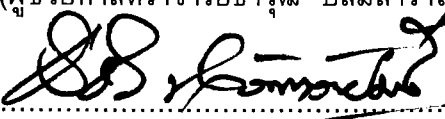

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ภาณุเดช บิลมาศ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุณี ปลื้มสำราญ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ผาณิต บิลมาศ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการให้คำแนะนำ และชี้แนะแก่ผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยถือว่าเป็นแนวคิด และมุมมองที่มีคุณค่ายิ่ง สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่ทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ วิรัช วรรณรัตน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุภูมิ ปลื้มสำราญ, และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณร้อยตำรวจเอกหญิง นัยน์เปพร วินิจวงษ์ ผู้ที่เป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง และเป็นแรงผลักดันที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี คุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาพระคุณบิดา มาดาผู้ให้กำเนิดชีวิต กรุณาอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังสั่งติงาม และครูอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา

กิตติชาญ วินิจวงษ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	7
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
	งานวิจัยต่างประเทศ	24
	งานวิจัยในประเทศ	26
3	วิธีดำเนินการวิจัย	29
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	29
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	33
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
	การวิเคราะห์ข้อมูล	34
	ผลกาวิเคราะห์ข้อมูล	35

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	74
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการวิจัย.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	75
อภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะ	81
 บรรณานุกรม.....	 83
 ภาคผนวก.....	 89
ภาคผนวก ก.....	90
ภาคผนวก ข.....	98
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 100

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและตัวแปรที่ศึกษา.....	28
2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวเพศ อายุ และ ระดับการศึกษา.....	35
3 จำนวน และร้อยละในการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะ/ หน่วยงาน.....	36
4 เปรียบเทียบจำนวน และร้อยละในการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และระดับการศึกษา.....	37
5 จำนวน และร้อยละของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	38
6 จำนวน และร้อยละของเหตุผลในการไม่กำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.....	39
7 จำนวน และร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ.....	40
8 จำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ.....	41
9 จำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	42
10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และระดับการศึกษา.....	43
11 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	44
12 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ.....	50
13 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามอายุ.....	58
14 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	66

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สุขภาพถือเป็นสภาวะการหนึ่งหนึ่งของมนุษย์เป็นความสมดุลระหว่างร่างกายจิตใจ และ สังคม หากสามส่วนที่กล่าวมานี้ มีการผสมผสานกันอย่างลงตัว จะส่งผลให้สุขภาพดี มีความ สมบูรณ์ปราศจากความพิการ ในทำนองกลับกัน หากไม่มีความสมดุลกันของร่างกาย จิตใจ และสังคมแล้ว ก็จะทำให้เกิดการมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรง ดังนั้นสุขภาพที่ดีจึงเป็นปัจจัย ที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังที่สุชาติ โสมประยูร (2540 : 2) ได้กล่าวว่า สุขภาพ เป็น สิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อความเจริญของงาน และพัฒนาทุกๆ ด้านในตัวบุคคล บุคคลจะเจริญ ของงานไม่ได้ ถ้าหากสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของเขาไม่สมบูรณ์

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย ช่วยให้ ร่างกายแข็งแรง ปีกบีน อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี มีความคงทนต่อสภาพแวดล้อม ต่างๆ ช่วยป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ โรคหัวใจ ขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคอ้วน นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพจิตดี เพราะ สามารถทำให้หายเครียดได้ (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534 : 13 - 19) จากเหตุผลดังกล่าว รัฐบาล ได้เล็งเห็นความสำคัญของทรัพยากรมนุษย์เพราะเชื่อว่ามีส่วนสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น จึงได้จัดให้มีแผนพัฒนาฯ แห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) เพื่อเป็นแนวทางใน การพัฒนาเด็ก เยาวชนและประชาชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้เกิดการพัฒนา อย่างสมดุล ยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงศักยภาพของมนุษย์ว่าเมื่อมนุษย์ ได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแล้ว ย่อมส่งผลต่อความมี สุขภาพพละนาบยที่ดี ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์เรามีสุขภาพดี (แผนพัฒนาฯ แห่งชาติ. 2541 : 1)

การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่พระราชบัญญัติของพระ บาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 (พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส สำนักเลขาธิการ. 2531:1) ที่กล่าวไว้ว่า “ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออก แรงใช้งาน มิใช่ให้อยูเฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ ประพฤติทำการงานโดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้ พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะ

ใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมของเทคโนโลยี มีการประดิษฐ์เครื่องทุ่นแรง ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น มีรถยนต์ มีลิฟท์ มีบันไดเลื่อน มีโทรศัพท์ส่งงานติดต่อกัน กล่าวคือ มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ประชาชนเริ่มหันไปพึ่งพาอาศัยเครื่องทุ่นแรงแทนแรงงานของคน ส่งผลให้มีการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดลง ประกอบกับการที่ประชาชนต้องดิ้นรนในการประกอบอาชีพเพื่อความอยู่รอด ทำให้ละเลยหรือลืมที่จะใส่ใจสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงเรื่องของการออกกำลังกายด้วย ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ที่ทำงาน และบนท้องถนน

ปัจจุบันวงการแพทย์เน้นให้ประชาชนตระหนักเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และคอยกระตุ้นเตือนให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเอง โดยการหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากพบว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในแง่ป้องกันและลดอัตราความรุนแรงของโรค ดังรายงานผลงานวิจัยของ ดร.ไมเคิล ลิทซ์แมนน์ (Michel Richmann) แห่งฮาร์วาร์ดสกูลออฟพับลิคเฮลท์ (Harvard School of Public Health) ที่ตีพิมพ์ในวารสารแพทย์ประเทศอังกฤษ (New England Journal) โดยดร.ลิทซ์แมนน์ และคณะ (Richmann and others) ได้สำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตของสตรี อายุ 40 – 65 ปี จำนวน 60,290 คน ซึ่งไม่เคยมีประวัติความเจ็บป่วยเกี่ยวกับหัวใจในถุงน้ำดีมาก่อน ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจในถุงน้ำดี (New England Journal, January 1999 : 4 - 5) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมาคมโรคเบาหวานแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Diabetes Association) ที่ศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน (Impaired Glucose Tolerance) ในประเทศฟินแลนด์ (Finland) จำนวน 500 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายวันละ 30 นาที อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ร่วมกับการควบคุมอาหาร (Diet Control) พบว่าสามารถลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานลงถึง 58 เปอร์เซ็นต์ (Diabetes Forecast, June 2001 : 42) แต่เนื่องด้วยประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นจึงถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ประชาชนชาวไทย ควรจะหันมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างจริงจัง

ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตที่ผูกพันกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒตั้งแต่เด็ก ส่งผลให้ผู้วิจัยมีโอกาสคลุกคลี และได้เห็นการดำเนินชีวิตของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการออกกำลังกาย มีเพียงกลุ่มน้อยเท่านั้นที่จะให้ความสนใจในเรื่องกีฬาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า อัตราการป่วยของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่อนข้างสูง ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติการเข้ารับบริการของบุคลากรที่คลินิกทางการแพทย์ของมหาวิทยาลัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 - พ.ศ. 2545 มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ

จำนวน 1,050 คน และ 1,575 คน ตามลำดับ (คลินิกทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์. 2545) ซึ่งอัตราการป่วยของบุคลากรนี้ น่าจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าความแข็งแรงของสุขภาพและร่างกายนั้น จะได้มาก็ต่อเมื่อมีการเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย นั่นก็หมายถึงการออกกำลังกายนั่นเอง ซึ่งความจริงข้อนี้ได้สอดคล้องกับคำกล่าวของจรรยาพร ธรณินทร์ (2530:57) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเอาไว้ว่า เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งทางระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและ เอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวลดลง

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมให้บุคลากรหันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อการศึกษาที่จะได้มาซึ่งสุขภาพพลานามัยที่ แข็งแรง สมบูรณ์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของมหาวิทยาลัย และประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อทราบแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบระดับของความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางและเป็นข้อมูลสำหรับผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีงบประมาณ 2545
จำนวน 2,985 คน เพศชาย 1,124 คน เพศหญิง 1,861 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จำนวน 1,109 คน เพศชาย 450 คน เพศหญิง 659 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น
(Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตาม
สถานภาพดังนี้

1.1 เพศ ได้แก่

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ ได้แก่

1.2.1 ต่ำกว่า 30 ปี

1.2.2 ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

1.3 ระดับการศึกษา ได้แก่

1.3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี

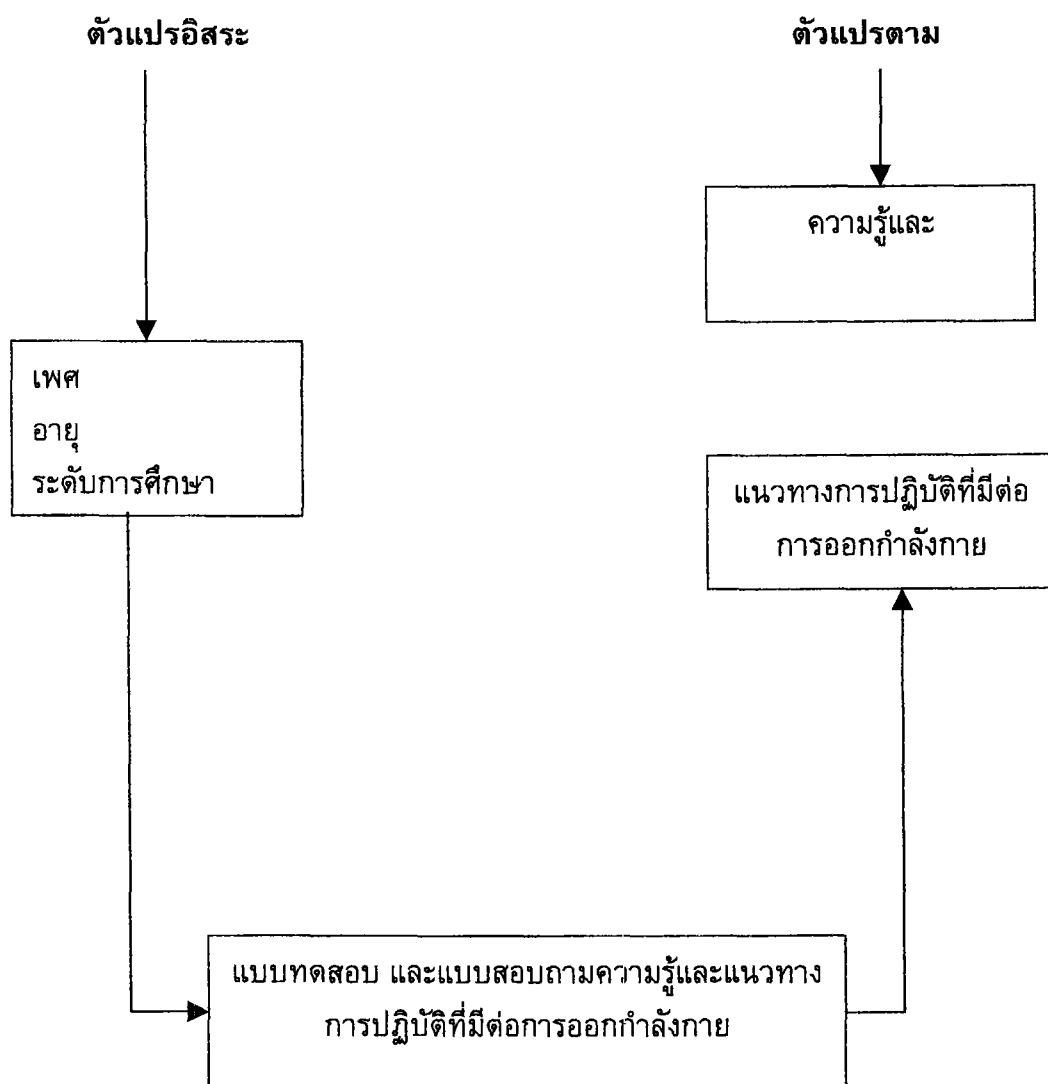
1.3.2 ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของ
บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถที่จะจำได้ หรือระลึกได้ถึงวิธีการ กระบวนการหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวและออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว
4. บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายถึง พนักงาน ลูกจ้างชั่วคราว ลูกจ้างประจำ ข้าราชการ ที่ทำงานในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เฉพาะในส่วนของประสานมิตร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.1 ความหมายของความรู้
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักการออกกำลังกาย
 - 1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย
 - 1.6 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
 - 1.7 ประเภท และขั้นตอนการออกกำลังกาย
 - 1.8 วิธีการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.1 ความหมายของความรู้

ในการศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้ ตลอดจนการปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมมนุษย์นั้น ได้มีผู้ศึกษา ให้แนวคิดและอธิบายความหมายของความรู้ และการปฏิบัติไว้ ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2523 : 130) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมเบื้องต้นที่ผู้เรียนสามารถจำได้ ระลึกได้ โดยการมองเห็น ได้ยิน ความรู้ในขั้นนี้คือ ข้อเท็จจริง

ไพศาล หวังพานิช (2526 : 96) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมเบื้องต้นที่ผู้เรียนสามารถจำได้ ระลึกได้ โดยการมองเห็น ได้ยิน ซึ่งความรู้ในขั้นนี้ คือ ข้อเท็จจริง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534 : 157) กล่าวถึงความรู้ไว้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นของความสามารถทางสติปัญญา ซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะโดยนึกได้ หรือการมองเห็น ได้ยิน ได้จำ ความรู้ขั้นนี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา เป็นต้น

อัญชลี สิงห์สุด (2534 : 25) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ไว้ว่า หมายถึงข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับรู้จากประสบการณ์ การค้นคว้า ศึกษา สังเกต และมีการสะสมไว้สามารถจำได้โดยอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยา

สรุป ความรู้ หมายถึง การจำได้ หรือระลึกได้ ถึงรายละเอียดและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2527 : 97) ได้ให้ความหมายของคำว่า การปฏิบัติไว้ว่า หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต จะสังเกตได้ หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งที่มีอยู่ภายใน หรือแสดงออกมาภายนอก และนอกจากนี้ ยังได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรมไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นแรงผลักดันทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น
2. เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา
3. บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอะไร ย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลนั้น
4. ความรู้ ความเข้าใจ และความคาดหวังที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม
5. พฤติกรรมเกิดขึ้นจากแรงจูงใจต่าง ๆ เช่น ความต้องการความสำเร็จ

เอื้อมพร ทองกระจาย (2533 : 3) ได้กล่าวว่า การปฏิบัติเป็นกิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำ เป็นลักษณะการแสดงออกที่สังเกตได้ โดยพื้นฐานทางจิตวิทยามีความเชื่อว่า พฤติกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำย่อมมีสาเหตุ มีจุดมุ่งหมาย เป็นการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้แสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อความต้องการ หรือจุดมุ่งหมายแล้ว พฤติกรรมก็สิ้นสุดลง มนุษย์อยู่ในภาวะสมดุล

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534 : 155) ได้ให้ความหมายของการปฏิบัติไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้ หรือไม่ได้ แต่สามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือพิเศษ และสามารถบอกได้ว่ามีหรือไม่มีได้ เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ

สรุป การปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรม หรือการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ ที่สามารถสังเกตได้ เช่น การรับประทานอาหาร และที่สังเกตไม่ได้ เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก แต่สิ่งทั้งหมดเหล่านี้สามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือพิเศษในการวัด

1.2 ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) คือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึงการเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุกๆ ลักษณะเพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมร่างกายแข็งแรงทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่าย หากรู้สึกเหนื่อย เมื่อร่างกายได้พัก สักครู่ก็จะคืนสภาพสู่ปกติโดยเร็ว

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ ดังต่อไปนี้

“การออกกำลังกาย เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ”

“การออกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งทางระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย”

“การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และรูปร่างทรวดทรงดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการได้รับบาดเจ็บ หรือพิการได้อีกด้วย”

การออกกำลังกายนั้นจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การวิ่งเหยาะๆ การเดิน ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาโดยไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสำคัญที่ความสนุกสนาน และเพื่อสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 47) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้ว่า “การออกกำลังกาย เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ”

สรุป การออกกำลังกาย เป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงาน หรือพลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะ หรือระบบต่างๆ ในร่างกาย พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานขึ้นโดยไม่

เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยกิจกรรมที่เลือกนั้น ต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรงของแต่ละบุคคล

การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ และความแข็งแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดการดำรงชีวิตที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ร่างกายคนเรามีความต้องการการออกกำลังกายเช่นเดียวับความต้องการด้านอาหาร และการพักผ่อน ทั้งนี้เพราะว่าการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิต ซึ่งจะสังเกตได้ว่า ทารกในครรภ์มารดาเริ่มมีการเคลื่อนไหวหลังการปฏิสนธิประมาณ 4 - 5 เดือน รากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในระยะแรก จะทำให้การเคลื่อนไหวในครั้งต่อไป มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.3 หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องดำเนินไปตามหลักต่อไปนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยๆ ค่อยๆ ไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณที่น้อย และการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิเช่นนั้น ผลที่ได้รับ จะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง
3. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวัน หรือสามวันก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อยๆ ตามตารางที่กำหนดไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง (การกีฬาแห่งประเทศไทย . ม.ป.พ. : 9)

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรรคทีดี เพียรชอบ (2525 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่ฟั่นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไปควรหยุดการออกกำลังกายทันทีและถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไป ควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภาระกิจประจำวัน ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และทำได้ในบริเวณบ้าน ในระยะเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะอยู่กับที่ และการกระโดดซกหลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่ง ในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วๆ ไป ไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่าเสมอ พยายามเพิ่มขึ้นทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่อัตราการเต้นของหัวใจไม่เกิน 120 ครั้ง ต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ระหว่าง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 – 20 นาที

3. ควรมีแผนฝึกซ้อมการออกกำลังกายของตนเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้วิธี หรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนาน ตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตัวเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังจากฝึกไปแล้ว 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 85 - 87) กล่าวว่า แม้ว่าการออกกำลังกายที่ทำอย่างพอเหมาะพอดี ถูกวิธี สม่าเสมอ จะมีอันตรายน้อยมาก แต่ผู้ที่ออกกำลังกายจะได้ศึกษาถึงอาการต่างๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง อาการอาจเกิดขณะออกกำลังกายหรือหลังจากออกกำลังกาย และบางครั้งอาจเกิดนานถึง 2 - 24 ชั่วโมง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2541 : 62 - 68) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักการของการออกกำลังกายไว้ว่า ในการออกกำลังกายถ้าทำโดยปราศจากความระมัดระวัง หรือไม่ได้ทำตามหลักการของการออกกำลังกายแล้ว อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ฉะนั้น จึงควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่าง ๆ ไว้ ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ควรปฏิบัติ ดังนี้ คือ

1. การประมาณตน สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับกีฬานิตต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกันแม้ในคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่ง กับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลแต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่ามีการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่ โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้างแต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อย แล้วพอฝึกต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบแม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไมหายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากว่าระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้น จะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีที่สวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพำไว้เพื่อ จุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์มคือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงขึ้นขนาดหนึ่งการทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพกลับลดลง สำหรับสภาพอากาศในประเทศไทยการใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ต้องใช้ในช่วงการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมโดยสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลานั้น ทุกคนสามารถทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนถ้าจะฝึกซ้อมในส่วนของแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำได้ในช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น

4. สภาพกระเพาะอาหาร ในสภาพที่อึดอัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลม จะเป็นตัวที่ทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อจะน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่น จะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นาน อาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่ม ได้เป็นระยะๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหาร แต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง จำทำให้สมรรถภาพลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียเหงื่อมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการ และในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำ และไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปที่ตรงกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง และการให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคน มีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะสูญเสียไปได้ โดยที่ไม่ทำให้สมรรถภาพลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณ 2 เพอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ดังนั้น การเล่นเกมใดๆ ที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เพอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัวผู้เล่น ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น

ในอากาศร้อน การเล่นเกมชั่วโมงหนึ่ง อาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรืออาจจะมากกว่านั้น จำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบ่งบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อยๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียในการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการ

ชดเชยออกไปเป็นจำนวนร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมงก่อนการเล่น อีกร้อยละ 75 เหลือไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะมีไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ เพื่อที่จะระบายความร้อนออกมา เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อน และหัวใจต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น แม้แต่งงานเบาๆ ก็เป็นงานหนักเกินได้ นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถทำการฝึกซ้อม และออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่า ในระหว่างการออกกำลังกายใดๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าการอยู่เฉยๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน ยิ่งเพิ่มโอกาสของการเกิดอุบัติเหตุได้มากขึ้น ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว แต่ถ้ามีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณแสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อย บางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับมากขึ้น ควรต้องหยุดข้อนี้มีความสำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬา หรือผู้ที่มีอายุ มากกว่า 35 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไป อาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจระหว่างการฝึกซ้อม และออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อม ตั้งใจปฏิบัติตามเทคนิคต่างๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักการทางจิตวิทยา) การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพ ก็ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนัก

ติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 อาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น เป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่ายๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิม หรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด ควรสนุกสนาน และเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมออกกำลังกายหลายๆ อย่าง
4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 10 – 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็น หากกระทำอย่างสม่ำเสมอ และมีความหนักที่พอเหมาะ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะหลายระบบ ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ดังได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2541 : 46) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในแง่ทางการแพทย์ ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้ระบบการย่อย และการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีการเจริญเติบโตที่ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตดีทั้งหมด รูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (วิรัตน์ จันทรประเสริฐ. 2541 : 12 ; อ้างอิงจากแพทยสภาแห่งประเทศไทย ม.ป.ป.) ได้สรุปถึงคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคแผลในกระเพาะอาหาร

2. ผู้ที่ทำงานเบาๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อยๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้

3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้ที่มีอาชีพกับงานเบาๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับอาจหายไปได้

4. บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัดและอาการเจ็บคอลดน้อยลง

6. ผู้ที่ทำงานเบาๆ อาจเจ็บป่วยบ่อย

7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ ตลอดจนการรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

8. การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวาย หรือเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดต่างๆ ให้ออกกำลังกาย

1.5 นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย

จากการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) ได้ระบุความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาศักยภาพของคนไว้อย่างชัดเจนดังนี้

การพัฒนากีฬาในช่วงแผนฯ ระยะที่ 8 คือการสร้างรากฐานเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของคน เป็นการเตรียมและการนำคนไทยให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีคุณธรรม แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 - 2544) จึงเป็นแผนแม่บทของการพัฒนาการกีฬาของชาติที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของยุทธศาสตร์ที่ 1 ของการพัฒนาศักยภาพของคน ที่ปรากฏในแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 โดยมุ่งขยายและยกระดับการพัฒนาการกีฬาขึ้นพื้นฐานของประชาชนทั้งมวลให้กว้างขวางและสูงขึ้นถึงระดับการพัฒนาการกีฬาเพื่อเป็นเลิศ และมุ่งพัฒนาคุณภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องและพัฒนาคำต้องการของบุคคลในชุมชนและประเทศ ให้เด็กและเยาวชนได้มีพัฒนาการอย่างเต็มที่

1.6 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

มาสโลว์ (Maslow.1970 : 188) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ไว้เป็น 6 ชั้น เรียงจากต่ำสุดมาหาสูงสุดได้ดังนี้

1. แรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีระวิทยา เช่น มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอ มีที่อยู่อาศัย มียารักษา มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนหนาว เป็นต้น
2. แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนและทรัพย์สิน
3. แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกที่ตนเองมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน เป็นต้น
4. แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งด้วยการสำนึกของตนเองและการกล่าวขวัญของผู้อื่น เช่น ต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่อง เป็นต้น
5. แรงจูงใจเพื่อความสำเร็จสมหวังในชีวิต

หลักการแรงจูงใจหรือความต้องการของมาสโลว์นี้ ได้แสดงให้เห็นว่า มนุษย์หรือบุคคลในแต่ละระดับมีความต้องการอย่างไร และเมื่อความต้องการในขั้นนั้นๆ ของบุคคลได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลจะมีความต้องการในระดับสูงขึ้นต่อไป

สุชา จันทรเฒ (2527) ได้แบ่งแรงจูงใจตามที่มาของแรงจูงใจไว้ 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motivation) เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้เป็นความต้องการทางธรรมชาติ เช่น ต้องการน้ำ อาหารและการพักผ่อน

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจทางสรีระวิทยาแต่ช่วยคนทางด้านจิตใจ ทำให้จิตใจดีและสดชื่น เช่น ความต้องการความรัก ความอยากรู้อยากเห็น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจประเภทนี้จึงมีจุดเริ่มต้นจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของแต่ละบุคคล

4. ความมุ่งหมายของแรงจูงใจนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นๆ ที่มีต่อเรา

มนตรี สุขทวี (2540 : 164) กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล มี 3 ประการ คือ

1. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากกรรมมารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่กำเนิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญกว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มต้นตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอก เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมต่างๆ แบ่งออกได้ดังนี้

2.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมได้แก่ ร่างกายของมารดา สุขภาพและสรีระสภาพของมารดา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อการเกิดในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

2.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบๆ ตัวเรา ทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลเสมอ ไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

2.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชนานาชนิด ที่มีอยู่ในโลกนี้ บางอย่างก็มีคุณอนันต์ แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

2.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางด้านเศรษฐกิจ หรือการทำมาหาเลี้ยงชีพของบุคคลในชุมชน หรือสังคมย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เสมอ เช่น คนที่ยากจนขาดแคลนทรัพย์สิน มักจะเป็นผู้มีสุขภาพที่ไม่ดี

2.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนและกลุ่มคน หรือชุมชนต่างๆ ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสภาพของสังคมจะมีผลกระทบต่อสุขภาพและสรีระสภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

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

สรุป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย สำหรับการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. อายุ อายุที่ต่างกันส่งผลให้ความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน หรือความทนทานที่ต่างกัน ในวัย 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนพัฒนาต่อไปได้จนถึงอายุ 40 ปี ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ถ้าอายุ 40 ปีไปแล้วความสามารถในการรับการฝึกจะลดลงตามลำดับ ความเสื่อมจะมีมากกว่าความเจริญ ทำให้เห็นริ้วรอยของความชราภาพ เช่น ผมเริ่มหงอก สายตายาว ผิวหนังเหี่ยวแห้ง เรียวแรงเริ่มถดถอย สมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ต่อมาที่ผลิตฮอร์โมนทรูโทรมลง เป็นเหตุให้การประสานงานต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมช้าลง ดังนั้นคนที่อยู่ในวัยนี้ จึงมีสุขภาพไม่เท่ากับคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเรื่องความหนักเบาของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรม ในวัยสูงอายุเริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายต้องเหมาะสม ถ้านานต้องพักเป็นระยะ กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรเน้นที่ความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อชัยชนะ อายุจึงมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของคน

2. เพศ เพศยังมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อ และกระดูกรวมทั้งประสิทธิภาพ การทำงานของทุกระบบของร่างกายของเพศหญิงและเพศชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ถ้าเทียบส่วนของเพศหญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าเพศชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักเพศหญิงโดยเฉลี่ยน้อยกว่าเพศชาย และน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อน้อยกว่า จึงมีคำกล่าวว่า ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าเพศชายได้ โดยเฉพาะเพศหญิงเสียเปรียบในเรื่องของการมีประจำเดือน เพศหญิงส่วนมากจะรู้สึกตัวเองว่ามีสมรรถภาพทางการฝึกลดลง เมื่อมีประจำเดือน มีข้อเดือนสำหรับนักกีฬาที่ต้องมีการกระโดดขึ้นลงบ่อยครั้ง เนื่องจากในระหว่างมีประจำเดือน มดลูกจะมีเลือดไปค้างอยู่มาก การกระเทือนในแนวตั้งอาจเป็นเหตุให้มีการตกเลือดมากกว่าปกติ หรืออาจจะเป็นเหตุให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ง่าย มนตรี สุขทวี (2540 : 33) ได้กล่าวว่าสุขภาพของสตรีที่ประจำเดือนหมด มีโอกาสที่จะมีความสึกหรอของกระดูกเพิ่มขึ้นเนื่องจากขาดฮอร์โมนของเพศหญิง ทำให้กระดูกเปราะและหักง่าย ปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกาย ประเภทที่ต้องแบกน้ำหนักของตัวเอง เช่น วิ่ง เดิน หรือเดินแอโรบิก เป็นต้น

3. รายได้ และการศึกษา รายได้และการศึกษาถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะมาออกกำลังกายก็ได้ เพราะผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อน หรือผู้ที่มีรายได้น้อย เมื่อเลิกงานหลักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษก็ได้ จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีรายได้ปานกลางอาจมีเวลามากกว่า ดังนั้นในการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่บุคคล ย่อมมีองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการด้วยกันคือ การศึกษา เศรษฐกิจ และสุขภาพ

1.7 ประเภท และขั้นตอนการออกกำลังกาย

สุวัฒน์ วีระเวชเจริญชัย (2533 : 83 - 84) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หากจำแนกตามผลที่เกิดต่อสุขภาพ สามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องการออกซิเจน สำหรับการสร้างพลังงานตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น ว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิก

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ตามความต้องการการออกแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งแข่ง การยกน้ำหนัก เป็นต้น

3. การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความแข็งแรง และคงทน (Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของกล้ามเนื้อ และระบบโครงร่างร่างกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกการยกน้ำหนัก การเพาะกาย เป็นต้น

4. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching Activity) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา ยังได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการแบ่งประเภทของกีฬา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งเป็น
 - 1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร มวยจีน โยคะ
 - 1.2 การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ไข่เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอล ไม้
2. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึก แบ่งเป็น
 - 2.1 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
 - 2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย และคนพิการ
 - 2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี
3. แยกตามวัย
 - 3.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด - 2 ปี)
 - 3.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก และเด็กนักเรียน (2 - 12 ปี)
 - 3.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (13 - 18 ปี)
 - 3.4 การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว (19 - 25 ปี)
 - 3.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26 - 39 ปี)
 - 3.6 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)
4. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก
 - 4.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 4.2 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ
5. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง
 - 5.1 การออกกำลังกายบริเวณศีรษะ และคอ
 - 5.2 การบริหารไหล่ และแขน
 - 5.3 การบริหารข้อต่อ
 - 5.4 การบริหารลำตัวและหลัง
 - 5.5 การบริหารหน้าท้องและเอว
 - 5.6 การบริหารตะโพก โคนขา และขา
6. แยกตามประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 - 6.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกยืดเส้นยืดสาย
 - 6.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 6.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ

- 6.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคงทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินหายใจ
- 6.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพละกำลัง
- 6.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
- 6.7 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความรวดเร็ว
- 7. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ
 - 7.1 การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
 - 7.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
 - 7.3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- 8. แบ่งตามอาชีพ
 - 8.1 การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานนั่งโต๊ะ
 - 8.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน กรรมกร
 - 8.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

มนตรี สุขทวี (2540 : 31) กล่าวว่า ขั้นตอนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่น การเหยียดขาแก้มแตะเข้าคางไว้ จนรู้สึกตึงบริเวณข้อขาพับทั้งสองข้าง ใช้เวลา 5 นาที พยายามทำการยืด - เหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญๆ เช่น ลำตัว แขน ขา
2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm - Up) ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนไหวช้าๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดด แล้วเริ่มวิ่งเหยาะระยะทางสั้นๆ
3. การออกกำลังกาย (Exercise Activity) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจจะใช้การเล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล เป็นต้น การลดสภาวะร่างกาย (Cool - Down) คือการทำให้ร่างกายค่อยๆ ลดความหนักของการออกกำลังกายลงทีละน้อยตามลำดับ ภายหลังการออกกำลังกายควรใช้เวลาลดสภาวะอย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืด - เหยียดกล้ามเนื้อ อยู่กับที่ด้วย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 85) ได้กล่าวขั้นตอนของการออกกำลังกายไว้ โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และความปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - Up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อ

และเอ็นยึดตัว พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำอย่างต่อเนื่อง โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - Down) เป็นขั้นของการลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลง ภายหลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

1.8 วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา สถานที่ โอกาส และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ไฟวัลย์ ตันลาพุม (2530 : 29 - 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควรในระยะต้น ควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินมากขึ้น ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทรายหรือสวนสาธารณะก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดี เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรเริ่มวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อย ควรเปลี่ยนหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลา หรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่ง จนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ วิธีการถีบจักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง อาจทำได้โดยถีบด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทาง 4 - 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยๆ เพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นได้

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ การออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรืออุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้อ อ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทน และความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นาน และมากพอควร และควรทำสม่ำเสมอ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ชาร์ท (Schwartz. 1973 : 271-276) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางโภชนาการ ของนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นเวลา 4 ปีไปแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงทั้งหมด โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่เคยลงทะเบียนเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ และกลุ่มที่ไม่เคยเรียนวิชานี้มาก่อน ศึกษาโดยใช้วิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ และได้แบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 313 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 31.3 ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ กับความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติทางโภชนาการ และภายหลังที่นักเรียนสำเร็จการศึกษาไปแล้ว พบว่า นักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ มีคะแนนทัศนคติและการปฏิบัติโดยเฉลี่ยสูงกว่า นักเรียนที่ไม่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่า รูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติทางโภชนาการ เป็นดังนี้ คือ ความรู้กับทัศนคติ มีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับการปฏิบัตินั้นไม่พบว่ามีสัมพันธ์กัน

เรย์ (Ray.1981 : 2561-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติทางพลศึกษาของนักศึกษาปริญญาตรีทั้งชายและหญิง โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาเอก และกลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ ได้ทำการทดสอบสองครั้ง ครั้งแรกใช้นักศึกษาชายและหญิง จำนวน 424 คน ทำการทดสอบในสัปดาห์แรกของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ ส่วนครั้งที่สอง ใช้นักศึกษาทั้งชายและหญิง จำนวน 375 คน ทดสอบในสัปดาห์สุดท้ายของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ โดยใช้แบบวัดทัศนคติของ Kneer ผลการศึกษาพบว่าทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติทางพลศึกษาที่ดี ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

มัลเลนแคม และเซเลส (Muklenkamp and Sayles. 1986 : 336) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่มีอายุระหว่าง 18 – 67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้ ของสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่าจะมีพฤติกรรมการกิน การควบคุม

น้ำหนัก การออกกำลังกาย การพักผ่อน การพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพมากกว่าบุคคลที่มี การศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

มิลเลอร์ (Miller.1986 : 241) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ในระหว่างตั้งครรภ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาทางสังคมและประชากร ศึกษาด้วยวิธีการของเอสโตรเจนและฟิลช์เบน (Azjen and Filhbone's Model) ตัวอย่างของ ประชากรเป็นสตรีมีครรภ์ และฝากครรภ์ที่สมัครใจเข้ารับการฝึกในโปรแกรมการออกกำลังกาย ของสตรีมีครรภ์ ที่องค์การรักษาสภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซีย์ (New Jersey Health Maintenance Organization) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนา ความสมบูรณ์ของครรภ์และเพื่อให้คลอดง่าย การออกกำลังกายก่อนมีครรภ์ เกี่ยวกับสภาพ ความเป็นอยู่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษายังพบว่าการปรับปรุง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในขณะตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้และควบคุมน้ำหนักตัว ก่อนตั้งครรภ์

ซาโลเนน และคนอื่นๆ (Salonen and others.1988 : 87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีผลต่อการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วย โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดโลหิต โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15,088 คน อายุ 30 – 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่เกิดขวางการออกกำลังกาย ผลการ ศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายและมีอาชีพที่ต้องการทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์ กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997 : 6341 :A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการ และ ความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 -56 ปี สิ่งที่ สืบถามได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินการ เกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็น การเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความกระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

บัทเลอร์ (Butler. 1998 : 159 - A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาเอกพลศึกษา กับวิชาเอกอื่น โดยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่ กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน

นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา จำนวน 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย มากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาในเรื่องของดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือภาระกิจที่ต้องรับผิดชอบ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

พรรณิกา ทิรขฐิติ (2531 : 28-57) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนผู้ใหญ่อายุสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน ในกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่อายุสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษาในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับ สุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติในทางลบต่อการออกกำลังกายว่า ไม่ควรออกกำลังกายขณะที่มีประจำเดือน ส่วนด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนในเกณฑ์ดี

วิไลรัตน์ แสงวนิช (2542) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยศึกษาจาก นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 367 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารจากสื่อต่างๆ ที่บ้าน ช่วงเวลาแล้วแต่โอกาส โดยนำความรู้ที่ได้รับมาเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายและเล่นกีฬากับเพื่อน นักศึกษาชายใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ส่วนนักศึกษาหญิงใช้เวลาประมาณ 20 – 40 นาที ต่อครั้ง อุปกรณ์กีฬาที่ใช้หรือสำหรับออกกำลังกายเป็นของส่วนตัว กีฬาที่นักศึกษาชายให้ความสนใจที่สุดคือ ฟุตบอล ส่วนกีฬาที่นักศึกษาหญิงสนใจมากที่สุด คือ บาสเกตบอล

3. พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย และกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปนัดดา จูเภา (2544) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา

อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 410 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบและแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

วิรัตน์ จันทรประเสริฐ (2541 : 52-55) ศึกษาเรื่องของความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาและครูสามัญศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 513 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีคะแนนความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไชยา อังศุสกุณกุล (2543 : 155 - 162) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นเพศชาย จำนวน 152 คน เพศหญิง จำนวน 152 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

วรรณ จันทรเพ็ญ (2543 : 55-56) ได้ศึกษาทัศนคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่นับถือศาสนาอิสลามที่มีต่อการเรียนพลศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่นับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 420 คน โดยให้ตอบแบบสอบถาม มาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 74 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่นับถือศาสนาอิสลาม มีทัศนคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาในระดับมาก ในด้านเนื้อหาหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอน และด้านการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษาและระดับมากที่สุด

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544: 51-55) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยศึกษาจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ปีการศึกษา 2543 จำนวน 370 คน เป็นนักศึกษาชาย 219 คน นักศึกษาหญิง 151 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

สุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชาย และเพศหญิง และเมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

นภาพร วัฒนะไพบูลย์ (2544 : 91-101) ทำการศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 130 คน เป็นชาย 38 คน เป็นหญิง 92 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาความรู้ และแนวทางการปฏิบัติ ที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,985 คน เพศชาย 1,124 คน เพศหญิง 1,861 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 1,109 คน เป็นเพศชาย 450 คน เพศหญิง 659 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวนประชากร (คน)			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. การศึกษาดำรงตำแหน่ง						
1.1 อายุต่ำกว่า 30 ปี	124	112	236	95	88	183
1.2 อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป	210	324	534	136	177	313
2. การศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป						
2.1 อายุต่ำกว่า 30 ปี	325	487	812	178	217	395
2.2 อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป	465	938	1,403	212	280	492
รวม	1,124	1,861	2,985	621	762	1,383

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามแบบ ถูกผิด โดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็น ตัวเลือก 3 ตัวเลือก ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์ในการให้คะแนนและแปลความหมาย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย

ถ้าตอบถูกต้องให้ 1 คะแนน

ถ้าตอบไม่ถูกต้องให้ 0 คะแนน

ถ้าตอบไม่ทราบให้ 0 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนความรู้ ผู้วิจัยได้ให้เกณฑ์การวัด และประเมิน ดังนี้

คะแนน	15 - 20	หมายถึง	ดีมาก
	8 - 14	หมายถึง	ปานกลาง
	1 - 7	หมายถึง	น้อย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามและแบบทดสอบตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา แบบทดสอบความรู้ เป็นคำถามแบบถูกผิดให้เลือกตอบจำนวน 20 ข้อ และแบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ โดยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3. นำแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ได้ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

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

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้น มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้น มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน -1 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้น ไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยเลือกเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 หรือมากกว่า ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งปรากฏว่าแบบทดสอบความรู้ จำนวน 20 ข้อ มีข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 14 ข้อ แบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย 20 ข้อ มีข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 16 ข้อ

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขเพื่อดำเนินการต่อไป

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้ มาทำการตรวจให้คะแนน โดยแบ่งดังนี้

5.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยกำหนดให้ข้อที่ตอบถูก ได้ 1 คะแนน ข้อที่ผิด 0 คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์เป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ หาค่าความยาก (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ข้อคำถามที่ใช้ได้ต้องมีค่า ความยากง่ายเท่ากับ 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการทดลองใช้ ปรากฏว่าแบบทดสอบด้านความรู้ จำนวน 20 ข้อ ได้ข้อที่มีความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก ใช้ได้ 20 ข้อ

5.2 แบบทดสอบแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย นำแบบสอบถามมา วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ แล้วนำมาทดสอบด้วย สถิติค่าที (t - test) ข้อที่มีค่าตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 144 - 116) ซึ่งปรากฏว่าแบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย นำไปทดลองใช้จำนวน 20 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก 20 ข้อ

5.3 นำแบบทดสอบความรู้ในการออกกำลังกายที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ข้อ 5.1 จำนวน 20 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยใช้สูตร KR₂₀ (Kuder - Richardson Formula 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ส่วนแบบสอบถามในเรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย นำไปหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของครอนบาร์ท (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อบคณบดี ของแต่ละคณะในมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบไปเก็บรวบรวมข้อมูลตามคณะต่างๆ ที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ด้วยตนเอง ตั้งแต่เดือนธันวาคม - กุมภาพันธ์ 2546 ใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ได้รับแบบสอบถาม และแบบทดสอบคืนมา จำนวนทั้งสิ้น 1,230 ฉบับ และผู้วิจัยได้นำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามและแบบทดสอบ ที่ได้รับคืนมาวิเคราะห์ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามและแบบทดสอบที่สมบูรณ์ที่สุด มาตรวจสอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละตามตัวแปรอิสระ

2.2 แบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปยังหน่วยงานต่างๆ จำนวนทั้งสิ้น 1,500 ฉบับ และได้รับกลับคืนมา จำนวน 1,230 ฉบับ เมื่อนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ พบว่ามีแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 1,109 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 73.93 จากนั้นได้นำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS - Statistical Package for the Social Sciences) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ ในเรื่องการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t -test แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปร ด้านต่างๆ โดยการแจกแจงความถี่

ตาราง 2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ และระดับการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	450	40.58
หญิง	659	59.42
รวม	1,109	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 30 ปี	333	30.02
30 ปี ขึ้นไป	776	69.98
รวม	1,109	100.00
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	322	29.04
ปริญญาตรีขึ้นไป	787	70.96
รวม	1,109	100.00

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 1,109 คน เป็นเพศชาย จำนวน 450 คน คิดเป็นร้อยละ 40.58 เพศหญิง จำนวน 659 คน คิดเป็นร้อยละ 59.42 อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 333 คน คิดเป็นร้อยละ 30.02 อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีจำนวน 776 คน คิดเป็นร้อยละ 69.98 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 29.04 และการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีจำนวน 787 คน คิดเป็นร้อยละ 70.96

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละในการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะ/ หน่วยงาน

คณะ/ หน่วยงาน	จำนวนบุคลากร (n= 1,109)	จำนวนที่ ออกกำลังกาย	ร้อยละ	จำนวนที่ไม่ ออกกำลังกาย	ร้อยละ
วิทยาศาสตร์	161	99	61.49	62	38.51
แพทยศาสตร์	157	89	56.68	68	43.32
สำนักงานอธิการบดี	137	85	62.04	52	37.96
มนุษยศาสตร์	137	68	49.63	69	50.37
ศึกษาศาสตร์	134	79	58.95	55	41.05
ทันตแพทยศาสตร์	123	60	48.78	63	51.22
สังคมศาสตร์	107	46	42.99	61	57.01
ศิลปกรรมศาสตร์	78	47	60.25	31	39.75
สำนักหอสมุดกลาง	58	37	63.79	21	36.21
พลศึกษา	17	12	70.58	5	29.42
รวม	1,109	622	56.09	487	43.91

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นถึงบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้มีการออกกำลังกาย โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 56.09 และบุคลากรที่ไม่ได้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายคณะ/ หน่วยงาน พบว่าบุคลากรของคณะพลศึกษามีการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.58 รองลงมาคือ สำนักหอสมุดกลาง และคณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 63.79 และ 61.49 ตามลำดับ

ส่วนคณะที่มีร้อยละของการไม่ออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ คณะสังคมศาสตร์ โดยมีร้อยละในการไม่ออกกำลังกาย เท่ากับ 57.01 รองลงมาได้แก่ คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 51.22 และ 50.37 ตามลำดับ

ตาราง 4 เปรียบเทียบจำนวน และร้อยละในการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

รายการ	n	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ					
ชาย	450	258	57.33	192	42.67
หญิง	659	364	55.24	295	44.76
2. อายุ					
น้อยกว่า 30 ปี	333	192	57.66	141	42.34
30 ปีขึ้นไป	776	430	55.41	346	44.59
3. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	322	184	57.14	138	42.86
ปริญญาตรีขึ้นไป	787	438	55.65	349	44.35
รวม	1,109	266	56.09	487	43.91

จากตาราง 4 แสดงว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นเพศชายมีร้อยละของการออกกำลังกาย คิดเป็น 57.33 และที่ไม่ออกกำลังกายมีร้อยละ 42.67 เพศหญิงที่ออกกำลังกายมีร้อยละ 55.24 และที่ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 44.76 บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.66 และที่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.34 บุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 55.41 และที่ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 44.59 ส่วนบุคลากรที่มีการศึกษาด้านปริญญาตรี มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.14 และที่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.86 บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 55.65 และที่ไม่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 44.35

ตาราง 5 จำนวน และร้อยละของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

รายการ	จำนวน (n= 622)	ร้อยละ
1. เพื่อสุขภาพที่ดี	602	96.78
2. เพื่อความผ่อนคลายความตึงเครียด	564	90.67
3. เพื่อป้องกันการเกิดโรค	398	63.98
4. เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	298	47.90
5. เพื่อการเข้าสังคม	250	40.19
6. เพื่อรักษาโรค	245	39.38
7. เพื่อการศึกษา	58	9.32
8. เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม	22	3.53

จากตาราง 5 แสดงว่าเหตุผล หรือแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 96.78 รองลงมาคือเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
คิดเป็นร้อยละ 90.67 เพื่อป้องกันโรค ร้อยละ 63.98 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ร้อยละ 47.90
เพื่อการเข้าสังคม ร้อยละ 40.19 เพื่อรักษาโรค ร้อยละ 39.38 เพื่อการศึกษา ร้อยละ 9.32 และ
เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม ร้อยละ 3.53 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละของเหตุผลในการไม่ออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

รายการ	จำนวน (n= 487)	ร้อยละ
1. มีภาระงานมากไม่มีเวลา	465	95.48
2. ชี้เกียจ	323	66.32
3. ไม่สะดวก สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล	311	63.86
4. ขาดอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย	250	51.33
5. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก	249	51.13
6. ไม่ชอบออกกำลังกาย	200	41.06
7. เล่นกีฬาไม่เป็น	165	33.88
8. ขาดผู้สอน หรือผู้แนะนำ	98	20.12
9. ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย	65	13.34
10. มีภาวะบกพร่องทางร่างกาย	29	5.95

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า เหตุผลที่ทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่ออกกำลังกาย คือ มีภาระงานมาก ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 95.48 รองลงมาคือ ชี้เกียจ ร้อยละ 66.32 ไม่สะดวก สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ร้อยละ 63.86 ขาดอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย ร้อยละ 51.33 ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 51.13 ไม่ชอบออกกำลังกาย ร้อยละ 41.06 เล่นกีฬาไม่เป็น 33.88 ขาดผู้สอน หรือผู้แนะนำ ร้อยละ 20.12 ไม่มีเพื่อนในการออกกำลังกาย ร้อยละ 13.34 และมีภาวะบกพร่องทางร่างกายร้อยละ 5.95 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ เปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ อายุ และระดับการศึกษา

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละ ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

ระดับ	เพศ				รวม	
	ชาย		หญิง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ดีมาก	399	88.67	598	90.74	997	89.90
ปานกลาง	51	11.33	61	9.26	112	10.10
น้อย	-	-	-	-	-	-
รวม	450	100	659	100	1,109	100

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศแล้ว พบว่าบุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็น ร้อยละ 89.90 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 10.10 ตามลำดับ โดยที่เพศชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.67 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 11.33 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 90.74 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 9.26 ตามลำดับ

ตาราง 8 จำนวน และร้อยละ ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามอายุ

ระดับ	อายุ				รวม	
	น้อยกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ดีมาก	249	74.77	748	96.39	997	89.90
ปานกลาง	84	25.23	28	3.61	112	10.10
น้อย	-	-	-	-	-	-
รวม	333	100	776	100	1,109	100

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาตามตัวแปรอายุแล้ว พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 89.90 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 10.10 โดยบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 74.77 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.23 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 96.39 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.61 ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวน และร้อยละ ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับ	ระดับการศึกษา				รวม	
	ต่ำกว่า ป.ตรี		ป.ตรีขึ้นไป		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ดีมาก	267	82.92	730	92.76	997	89.90
ปานกลาง	55	17.08	57	7.24	112	10.10
น้อย	-	-	-	-	-	-
รวม	322	100	787	100	1,109	100

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาตามตัวแปรระดับการศึกษาแล้ว พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็น ร้อยละ 89.90 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 10.10 โดยที่บุคลากรที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 82.92 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 17.08 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 92.76 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 7.24 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

ตัวแปร	N	$\bar{X}$	ระดับ	S.D.
1. เพศ				
ชาย	450	15.97	ดีมาก	2.04
หญิง	659	15.76	ดีมาก	1.82
2. อายุ				
น้อยกว่า 30 ปี	322	15.11	ดีมาก	2.27
ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป	787	16.15	ดีมาก	1.66
3. ระดับการศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	333	14.56	ปานกลาง	1.80
ปริญญาตรีขึ้นไป	776	16.40	ดีมาก	1.68
รวม	1,109	15.85	ดีมาก	1.91

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=15.85, S.D.=1.91$)

เมื่อจำแนกตาม ตัวแปรพบว่า บุคลากรเพศชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมาก ($\bar{X}=15.97, S.D.=2.04$) บุคลากรเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมาก ($\bar{X}=15.76, S.D.=1.82$)

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมาก ($\bar{X}=15.11, S.D.=2.27$) บุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปมีความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=16.15, S.D.=1.66$)

บุคลากรที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X}=14.56, S.D.=1.80$) บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=16.40, S.D.=1.68$)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตาราง 11 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n= 622)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย	ร้อยละ			รวม
		ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อย	
1.	ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของท่าน	23.63	57.40	18.97	100
2.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	30.06	41.48	28.46	100
3.	ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย	40.02	29.74	30.06	100
4.	ท่านปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ	19.77	37.14	43.09	100
5.	ท่านปรึกษาแพทย์ ก่อนออกกำลังกาย	18.00	27.65	54.35	100
6.	เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกาย หลังการออกกำลังกาย ท่านจะปรึกษาแพทย์ทันที	22.67	37.62	39.71	100
7.	ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	39.23	36.98	23.79	100
8.	ท่านจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย	33.92	36.65	29.43	100
9.	ท่านจัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน	24.44	38.10	62.54	100

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย	ร้อยละ			รวม
		ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ น้อย	
10.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	21.22	40.84	37.94	100
11.	ท่านออกกำลังกายในช่วงกลางวัน	28.46	17.84	53.70	100
12.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	33.76	46.62	19.62	100
13.	ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	25.88	42.12	32.00	100
14.	ก่อนออกกำลังกายท่านเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น	47.11	35.05	17.84	100
15.	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย	25.08	26.06	48.86	100
16.	หลังการออกกำลังกาย ท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก	33.60	37.94	28.46	100
17.	ท่านเลือกชนิดของการออกกำลังกายตามความถนัด	51.45	28.78	19.77	100
18.	ท่านอาบน้ำชำระร่างกาย หลังจากการพักให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย	42.76	30.70	26.54	100
19.	ท่านออกกำลังกาย ในห้องปรับอากาศ	18.97	30.87	50.16	100
20.	ท่านออกกำลังกายครั้งละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที	39.55	38.91	21.54	100
รวม		30.98	35.92	33.10	100

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า โดยรวมแล้วบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการการออกกำลังกาย แยกเป็นรายชื่อ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสม่ำเสมอในเรื่องของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 57.40 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 23.63 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 18.97 ตามลำดับ

ข้อที่ 2 การอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 30.06 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 28.46 ตามลำดับ

ข้อที่ 3 การสวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะสวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 40.02 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 30.06 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 29.74 และตามลำดับ

ข้อที่ 4 การปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญ

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 43.09 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.14 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 19.77 ตามลำดับ

ข้อที่ 5 การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 54.35 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 27.65 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 18.00 ตามลำดับ

ข้อที่ 6 ปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติภายหลังจากออกกำลังกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติภายหลังจากออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 39.71 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.62 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 22.67 ตามลำดับ

ข้อที่ 7 ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 39.23 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 36.98 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 23.79 ตามลำดับ

ข้อที่ 8 การจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะการจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.65 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 33.92 และปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 29.43 ตามลำดับ

ข้อที่ 9 การจัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำการจัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 62.54 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 38.10 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 24.44 ตามลำดับ

ข้อที่ 10 ออกกำลังกายในช่วงเช้า

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.84 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 37.94 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 21.22 ตามลำดับ

ข้อที่ 11 ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 53.70 รองลงมา ได้แก่ และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 28.46 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 17.84 ตามลำดับ

ข้อที่ 12 ออกกำลังกายในช่วงเย็น

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.62 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 33.76 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 19.62 และตามลำดับ

ข้อที่ 13 ออกกำลังกาย ภายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะออกกำลังกายภายหลังจากที่รับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.12 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.00 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.88 ตามลำดับ

ข้อที่ 14 ก่อนการออกกำลังกาย จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น ตามลำดับ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 47.11 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 35.05 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 17.84 และตามลำดับ

ข้อที่ 15 หลังการออกกำลังกาย มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากออกกำลังกายเสร็จสิ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 48.86 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 26.06 และร้อยละ 25.08 ปฏิบัติเป็นประจำ ตามลำดับ

ข้อที่ 16 หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หลังจากออกกำลังกายจะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.94 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 33.60 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 28.46 ตามลำดับ

ข้อที่ 17 เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัดของแต่ละบุคคล โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 51.45 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 28.78 และปฏิบัติน้อย ร้อยละ 19.77 ตามลำดับ

ข้อที่ 18 อาบน้ำชำระร่างกายภายหลังจากพักหายเหนื่อยแล้ว

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะอาบน้ำชำระร่างกายภายหลังจากพักหายเหนื่อยแล้ว โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ ร้อยละ 42.76 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 30.70 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 26.54 ตามลำดับ

ข้อที่ 19 ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 50.16 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 30.87 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 18.97 ตามลำดับ

ข้อที่ 20 ออกกำลังกาย ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

บุคลากรส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 39.55 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 38.91 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.54 และตามลำดับ

สรุป เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยมีร้อยละของการปฏิบัติเท่ากับ 35.92 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 33.10 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 30.98 ตามลำดับ

ตาราง 12 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ (n= 622)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ	ชาย (258)			หญิง (364)		
		ประจำ	บางครั้ง	น้อย	ประจำ	บางครั้ง	น้อย
1.	ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของท่าน	21.32	56.98	21.70	25.27	57.69	17.03
2.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	24.42	37.98	37.60	34.06	43.96	21.98
3.	ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย	38.37	33.33	28.30	39.83	28.85	31.32
4.	ท่านปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ	22.48	38.37	39.15	17.86	36.26	45.88
5.	ท่านปรึกษาแพทย์ ก่อนออกกำลังกาย	15.50	28.68	55.81	19.78	26.92	53.30
6.	เมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย หลังการออกกำลังกาย ท่านจะปรึกษาแพทย์ทันที	20.15	40.31	39.53	24.45	35.71	39.83
7.	ท่านจะออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	37.98	40.69	21.32	40.11	34.34	25.55
8.	ท่านจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย	41.47	41.47	17.05	31.32	33.24	35.44
9.	ท่านจัดตารางการออกกำลังกายไว้ อย่างชัดเจน	23.25	39.92	36.82	25.27	36.81	37.91
10.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	18.60	38.37	45.02	23.08	42.58	34.34
11.	ท่านออกกำลังกายในช่วงกลางวัน	20.54	16.27	36.17	34.06	18.96	46.98

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ	ชาย (258)			หญิง (364)		
		ประจำ	บางครั้ง	น้อย	ประจำ	บางครั้ง	น้อย
12.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	34.49	48.06	17.44	33.24	45.60	21.15
13.	ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	26.74	36.04	37.20	25.27	46.43	28.30
14.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น	51.16	39.15	9.68	44.23	32.14	32.63
15.	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังการออกกำลังกาย	10.85	33.72	55.42	35.16	20.60	44.23
16.	หลังจากออกกำลังกาย ท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 -15 นาทีจึงหยุดพัก	31.00	49.61	19.37	35.43	29.67	34.89
17.	ท่านเลือกชนิดของการออกกำลังกายตามความถนัด	47.28	30.23	22.48	54.40	27.75	17.86
18.	ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักให้หายเหนื่อย จากการออกกำลังกาย	56.97	29.07	13.95	44.78	31.87	23.35
19.	ท่านออกกำลังกาย ในห้องปรับอากาศ	12.79	36.43	50.77	23.35	31.87	44.78
20.	ท่านออกกำลังกายครั้งละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที	34.10	38.37	27.51	37.91	39.28	22.80
รวม		29.58	37.70	32.72	32.00	35.03	32.97

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย แยกเป็นรายข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสม่ำเสมอในเรื่องของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 21.70 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 21.32 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสม่ำเสมอในเรื่องของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 57.69 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.27 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 17.03 ตามลำดับ

ข้อที่ 2 การอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 37.60 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 24.42 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำการอบอุ่นร่างกาย ก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.96 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 34.06 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.98 ตามลำดับ

ข้อที่ 3 การสวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 38.37 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 28.30 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 39.83 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 31.32 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.85 ตามลำดับ

ข้อที่ 4 การปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญ

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 39.15 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.37 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 22.48 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 45.88 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.26 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 17.86 ตามลำดับ

ข้อที่ 5 การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 55.81 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.68 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 15.50 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 53.30 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.92 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 19.78 ตามลำดับ

ข้อที่ 6 ปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติภายหลังจากออกกำลังกาย

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติภายหลังจากออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.31 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 39.53 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 20.15 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติภายหลังจากออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 39.38 รองลงมาได้แก่ และปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.71 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 24.45 ตามลำดับ

ข้อที่ 7 ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.69 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 37.98 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 21.32 และตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 40.11 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.34 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 25.55 ตามลำดับ

ข้อที่ 8 การจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 41.47 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.47 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็น ร้อยละ 17.05 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็น ร้อยละ 35.44 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.24 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 31.32 ตามลำดับ

ข้อที่ 9 การจัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละร้อยละ 39.92 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 36.82 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 23.25 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 37.91 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.81 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.27 ตามลำดับ

ข้อที่ 10 ออกกำลังกายในช่วงเช้า

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 43.02 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.37 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 18.60 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.58 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 34 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 23.08 ตามลำดับ

ข้อที่ 11 ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 63.17 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 20.54 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 16.27 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 46.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 34.06 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 18.96 ตามลำดับ

ข้อที่ 12 ออกกำลังกายในช่วงเย็น

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมี การปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.06 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 34.49 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 17.44 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมี การปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.60 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 33.24 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 21.15 ตามลำดับ

ข้อที่ 13 ออกกำลังกาย ภายหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกาย ภายหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมี การปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 43.02 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.37 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 18.60 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกาย ภายหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.43 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 28.30 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 25.27 ตามลำดับ

ข้อที่ 14 ก่อนการออกกำลังกาย จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนการออกกำลังกาย จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 51.16 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.15 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 9.68 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนการออกกำลังกาย จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.23 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 32.14 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 23.63 ตามลำดับ

ข้อที่ 15 หลังการออกกำลังกาย มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หลังการออกกำลังกาย มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 55.42 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.72 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 10.85 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หลังการออกกำลังกาย มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 44.23 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 35.16 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.60 ตามลำดับ

ข้อที่ 16 หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 49.61 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 31.00 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 19.37 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 35.43 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 34.89 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 29.67 ตามลำดับ

ข้อที่ 17 เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 47.28 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.23 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 22.48 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 54.40 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 27.75 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 17.86 ตามลำดับ

ข้อที่ 18 อาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักหายเหนื่อยแล้ว

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักหายเหนื่อย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 56.97 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.07 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 13.95 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักหายเหนื่อย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.78 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.87 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 23.35 ตามลำดับ

ข้อที่ 19 ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 50.77 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.43 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 12.79 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 44.78 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 23.35 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.87 ตามลำดับ

ข้อที่ 20 ออกกำลังกาย ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

บุคลากรเพศชายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.37 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 34.10 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 27.51 ตามลำดับ

บุคลากรเพศหญิงในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.28 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 37.91 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 22.80 ตามลำดับ

สรุป บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นเพศชาย มีแนวทางการปฏิบัติ ที่มีการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.70 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.72 และ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 29.58 ตามลำดับ บุคลากรเพศหญิงมีแนวทางการปฏิบัติที่มีการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.03 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.97 และปฏิบัติ ประจำ ร้อยละ 32.00 ตามลำดับ

ตาราง 13 ร้อยละ ของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามอายุ (n= 622)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ	อายุน้อยกว่า 30 ปี (192)			อายุ 30 ปีขึ้นไป (430)		
		ประจำ	บางครั้ง	น้อย	ประจำ	บางครั้ง	น้อย
1.	ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของท่าน	18.75	58.85	22.40	25.81	56.74	17.44
2.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	32.29	45.83	21.87	29.07	39.53	31.39
3.	ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย	40.10	36.90	22.92	38.84	27.91	33.26
4.	ท่านปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ	17.71	38.02	44.27	20.70	36.74	42.56
5.	ท่านปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	20.83	26.04	53.12	16.74	28.37	57.88
6.	เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกาย หลังการออกกำลังกายท่านจะปรึกษาแพทย์ทันที	23.44	35.42	41.15	22.32	38.60	39.07
7.	ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	33.33	36.98	29.69	41.86	36.98	21.16
8.	ท่านจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย	33.33	36.69	29.69	36.51	36.51	26.98
9.	ท่านจัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน	17.71	33.85	48.43	27.44	40.00	32.56
10.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	17.19	27.60	55.21	23.02	46.74	30.23
11.	ท่านออกกำลังกายในช่วงกลางวัน	16.67	18.75	64.58	33.72	17.44	48.84

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ	อายุน้อยกว่า 30 ปี (192)			อายุ 30 ปีขึ้นไป (430)		
		ประจำ	บางครั้ง	น้อย	ประจำ	บางครั้ง	น้อย
12.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	38.54	41.67	19.79	31.63	48.84	19.53
13.	ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	19.79	50.00	30.21	28.60	38.60	32.79
14.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น	41.67	41.67	16.67	49.53	32.09	18.37
15.	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย	12.50	29.69	57.81	30.70	24.42	44.88
16.	หลังจากออกกำลังกาย ท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาทีจึงหยุดพัก	32.29	45.31	22.39	34.19	34.65	31.16
17.	ท่านเลือกชนิดของการออกกำลังกายตามความถนัด	55.73	27.08	17.19	49.53	29.53	20.93
18.	ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักให้หายเหนื่อย จากการออกกำลังกาย	61.98	30.21	7.81	44.42	30.93	24.65
19.	ท่านออกกำลังกาย ในห้องปรับอากาศ	6.77	39.58	53.65	24.42	31.16	44.42
20.	ท่านออกกำลังกายครั้งละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที	33.33	48.44	18.23	37.67	34.65	27.67
รวม		28.70	37.43	33.85	32.34	35.52	32.29

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อจำแนกตามอายุ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย แยกเป็นรายข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.85 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.40 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 18.75 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.74 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.81 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 17.44 ตามลำดับ

ข้อที่ 2 การอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ทำการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.83 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 32.29 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.87 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ทำการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.53 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 31.39 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 29.07 ตามลำดับ

ข้อที่ 3 การสวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี สวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ ร้อยละ 40.10 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 36.98 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.92 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี สวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 38.84 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 33.26 และปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 27.91ตามลำดับ

ข้อที่ 4 การปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 44.27 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 38.02 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 17.71 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ปรึกษา หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 42.56 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 36.74 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 20.70 ตามลำดับ

ข้อที่ 5 การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 53.12 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็น บางครั้ง ร้อยละ 26.04 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 20.83 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 54.88 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 28.37 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 16.74 ตามลำดับ

ข้อที่ 6 ปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติหลังการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี จะปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติเกิดขึ้น ภายหลังการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็น ร้อยละ 41.15 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 35.42 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 23.44 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี จะปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติหลังการ ออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 39.07 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 38.60 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 22.32 ตามลำดับ

ข้อที่ 7 ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ สะดวก โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 33.33 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 29.69 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ สะดวก โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.86 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 36.98 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.16 ตามลำดับ

ข้อที่ 8 การจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี จัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็น ประจำ ร้อยละ 33.33 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 29.69 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี จัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ และปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยมีร้อยละของการ ปฏิบัติเท่ากัน คือ 36.51 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 26.98

ข้อที่ 9 การจัดการรายการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี จัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจนโดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 48.43 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.85 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 17.71 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี จัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจนโดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.56 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 27.44 ตามลำดับ

ข้อที่ 10 ออกกำลังกายในช่วงเช้า

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 55.21 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 27.60 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 17.19 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.74 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 30.23 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 23.02 ตามลำดับ

ข้อที่ 11 ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 64.58 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 18.75 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 16.67 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 48.84 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 33.72 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 17.44 ตามลำดับ

ข้อที่ 12 ออกกำลังกายในช่วงเย็น

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 38.54 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 41.67 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 19.79 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.84 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 31.63 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 19.53 ตามลำดับ

ข้อที่ 13 ออกกำลังกาย หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกาย ภายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 30.21 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 19.79 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกาย ภายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.79 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 28.60 ตามลำดับ

ข้อที่ 14 ก่อนออกกำลังกาย จะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ก่อนออกกำลังกาย จะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นขึ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับอยู่ในระดับที่เท่ากัน ได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.67 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 16.67 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ก่อนออกกำลังกาย จะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 49.53 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 32.09 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 18.37 ตามลำดับ

ข้อที่ 15 หลังการออกกำลังกาย มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 57.81 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 29.69 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 12.50 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 44.88 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 30.70 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 24.42 ตามลำดับ

ข้อที่ 16 หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก

บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.31 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 32.29 และปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.39 ตามลำดับ

บุคลาการที่มีอายุมากกว่า 30 ปี หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.65 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 34.19 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 31.16 ตามลำดับ

ข้อที่ 17 เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด

บุคลาการที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัดของแต่ละบุคคล โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 55.73 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 27.08 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 17.19 ตามลำดับ

บุคลาการที่มีอายุมากกว่า 30 ปี เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 49.53 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 29.53 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 20.93 ตามลำดับ

ข้อที่ 18 อาบน้ำชำระร่างกาย ภายหลังจากพักเหนื่อยแล้ว

บุคลาการที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี อาบน้ำชำระร่างกาย ภายหลังจากพักเหนื่อยแล้ว โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 61.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 30.21 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 7.81 ตามลำดับ

บุคลาการที่มีอายุมากกว่า 30 ปี อาบน้ำชำระร่างกาย ภายหลังจากพักเหนื่อยแล้ว โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.42 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 30.93 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 24.65 ตามลำดับ

ข้อที่ 19 ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ

บุคลาการที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 53.65 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 39.58 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 6.77 ตามลำดับ

บุคลาการที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 44.42 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 31.16 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 24.42 ตามลำดับ

ข้อที่ 20 ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

บุคลาการที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.44 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 18.23 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 33.33 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 37.67 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 34.65 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 27.67 ตามลำดับ

สรุป เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยมีค่าร้อยละของการปฏิบัติ เท่ากับ 37.43 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 33.85 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 28.70 ตามลำดับ

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยมีค่าร้อยละของการปฏิบัติ เท่ากับ 35.52 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 32.34 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.29 ตามลำดับ

ตาราง 14 ร้อยละของแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามระดับการศึกษา (n= 622)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ	ต่ำกว่าปริญญาตรี (184)			ปริญญาตรีขึ้นไป (438)		
		ประจำ	บางครั้ง	น้อย	ประจำ	บางครั้ง	น้อย
1.	ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของท่าน	16.30	69.56	14.13	26.71	52.28	21.00
2.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	23.91	48.37	27.72	32.65	38.58	28.77
3.	ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย	40.76	35.87	23.37	38.58	28.54	32.88
4.	ท่านปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ	11.41	34.24	54.35	23.29	38.36	38.36
5.	ท่านปรึกษาแพทย์ ก่อนออกกำลังกาย	12.50	23.37	64.13	20.32	29.45	50.23
6.	เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกาย หลังการออกกำลังกาย ท่านจะปรึกษาแพทย์ทันที	14.67	43.48	41.85	26.03	35.16	38.81
7.	ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	38.59	36.96	24.46	39.50	36.99	23.52
8.	ท่านจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย	29.89	24.46	46.65	37.90	41.78	20.32
9.	ท่านจัดตารางการออกกำลังกายไว้ อย่างชัดเจน	22.28	41.85	35.87	25.34	36.53	38.13
10.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	17.93	43.48	38.59	22.60	39.73	37.67
11.	ท่านออกกำลังกายในช่วงกลางวัน	23.91	20.11	55.98	30.36	16.89	52.74

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ	ต่ำกว่าปริญญาตรี (184)			ปริญญาตรีขึ้นไป (438)		
		ประจำ	บางครั้ง	น้อย	ประจำ	บางครั้ง	น้อย
12.	ทำนออกกำลังกายในช่วงเย็น	23.91	53.26	22.83	37.90	43.84	18.26
13.	ทำนออกกำลังกายหลังจาก รับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	21.20	34.78	44.02	27.85	45.20	26.94
14.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านจะเริ่มต้นจาก การเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น	36.41	40.76	22.83	51.60	32.65	15.75
15.	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการ ออกกำลังกาย	7.61	32.06	60.33	32.42	23.52	44.06
16.	หลังจากออกกำลังกาย ท่านจะบริหาร ร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 -15 นาที จึงหยุดพัก	26.63	40.76	32.61	36.52	36.76	26.71
17.	ท่านเลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด	46.20	34.78	19.02	53.65	26.26	20.09
18.	ท่านอาบน้ำชำระร่างกาย หลังจากการ พักให้หายเหนื่อยจากการออก กำลังกาย	50.54	34.24	15.22	49.54	29.22	21.23
19.	ทำนออกกำลังกาย ในห้องปรับอากาศ	16.30	33.70	50.00	20.09	33.79	46.12
20.	ทำนออกกำลังกายครั้งละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที	27.17	36.96	35.87	40.18	39.73	20.09
รวม		25.40	38.16	36.49	33.65	35.26	31.09

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย แยกเป็นรายข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 69.56 รองลงมาได้แก่ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 16.30 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 14.13 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดังแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.28 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 26.71 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.00 ตามลำดับ

ข้อที่ 2 การอบอุ่นร่างกาย ก่อนที่ออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีการศึกษาด้านต่ำกว่าปริญญาตรี ทำการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.37 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 27.72 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 23.91 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดังแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ทำการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.58 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 32.65 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 28.77 ตามลำดับ

ข้อที่ 3 การสวมชุดออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีการศึกษาด้านต่ำกว่าปริญญาตรี สวมชุดออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 40.76 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 35.87 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 23.37 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดังแต่ปริญญาตรีขึ้นไป สวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 38.58 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.88 และปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 28.54 ตามลำดับ

ข้อที่ 4 การปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ

บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 54.35 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 34.24 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 11.41 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีระดับการศึกษาดังแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีร้อยละของการปฏิบัติเท่ากัน คือ 38.36 ได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย รองลงมา ได้แก่ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 23.29 ตามลำดับ

ข้อที่ 5 การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 64.13 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 23.37 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 12.50 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป การปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 50.23 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 29.45 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 20.32 ตามลำดับ

ข้อที่ 6 ปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติหลังการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี จะปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อพบความผิดปกติเกิดขึ้นหลังการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.48 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 41.85 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 14.67

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อพบความผิดปกติหลังการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 38.81 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 35.16 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 26.03 ตามลำดับ

ข้อที่ 7 ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บุคลากรที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 38.59 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 36.96 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 24.46 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 36.99 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 23.52 ตามลำดับ

ข้อที่ 8 การจัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

บุคลากรที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี จะจัดหาวัสดุและอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.46 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 29.89 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 45.65 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป จัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.78 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 37.90 และปฏิบัติบ่อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 20.32 ตามลำดับ

ข้อที่ 9 การจัดการตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี จัดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.85 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 35.87 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 22.28 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป จัดทำตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 38.13 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 36.35 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.34 ตามลำดับ

ข้อที่ 10 ออกกำลังกายในช่วงเช้า

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.48 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 38.59 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 17.93 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายในช่วงเช้า โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.73 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 37.67 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 22.60 ตามลำดับ

ข้อที่ 11 ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 55.98 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 23.91 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 20.11 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายในช่วงกลางวัน โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 52.74 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 30.36 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 16.89 ตามลำดับ

ข้อที่ 12 ออกกำลังกายในช่วงเย็น

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 53.26 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 23.91 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.83 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.84 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 37.90 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 18.26 ตามลำดับ

ข้อที่ 13 ออกกำลังกาย หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง

บุคลากรที่มีการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกาย ภายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.78 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 44.02 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 21.20 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายภายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.20 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 26.94 และปฏิบัติประจำ ร้อยละ 27.85 ตามลำดับ

ข้อที่ 14 ก่อนออกกำลังกาย จะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น

บุคลากรที่มีการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี ก่อนออกกำลังกายจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นขึ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.76 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 36.41 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.83 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ก่อนทำการออกกำลังกายจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 51.60 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 32.65 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 15.75 ตามลำดับ

ข้อที่ 15 หลังการออกกำลังกาย มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

บุคลากรที่มีการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี มักดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังการออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 60.33 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 32.06 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 7.61 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มักจะดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ภายหลังจากออกกำลังกาย โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 44.88 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 30.70 และปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 24.42

ข้อที่ 16 หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก

บุคลากรที่มีการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกายเบา ๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.76 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 32.61 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 26.63 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป หลังจากออกกำลังกาย จะบริหารร่างกาย เบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็น บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.76 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 36.52 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 26.71 ตามลำดับ

ข้อที่ 17 เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความ ถนัดของแต่ละบุคคล โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 46.20 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 34.78 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 19.02 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป เลือกชนิดของการออกกำลังกาย ตามความถนัด โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 53.65 รองลงมา ได้แก่ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 26.26 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 20.09 ตามลำดับ

ข้อที่ 18 อาบน้ำชำระร่างกาย ภายหลังจากพักเหนื่อยแล้ว

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี อาบน้ำชำระร่างกาย ภายหลังจากพักเหนื่อย แล้ว โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 50.54 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 34.24 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 15.22 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป อาบน้ำชำระร่างกายภายหลังจากพักเหนื่อย แล้ว โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 49.54 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 29.22 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.23 ตามลำดับ

ข้อที่ 19 ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมีการ ปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.70 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 16.30 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ โดยมี การปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 46.12 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.79 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 20.09 ตามลำดับ

ข้อที่ 20 ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

บุคลากรที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.96 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 35.87 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 27.17 ตามลำดับ

บุคลากรที่มีการศึกษาดั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที โดยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 40.18 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 39.73 และปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 20.09 ตามลำดับ

สรุป เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยมีค่าร้อยละของการปฏิบัติ เท่ากับ 38.15 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติน้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 36.49 และปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.40 ตามลำดับ

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีระดับการศึกษาดั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยมีค่าร้อยละของการปฏิบัติ เท่ากับ 35.26 รองลงมาได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 33.65 และปฏิบัติ น้อย หรือไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 31.09 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อทราบแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปึงบประมาณ 2545 จำนวน 2,985 คน เพศชาย 1,124 คน เพศหญิง 1,861 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปึงบประมาณ 2545 จำนวน 1,109 คน แบ่งเป็นเพศชาย 450 คน เพศหญิง 659 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม และแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยเพศ อายุ ระดับการศึกษา มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามแบบถูกผิด โดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นตัวเลือก 3 ตัวเลือก ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และปฏิบัติน้อยมากหรือไม่ปฏิบัติเลย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ได้รับกลับคืน มาตรวจสอบความเรียบร้อย และคัดฉบับสมบูรณ์ไว้ได้ จำนวน 1,109 ฉบับ แล้วทำการวิเคราะห์ต่อไป
2. ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อ ของแบบสอบถาม และแบบทดสอบแต่ละชุด ตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
5. วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 1,109 คน สรุปเป็นภาพรวม พบรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ส่วนใหญ่เป็นบุคลากรเพศหญิง จำนวน 659 คิดเป็นร้อยละ 59.42 มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 776 คน ร้อยละ 69.98 ระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 787 คน คิดเป็นร้อยละ 70.96 เป็นบุคลากรจากคณะแพทยศาสตร์ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 56.68
2. บุคลากรจากคณะพลศึกษามีร้อยละของการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.58 รองลงมาได้แก่ บุคลากรจากสำนักหอสมุดกลาง คิดเป็นร้อยละ 63.79 และบุคลากรจากสำนักอธิการบดี คิดเป็นร้อยละ 62.04 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรจากคณะสังคมศาสตร์ มีร้อยละของการออกกำลังกายน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.99
3. การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษาแล้ว พบว่า
 - 3.1 บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นเพศชาย มีร้อยละของการออกกำลังกาย เท่ากับ 57.33 ส่วนเพศหญิงมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 55.24
 - 3.2 บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.66 ส่วนบุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 55.41

3.3 บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี มีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 57.14 และบุคลากรที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 55.65

4. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่ เพื่อต้องการที่จะมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 96.78 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 90.67 และสิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่น้อยที่สุด คือ เพื่อให้สอดคล้องกับความนิยม คิดเป็นร้อยละ 3.53

5. ปัญหา หรือเหตุผลที่ทำให้บุคลากรไม่ออกกำลังกาย ได้แก่ มีภาระงานมาก คิดเป็นร้อยละ 95.48 รองลงมา คือ ชี้อายุ คิดเป็นร้อยละ 66.32 ส่วนประเด็นที่เป็นปัญหาน้อยที่สุด คือ มีภาวะบกพร่องทางร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 5.95

ตอนที่ 2 ความรู้ในการกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก เมื่อจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า

1. บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทั้งเพศชาย และเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
2. บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทั้งที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
3. บุคลากรที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนบุคลากรที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก

ตอนที่ 3 แนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง เมื่อจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า

1. บุคลากรเพศชาย และเพศหญิง ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง
2. บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

3. บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

อภิปรายผล

1. จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยภาพรวมมีค่าร้อยละ 56.09 ซึ่งถือได้ว่าอยู่ในระดับที่พอใช้ สาเหตุอาจเนื่องมาจากการที่บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีภาระงานค่อนข้างมาก ภายหลังจากภาระงานในแต่ละวันเสร็จสิ้น บุคลากรมีความเหนื่อยล้า ต้องการการพักผ่อน ประกอบกับความเกียจคร้าน จึงส่งผลให้ไม่มีการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับเหตุผลของการไม่ออกกำลังกายที่บุคลากรได้ระบุ ในแบบสอบถาม

2. บุคลากรเพศชาย ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรเพศหญิง ซึ่งผลการศึกษา พบว่า บุคลากรเพศชาย มีการออกกำลังกายร้อยละ 57.33 และ บุคลากรเพศหญิงมีการออกกำลังกายร้อยละ 55.24 ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากความสามารถในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน เนื่องจากโครงสร้างทางร่างกายโดยธรรมชาติ ในด้านของขนาด สัดส่วน และรูปร่าง โดยที่เพศชายจะมีรูปร่างได้เปรียบกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มนตรี สุขทวี (2540 : 33) ที่กล่าวว่า การทำงานที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพศชายจะมีความสามารถสูงกว่าเพศหญิง และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 66) ได้กล่าวว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกาย ทั้งโครงสร้างกล้ามเนื้อและโครงสร้างของกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบในร่างกายของผู้หญิง และผู้ชายมีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ถ้าเทียบส่วนผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าผู้ชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักตัวผู้หญิงโดยเฉลี่ยแล้วจะน้อยกว่าผู้ชาย ดังนั้นน้ำหนักตัวในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อย่อมน้อยกว่าด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบัทเลอร์ (Butler. 1998 : 1591 - A) ที่ได้ทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และพบว่า เพศมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. บุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีแนวโน้มการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป กล่าวคือบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 57.66 บุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายร้อยละ 55.41 ที่เป็นเช่นนี้ อาจจะเนื่องด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

3.1 ในบุคลากรที่มีอายุน้อย จะมีความใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ รูปร่าง หน้าตา ตลอดจนบุคลิกภาพ มากกว่าผู้ที่อายุมาก ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ ยังได้พบว่าแรงจูงใจหนึ่งที่

ทำให้บุคลการออกกำลังกาย นั่นก็คือ ความต้องการที่จะได้มาซึ่งบุคลิภาพที่ดี ดังนั้นจึงอาจถือได้ว่าเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้บุคลกลุ่มดังกล่าวหันมาออกกำลังกาย เพราะมีความเชื่อว่าการออกกำลังกาย มีผลต่อรูปร่าง ทรวดทรง ซึ่งตรงกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในแง่ทางการแพทย์ไว้ว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียชีวิตทรวงได้ โดยการบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3.2 นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุข ในปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยมีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนกันอย่างแพร่หลาย ตามสื่อต่างๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย และใจ ตลอดจนเพื่อประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรคมางชนิด ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ สุขา จันท์เอม (2529 : 105) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่าเสมอ ซึ่งจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซาโลเนน และคนอื่นๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ที่พบว่า ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย มีภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

3.3 ในบุคลการที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปีนั้นย่อมได้เปรียบในเรื่องของสมรรถนะทางร่างกาย และความฟิต ซึ่งเหตุผลนี้ตรงกับคำกล่าวของ สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย (2541 : 66) ที่กล่าวไว้ว่า อายุที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลต่อความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ตลอดจนความอดทน หรือความทนทานต่างกัน ในวัยที่น้อยกว่า 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีพัฒนาถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนพัฒนาต่อไปได้จนถึงอายุ 40 ปี ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย แต่ถ้าอายุ 40 ปีไปแล้ว ความสามารถในการรับการฝึกฝนจะลดลงตามลำดับ ความเสื่อมจะมีมากกว่าความเจริญ

3.4 เรื่องของภาระงานที่มีน้อยกว่า จะพบว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ส่วนมากจะมีครอบครัวแล้ว ดังนั้น นอกจากภาระงานประจำ ที่มหาวิทยาลัยแล้ว ยังต้องเพิ่มภาระงานในบ้านต้องดูแลครอบครัวอีก อาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ ไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปในแนวเดียวกันกับเหตุผลในเรื่องของรายได้ ซึ่ง จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 66) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ในแง่ของรายได้ ไว้ว่า รายได้ อาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกายได้ พบว่าผู้ที่มีรายได้น้อย ต้องทำงานมาก เช่นเดียวกันกับผู้ที่มีภาระงานมาก ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ มนตรี สุขทวี (2540 : 164) ที่กล่าวไว้ว่า สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจย่อมมีผลกระทบตอสุขภาพของบุคลคนนั้นเสมอ

4. บุคลากรที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีแนวโน้มการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี กล่าวคือ บุคลากรที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีร้อยละของการออกกำลังกาย เท่ากับ 70.96 ส่วนบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีการออกกำลังกายร้อยละ 29.04 ที่เป็นเช่นนี้ อาจจะเนื่องด้วยเหตุผลทางด้านการศึกษา เพราะผู้ที่มีการศึกษาสูง จะทราบถึงประโยชน์และวิธีการของการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งผลการศึกษาที่ได้ครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : 184 - 185) ที่พบว่า บุคลากรในสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่ระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ และแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า มีความรู้ และแนวทางการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า

5. ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีร้อยละสูงที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี ร้อยละ 96.78 และรองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ร้อยละ 90.67 สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจในสุขภาพ และการเห็นประโยชน์ในการออกกำลังกายของบุคลากร ซึ่งถือได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่ มีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง อันจะเป็นผลทำให้ สุขภาพพลานามัยของบุคลากรสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของบุคลากรที่มีประสิทธิภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ มาสโลว์ (Maslow. 1970) ที่ได้อธิบายถึงแรงจูงใจของมนุษย์ เป็นลำดับ 5 ชั้น คือ แรงจูงใจพื้นฐานทางสรีรวิทยา แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สิน แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ แรงจูงใจเพื่อแสวงหา และรักศักดิ์ศรี เกียรติยศ และแรงจูงใจในความสำเร็จแห่งตน และ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 67) กล่าวว่า พฤติกรรมป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรม ที่บุคคลทำในภาวะปกติ โดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่ หรือเสพสิ่งเสพติด การพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง

6. ผลการวิจัยพบว่า เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายของบุคลากร ที่มีร้อยละมากที่สุด คือ มีภาระงานมาก ร้อยละ 95.48 รองลงมาได้แก่ ขี้เกียจ ร้อยละ 66.32 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีภาระงานมาก อาจจะทั้งงานในส่วนของมหาวิทยาลัย และงานส่วนตัวได้แก่ หน้าที่รับผิดชอบในบ้าน เป็นต้น ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า เมื่อมีเวลาก็อยากจะพักผ่อนมากกว่าที่จะมาออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อเกิดความเหนื่อยล้าแล้ว ความเกียจคร้านก็จะเป็นเหตุผลตามมา ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา จันทรเอม (2527 : 13) ที่กล่าวถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายไว้ว่าแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการตามธรรมชาติ เช่น ต้องการน้ำ ต้องการอาหาร ต้องการพักผ่อน

ตอนที่ 2 ความรู้ในการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีมาก ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรที่ทำงานในส่วนของสถาบันการศึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นแหล่งประสิทธิ์ ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้แก่มนุษยชาติ ดังนั้น โอกาสแห่งการเรียนรู้ย่อมมากกว่าบุคคลอื่นๆ และเมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนบุคลากรที่มีการศึกษาดั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ในระดับดีมาก ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันของบุคลากร สามารถอธิบายได้ว่า การศึกษาที่สูงนั้น ย่อมส่งผลให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และโรคภัยต่างๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี เพราะการศึกษเป็นรากฐานที่จำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ถ้าขาดความรู้ บุคคลก็ไม่สามารถตัดสินใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล และไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2538 : 23) ที่กล่าวไว้ว่า การศึกษามีส่วนทำให้พฤติกรรมของมนุษย์แตกต่างกัน ผลการศึกษาที่ได้นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐกร อ่วมบำรุง (2534 : 84) ที่พบว่าผู้ที่มีการศึกษาแตกต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของอัสรา อวรณ์ (2540 : 97) ที่พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาแตกต่างกัน มีการดูแลตัวเอง และการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ เณิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 : 153) ที่พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากระดับการศึกษาที่แตกต่างกันนั่นเอง

ตอนที่ 3 แนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคลากรมีภาระงานค่อนข้างมาก ภายหลังจากภาระงานในแต่ละวันเสร็จสิ้น บุคลากรมีความเหนื่อยล้า ต้องการการพักผ่อน บางครั้งอาจมีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะออกกำลังกาย แต่ภาระงานยังไม่เสร็จสิ้น หรือบางครั้งมีเวลาจำกัด ทำให้การปฏิบัติในการออกกำลังกาย ไม่เป็นไปตามหลักการที่ควรจะทำ กระทำ เช่น การออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที เมื่อมีเวลาจำกัดทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้เท่าที่ต้องการ หรือในทำนองเดียวกัน หากเวลาน้อย การที่จะมาฝึกฝืนในการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ หรือแม้แต่การแต่งกายให้สอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย อาจคิดว่าก่อให้เกิดความยุ่งยาก เสียเวลาโดยใช้เหตุ อีกประการหนึ่งการเลือกอุปกรณ์ หรือเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกายนั้น บางครั้งอาจพบว่าต้องสูญเสียเงินในการจัดซื้อ บางคนที่มีปัญหาในเรื่องของเศรษฐกิจ อาจไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่เป็นผลมาจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายที่ชัดเจนที่จะสนับสนุนการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ทั้งในรูปของการจัดการแข่งขัน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การจัดสถานที่ออกกำลังกายให้เป็นสัดส่วน

2. มหาวิทยาลัยควรมีการจัดหาผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการออกกำลังกายไว้คอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีให้แก่บุคลากร หรืออาจจัดตั้งหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรโดยเฉพาะขึ้นมา เพื่อทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้บุคลากรออกกำลังกายกันมากขึ้น

3. ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ควรจะได้วางแผนการอบรมบุคลากรให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน และควรมีการประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรมองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

3. ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ควรจะได้วางแผนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างจริงจัง ให้แก่บุคลากรขึ้น โดยอาจกำหนดชั่วโมงในการออกกำลังกาย อาจจะเป็นอาทิตย์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง นอกจากนี้อาจจัดให้มีการ แข่งขันภายในของบุคลากรขึ้น อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยต่อไป

1. ควรทำการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่มีส่วนในการส่งเสริมเรื่องแนวทางการปฏิบัติในการการออกกำลังกาย ว่าประกอบไปด้วยปัจจัยอะไรบ้าง เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ มาส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ตามหลักของการออกกำลังกาย

2. ควรทำการศึกษาเฉพาะกลุ่มบุคคล เช่น กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มพนักงาน แยกจากกัน เพราะถ้ามองในส่วนของผู้บริหารแล้ว ส่วนมากจะมีอายุค่อนข้างมาก หากพบว่ากลุ่มผู้บริหารขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ อันอาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน ทำให้ทำงานไม่เต็มที่ และนอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อประมาณแผ่นดิน ที่จะต้องสูญเสียไปกับค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพอีกด้วย

3. ควรได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างความรู้ และแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายของบุคลากรคณะต่างๆ ว่า ในแต่ละคณะนั้นบุคลากรมีการออกกำลังกายแตกต่าง

กันหรือไม่ เพื่อจะนำผลที่ได้จากการศึกษา มาใช้เป็นข้อมูลประกอบ ในการพัฒนาบุคลากรในแต่ละคณะต่อไป

4. ถ้าต้องการผลการศึกษาที่มีความเชื่อมั่น หรือตรงกับข้อเท็จจริงมากที่สุด เครื่องมือที่ใช้ ควรเป็นแบบสัมภาษณ์ เนื่องจากแบบสัมภาษณ์ จะใช้ผู้สัมภาษณ์ซักถามคำถามต่างๆ เพราะหากเป็นแบบสอบถาม ผู้วิจัยไม่สามารถรู้ได้เลยว่าสิ่งที่ผู้ถูกถาม ตอบไปนั้น มีความเข้าใจในคำถามมากน้อยแค่ไหน เพราะถ้าหากว่าเป็นแบบสัมภาษณ์แล้ว ผู้สัมภาษณ์ กับผู้ตอบ สามารถ ซักถามข้อสงสัยได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2541). *แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.(2541).*แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2. (2540 - 2544).*กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์
- _____. (2528). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จรรยาพร ธรณินทร์ .(2530).*"การออกกำลังกายช่วยรักษาหวัดทรงได้อย่างไร,"วารสารสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ*. กรุงเทพฯ. : ม.ป.พ.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541).*"การดูแล รักษา และส่งเสริมสุขภาพ," สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จินดา บัณบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). *"การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,"วารสารกรมพลศึกษา*. ม.ป.พ.
- ฉวีวรรณ บุญสุยา.(2542).*เอกสารประกอบรายวิชา PHBS 602 BIOSTATISTIC ส่วนที่ 2*. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2518). *เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : วรุณการพิมพ์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์.(2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไชยา อังศุสฤกษ์กุล. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ. ปรินิพนธ์กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง. ปรินิพนธ์กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ถาวร บุญปลูก. (2540). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของบุคลากรในนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด จ.ระยอง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์. (2532, ตุลาคม – ธันวาคม). "การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ". วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสหวิทยาการ.
- นภาพร วัฒนไพบูลย์. (2544). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาระนครสวรรค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วย 1 - 7 หน้า 155 - 185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณนิภา ชีรณจิตติ. (2531). ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2523). คู่มือประกอบการสอนวิชาวิจัย 521. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิจิตร เขาวนปรีชา. (2540). เจตคติที่มีต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 7. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิทักษ์ ทองแผ่. (2542). การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จ. กาฬสินธุ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ดัฒนาพุม. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2542).
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของประชาชนไทยในทศวรรษหน้า.
กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (2523). พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิดสัมมนา
ระดับชาติ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มงคล ใจดี. (2535). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา 26(3) : 15 - 20 : มีนาคม.
- มนตรี สุขทวี. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ม.ป.พ.
- มยุณา ช่างบุญ. (2534). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา
เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา. วิทยานิพนธ์กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวลักษณ์ อนุรักษ์. (2542). กระบวนการสุขศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ก้าวสู่ยุค
2000. กรุงเทพฯ: บริษัทชิปปิ้ง ดีไซน์กราฟฟิคจำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม).การออกกำลังกายสำคัญใน.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ.กรุงเทพฯ :
- วรรณ จันทร์เพ็ญ . (2543). เจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่นับถือศาสนาอิสลาม
ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา ปรมณีวิวัฒน์. (2532). เปรียบเทียบแบบแผนชีวิต ระหว่างผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และผู้ที่มี
ความดันโลหิตปกติ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
อัดสำเนา.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2523). กระบวนการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนมิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองธรรม.
- วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2541). ความรู้เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิไลรัตน์ แสงวนิช.(2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและ
กีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษา
ภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม. ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ

- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม. ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. หน้า 80 - 87. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศักดิ์ สุนทรเสรณี. (2528). เจตคติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.
- ศุภวารินทร์ หันกิตติกุล. (2529). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และ กัลยา กาญจนปรานนท์. (2532). สุขศึกษากับสุขภาพ. เอกสารการสอน ชุดวิชาสุขศึกษา หน่วย 1 - 7 หน้า 22. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2532). พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วย 1 - 7 หน้า 22. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ส.วาสนา ประवालพฤษ์. (2524). ทศนคติในแง่ของจิตวิทยาวัดผลการศึกษา .กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สุชา จันทน์อม. (2527). จิตวิทยาทั่วไป .กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2540, เมษายน - มิถุนายน). พฤติกรรมสุขภาพ. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา - สันทนาการ . 23 (2) :9.
- สุนีย์ วีระดากร. (2525). จิตวิทยาการศึกษา .นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หทัยปากเกร็ด.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเอสพีเอสเอส (SPSS). กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอื้อมพร ทองกระจ่าง. (2533). การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบายและยุทธวิธี เพื่อการพัฒนา สาธารณะสุข. ในยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. หน้า 48 - 49, นครปฐม : ศูนย์ การศึกษา นโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

- Allport, G.W. (1967). "The Handbook of Social Psychology," in *The Nature of Attitudes and Attitudes Change*. Edited by W.J. McQuire. Massachusetts : Addison – Wesley.
- Bloom, Benjamin. S. (1975). *Taxonomy of Education handbook 1. Cognitive*. New York : David Mc Kay Company. Inc.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 (A): 199.
- Good, C.V. (1959). *Dictionary of Education*. New York : McGraw Hill.
- Hill, C.A. (1971, August). "Factor's Related to The Attitude of Nine Grade Boy in Atransas Toward Physical Education," *Dissertation Abstracts Intentional*. (32): 771 – A.
- Johnson, R.M. (1971, January). "Attitude toward Physical Education," *Dissertation Abstracts International*. (32) : 3761 – A.
- Likert, R.N. (1970). "A Technique for the Measurement of Attitude," in *Additude Measurement*. p.105. Chicago : Ronal McNally.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. New York: Harper and Row.
- Miller, L.K. (1986, September). "Psychosocial and Sociable Mohrapphic Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image," *Dissection Abstract Internation*. 1(2) : 241.
- Mindy Andrus, The Healthy Living Magazine of the American Diabetes, *Diabetes Forecast*, (Vol. 54, 6th). Alexandria, 2001.
- Mukkenkamp, F. Ann and Sayles A Judy. (1986, July). "Self – Esteem, Social Support and Positive Health practice," *Nursing Research*. 35(6): 338.
- Salonen, J.T. and others. (1988, August). "Ensure time and occupation physical activity: risk of death from isotonic heart disease," *American Journal of Eplemiology*. 127 : 87 – 94.
- Scott, W.A. (1968). "Attitude Measurement," in *The Handbook of Social Psychology*. p.206 – 210. Massachusetts : Addiso – Wesle.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ความมุ่งหมาย แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลในเรื่องของความรู้และ
แนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากร

ลักษณะของแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามแบบถูก
ผิด โดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย มี 3 ตัวเลือก
ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

คำชี้แจงเกี่ยวกับการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้และแนวทางการ
ปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้ประกอบการ
วิจัยซึ่งจะเสนอผลการวิจัยออกมาในภาพรวม จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

**ขอความกรุณาทำตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความรู้สึที่
แท้จริงของท่าน**

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

นายกิตติชาญ วินิจวงษ์
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และออกแรง เพื่อทำกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลายังน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

ไม่ออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือไม่ปฏิบัติเลย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องที่กำหนด

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ ต่ำกว่า 30 ปี
☐ 30 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
☐ ปริญญาตรีขึ้นไป

4. หน่วยงานที่สังกัด

- | | |
|--|--|
| ☐ สำนักงานอธิการบดี | ☐ คณะวิทยาศาสตร์ |
| ☐ บัณฑิตวิทยาลัย | ☐ คณะวิศวกรรมศาสตร์ |
| ☐ คณะทันตแพทยศาสตร์ | ☐ คณะศิลปกรรมศาสตร์ |
| ☐ คณะพลศึกษา | ☐ คณะศึกษาศาสตร์ |
| ☐ คณะพยาบาลศาสตร์ | ☐ คณะสังคมศาสตร์ |
| ☐ คณะแพทยศาสตร์ | ☐ คณะสหเวชศาสตร์ |
| ☐ คณะเภสัชศาสตร์ | ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| ☐ คณะมนุษยศาสตร์ | |

5. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- ☐ ออกกำลังกาย (ถ้าท่านเลือกตอบข้อนี้ ให้ไปตอบข้อ 6)
- ☐ ไม่ออกกำลังกาย (ถ้าท่านเลือกตอบข้อนี้ ให้ไปตอบข้อ 7)

6. เหตุผลที่ออกกำลังกาย (ตอบเฉพาะผู้ที่ออกกำลังกาย และสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เพื่อสุขภาพที่ดี
- ☐ เพื่อป้องกันการเกิดโรค
- ☐ เพื่อรักษาโรค
- ☐ เพื่อความผ่อนคลายความตึงเครียด
- ☐ เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ
- ☐ เพื่อการเข้าสังคม
- ☐ เพื่อการศึกษา
- ☐ เพื่อให้สอดคล้องกับความนิยม
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

7. สาเหตุที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ชี้เกียจ
- ☐ เล่นกีฬาไม่เป็น
- ☐ ขาดผู้สอน หรือผู้แนะนำ
- ☐ ไม่ชอบออกกำลังกาย
- ☐ มีภาวะบกพร่องทางด้านร่างกาย
- ☐ ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย
- ☐ มีภาระงานมาก ไม่มีเวลา
- ☐ ไม่สะดวก สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล
- ☐ ขาดอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย
- ☐ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

เฉลยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- ข้อ 1 ใช่
- ข้อ 2 ไม่ใช่
- ข้อ 3 ไม่ใช่
- ข้อ 4 ไม่ใช่
- ข้อ 5 ไม่ใช่
- ข้อ 6 ใช่
- ข้อ 7 ไม่ใช่
- ข้อ 8 ไม่ใช่
- ข้อ 10 ใช่
- ข้อ 11 ใช่
- ข้อ 12 ใช่
- ข้อ 13 ใช่
- ข้อ 14 ใช่
- ข้อ 15 ใช่
- ข้อ 16 ใช่
- ข้อ 17 ใช่
- ข้อ 18 ใช่
- ข้อ 19 ไม่ใช่
- ข้อ 20 ไม่ใช่

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย			
2. หลังออกกำลังกาย ควรอาบน้ำทันที			
3. ขณะที่มิใช่ สามารถออกกำลังกายได้			
4. อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการออกกำลังกาย			
5. หลังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำที่เย็นจัด			
6. ถ้าไม่ออกกำลังกายนานๆ กล้ามเนื้อจะไม่แข็งแรง			
7. แม้ว่าร่างกายจะอ่อนเพลียมาก ก็ยังสามารถออกกำลังกายได้			
8. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเกิดโรคทุกชนิดได้			
9. การออกกำลังกายช่วยชลอความแก่ได้			
10. การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง			
11. การออกกำลังกายช่วยขับเหงื่อ และสิ่งสกปรกที่อยู่ภายในร่างกายให้ออกมากับเหงื่อ			
12. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเปราะบาง เป็นผลให้เจริญเติบโตช้า แคระแกรน			
13. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยทำงานปกติ			
14. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด			
15. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิท			
16. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้			
17. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม			
18. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป			
19. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย			
20. ในช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือน ไม่ควรออกกำลังกาย			

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกาย
(สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเท่านั้น)

คำชี้แจง

ปฏิบัติบ่อยๆเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถาม ปฏิบัติตั้งแต่ 4 วันขึ้นไป
ต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถาม ปฏิบัติตั้งแต่ 2 -3 วันขึ้นไป
ต่อสัปดาห์

ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติเพียงสัปดาห์ละ
1 วัน หรือไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติน้อย / ไม่ปฏิบัติเลย
1.	ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ของท่าน			
2.	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่น ร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเป็น ไปอย่างมีประสิทธิภาพ			
3.	ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม กับประเภทของการออกกำลังกาย			
4.	ท่านได้ปรึกษา หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญ			
5.	ท่านได้ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย			
6.	เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกาย หลังการออกกำลังกาย ท่านจะปรึกษา แพทย์ทันที			
7.	ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มี อากาศถ่ายเทสะดวก			
8.	ท่านได้จัดหาวัสดุ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย			

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติน้อย / ไม่ปฏิบัติเลย
9.	ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน			
10.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า			
11.	ท่านออกกำลังกายในช่วงกลางวัน			
12.	ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น			
13.	ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง			
14.	ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มด้วยการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น			
15.	ท่านจะดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย			
16.	หลังการออกกำลังกาย ท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมา ประมาณ 5 - 15 นาที จึงหยุดพัก			
17.	ท่านจะเลือกชนิดของการออกกำลังกายตามความถนัดของท่าน			
18.	ท่านอาบน้ำชำระร่างกาย หลังจากการพักให้หายเหนื่อย จากการออกกำลังกายแล้ว			
19.	ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ			
20.	ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที			

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ | อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและ
จิตวิทยามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายกิตติชาญ วินิจวงษ์
วันเดือนปีเกิด	21 เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช 2514
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	144/1 ซ.ริมคลองแสนแสบ สุขุมวิท 23 คลองเตยเหนือ วัฒนา กรุงเทพฯ 10110
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครูผู้ฝึกสอนกีฬา โรงเรียนนานาชาติจักรวาล ถ. ธารวัชรดี ต.หนองน้ำแดง อ. ปากช่อง จ.นครราชสีมา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนนานาชาติจักรวาล ถ. ธารวัชรดี ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	ระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2534	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา จาก วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
พ.ศ. 2536	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต พลศึกษา
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ