

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อทำการวิจัยเรื่อง” พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม “ผู้ศึกษาขอเสนอวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา
 - พฤติกรรมมนุษย์
 - ความหมายของพฤติกรรมของมนุษย์
2. พฤติกรรมสุขภาพ
 - ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ
 - ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
 - องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ความหมายของคำว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ประเภทและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - รูปแบบและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ทฤษฎีในแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
4. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. บริบทมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

1.1 พฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมีผลเกี่ยวข้องกับสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่ทั้งสังคมด้านชีวภาพและสังคมทางกายภาพ ในขณะที่เดียวกันสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่ก็ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์เช่นเดียวกัน ดังนั้นสภาพสังคมที่แตกต่างกันย่อมมีผลทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปด้วย

นับตั้งแต่มีการปฏิสนธิ จนมีพัฒนาการก้าวหน้าขึ้นตามลำดับในแต่ละช่วงวัยจนกระทั่งตายไปในที่สุด สิ่งเร้าทางสังคมได้กระตุ้นกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ หล่อหลอมพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันซึ่งอาจมีทั้งพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ และพฤติกรรมในเชิงทำลาย

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นจากกลไกที่ซับซ้อนและเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายประการเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในเบื้องต้นจึงควรที่จะต้องพิจารณาพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะองค์รวมคือพิจารณาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่จึงจะสามารถเข้าใจถึงกลไกการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์

การเติบโตของมนุษย์เป็นสิ่งมหัศจรรย์และน่าทึ่งกว่าศึกษาติดตาม เพื่อความเข้าใจในมนุษย์ แต่สิ่งที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องเข้าใจคือวิธีการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคนในการดำรงชีวิต (และการอยู่ร่วมกัน) การเข้าใจในพฤติกรรมมนุษย์จะช่วยลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม ช่วยลดความคับข้องใจในตัวบุคคล รวมทั้งจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์อยู่ร่วมกัน อย่างสงบสุขและสร้างสรรค์

1.2 ความหมายของพฤติกรรมของมนุษย์

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำตัว ไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก (สุชาติดา มะโนทัย, 2539, หน้า 63)

พฤติกรรม (Behavior) คือ กริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิบัติภายใต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านั้น อาจเป็นการเคลื่อนไหว

ที่สังเกตได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากกระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus)

สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในจะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าภายในจะลดความสำคัญลง สิ่งเร้าภายนอกทางสังคมที่เด็กได้รับรู้ในสังคมจะมีอิทธิพลมากกว่าในการกำหนดว่าบุคคลควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่อผู้อื่น

สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส

สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลที่จะจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจที่เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่พอใจทำให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่น คำชมเชย การยอมรับของเพื่อน ส่วนการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่ไม่พอใจหรือไม่พึงปรารถนานำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษเด็กเมื่อลักขโมย การปรับเงินเมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น

มนุษย์โดยทั่วไปจะพึงพอใจกับการได้รับการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการเสริมแรงทางลบ วิธีการเสริมแรงทางบวก กระทำได้ดังนี้

1. การให้อาหาร น้ำ เครื่องยังชีพ เป็นต้น
2. การให้แรงเสริมทางสังคม เช่น การยอมรับ การยกย่อง การชมเชย ฯลฯ
3. การให้รางวัล คะแนน แต้ม ดาว เป็นต้น
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Information Feedback) เช่น การรับแจ้งว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้น ๆ เหมาะสม
5. การใช้พฤติกรรมที่ชอบกระทำมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่ชอบกระทำน้อยที่สุดเป็นการวางเงื่อนไข เช่น เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วจึงอนุญาตให้ดูทีวี เป็นต้น

นักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรม (Behavior) ออกเป็น 2 ชนิด คือ

- 1) Overt behavior หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกให้บุคคลอื่นมองเห็นได้ เช่น การยิ้ม การเขียนหนังสือ การเดิน หน้าแดง เป็นต้น

2) Covert behavior หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใน บุคคลอื่นมองไม่เห็นแต่สามารถวัดได้ เช่น ความคิด ความรู้สึก ทักษะสติ เป็นต้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในนี้ เราอาจวัดได้ง่าย ๆ เช่น การสอบถามโดยตรงหรือวัดในระดับที่สูงขึ้นมา คือ การสอบถามทางอ้อม เช่น การใช้แบบทดสอบ หรือการใช้เครื่องมือช่วยวัด เช่น การใช้เครื่อง G.S.R. (Galvanic Skin Response) วัดการเปลี่ยนแปลงของกระแสไฟฟ้าในบริเวณผิวหนัง ซึ่งโยงไปสู่การรับรู้ เรื่องอารมณ์ของบุคคล เป็นต้น

ฉะนั้นการที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ โดยการสังเกตทั้งการกระทำของบุคคล ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอก และความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน การสังเกตแต่เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งอาจก่อให้เกิด การสรุปที่ผิดพลาดได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อนายแดง เห็นนายเขียว ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงาน หน้าบึ้ง นายแดง อาจสรุปว่านายเขียวไม่ชอบนายแดง แต่การที่นายเขียว หน้าบึ้งนั้นอาจจะมาจากสาเหตุมากมายที่ไม่เกี่ยวข้องกับนายแดงก็ได้

สุวิกิร กระแจะจันทร์ (2544, หน้า 15) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัวอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลที่อยู่รอบ ๆ สังเกตเห็นได้หรือไม่ได้แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546, หน้า 46) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทหรือการกระทำสิ่งใด ๆ ที่มนุษย์แสดงออกหรือปรากฏออกมา เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ โดยผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตเห็นได้หรือไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นไปได้ทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตเห็นได้ หรือไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้

2. พฤติกรรมสุขภาพ

2.1 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ (Health) ไว้ว่า คือ สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสภาพความเป็นอยู่ของสังคม ซึ่งมีใช้เพียงแต่การไม่มีโรคหรือไม่ทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุพรรณทัศน, 2532, หน้า 22)

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2532, หน้า 97) ได้กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายที่แสดงออกมาซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นหรือปฏิริยาภายในที่มีต่อสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ ซึ่งรวมเจตคติ ค่านิยม ความรู้ บางครั้งไม่สามารถแสดงออกให้เห็น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536, หน้า 155) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม

ทวีศักดิ์ กสิผล (2544, หน้า 26) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ พฤติกรรมที่คนพยายามทำขึ้นเพื่อป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วย

สุชาติ โสมประยูร (2540, หน้า 5) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะโดยเน้นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ครูจะสามารถสังเกตได้

นิภา มนูญปิจุ (2528, หน้า 20) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพพจนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพด้วย หรือ การเปลี่ยนแปลงสุขภาพด้านอื่นด้วย

จากแนวคิดและความหมายของคำว่า พฤติกรรมสุขภาพข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ การแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติซึ่งสามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536, หน้า 256 – 262) ได้อธิบาย พฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แนวคิดตามทฤษฎีของบลูมว่า พฤติกรรมดังกล่าวจะประกอบด้วยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย พฤติกรรมด้านจิตพิสัย พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย และได้อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อน

การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

การวิเคราะห์ เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราว สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวม เป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

การสังเคราะห์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อย ต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

การประเมินผล เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีริราคาของ สิ่งของ ต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาก่อนหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้ ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุ่ค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

การรับหรือการให้ความสนใจ เป็นขั้นตอนที่บุคคลกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับดังนี้

เกิดความตระหนัก ถูกผิดหรือเกิดความรู้สึกว่ามีสิ่งหนึ่งมีเหตุการณ์หนึ่งหรือสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งรู้สึกว่ามีหรือให้ถูกผิดเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจเท่านั้น

ความเต็มใจที่จะรับสิ่งกระตุ้นนั้น

การเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ โดยบางบุคคลจะเลือกรับในสิ่งที่ทำความพอใจมาให้ และจะได้รับสิ่งที่เขาไม่ชอบ

การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากพฤติกรรมในขั้นที่หนึ่งบุคคล จะให้ความสนใจอย่างเต็มที่มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มากระตุ้นเกิดความนิยมเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกผูกมัดนี้ ยังเป็นเพียงความรู้สึกขั้นต้น เท่านั้นยังยืนยันไม่ได้แน่นอนว่าบุคคลนั้นมีเจตคติหรือค่านิยมต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้น ๆ

การให้ค่า เป็นขั้นที่บุคคลจะกระทำปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับหรือรับรู้สิ่งนั้น เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับเขาหรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง

การจัดกลุ่มค่า เมื่อบุคคลเกิดค่านิยมต่าง ๆ ขึ้นแล้ว ค่านิยมที่เกิดขึ้นจะมีหลายชนิดจึงมีความจำเป็นจะต้องจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น

การแสดงค่านิยมที่ยึดถือ พฤติกรรมในขั้นนี้อาจจะแสดงให้เห็นได้โดยบุคคล
สร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตัวเองหรือคิตกฏต่าง ๆ ในการปฏิบัติตน โดยพิจารณาถึงเหตุผลทางด้าน
ศีลธรรมจริยาและทางด้านหลักประชาธิปไตย

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกทาง
ร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่แสดงออกและสังเกตได้ในสภาวะหนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่
คาดคะเนว่า อาจจะเป็นปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมขั้น
สุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ คือ ทางด้านความรู้
เจตคติและพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ทางด้านสุขภาพ ถือเป็นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
ของบุคคลเป็นเป้าหมายอันสูงสุดที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิด
พฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาในการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งลำดับขั้นตอนการเกิด 5 ขั้น
จากจุดเริ่มต้นที่เป็นทักษะอย่างแท้จริง คือ การเลียนแบบการลงมือทำตามแบบความถูกต้อง
ความต่อเนื่อง การทำเองโดยธรรมชาติ

2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

2.2.1 ทฤษฎีการจูงใจ (Motivation Theory)

ภาวะรับการจูงใจจะมีความสำคัญหลังจากการรับรู้ได้เกิดขึ้น เพราะภาวะรับ
การจูงใจนี้จะเป็นกระบวนการที่ใช้วิธีการหลาย ๆ อย่างที่จะมีผลทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างใดอย่าง
หนึ่งในตัวบุคคล สิ่งจูงใจ (Motives) จะทำหน้าที่เป็นแรงขับ (Drive) และสิ่งล่อใจ (Incentives)
ซึ่งจะกระตุ้นพฤติกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อจะสนองตอบความต้องการพื้นฐานของบุคคล

แรงขับ (Drive) แรงขับแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ แรงขับพื้นฐานและแรงขับที่เกิดจาก
การเรียนรู้ แรงขับพื้นฐานเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิด ซึ่งเป็นสิ่งที่รบกวนบุคคล เช่น ความหิว
ความกระหาย ความง่วง ความหนาว ความต้องการออกซิเจนในการหายใจ เป็นต้น สิ่งจูงใจ
(Motives) ของสิ่งเหล่านี้ก็คือ การลดหรือขจัดสิ่งรบกวนเหล่านี้ให้หมดไป โดยการรับประทาน
อาหาร การดื่ม การหาความอบอุ่น การหายใจ เป็นต้น แรงขับที่เกิดจากการเรียนรู้ เช่น
ความสำเร็จ การเป็นที่ยอมรับเป็นสิ่งที่มีความสลบซับซ้อน และต้องการศึกษาวิจัยให้ลึกกว่าซึ่ง
ที่เป็นอยู่อีกทั้งประเด็นบางประเด็นก็ยังไม่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ความคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับ
ทฤษฎีภาวะการจูงใจนี้ถูกสะท้อนให้เห็นในสมมติฐาน ดังต่อไปนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ,
2536, หน้า 265)

1. แรงขับทุกชนิดรวมทั้งความกระหายที่อยากจะได้อำนาจและความหิวอาหาร
เป็นสิ่งที่ติดตัวบุคคลมา เป็นความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในร่างกาย บุคคลจะเรียนรู้ถึงวิธีที่ดีที่สุดที่จะ

ทำให้ตัวเองมีความพอใจ การที่บุคคลจะเรียนรู้ถึงวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ตนเองเกิดความพอใจนี้ บุคคลจะรู้จักที่จะวางเงื่อนไขเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมขั้นต่อไป อันเป็นผลมาจากรางวัลที่ได้รับจากภายนอก

2. แรงขับที่เกิดจากการเรียนรู้ ที่จริงแล้วจะไม่ใช่แรงขับแต่เป็นพฤติกรรมซึ่งจะเป็นสิ่งทดแทนวิธีการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานของคน เช่น ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางเพศ มักจะถูกทดแทนด้วยพฤติกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น กีฬา การทำงาน หรือการปฏิบัติซึ่งแสดงถึงความมีอำนาจทางด้านการเมือง ถึงแม้ว่าแรงขับเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขั้นแรกโดยการเป็นพฤติกรรมทดแทนความต้องการบางอย่าง แต่แรงขับที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้จะเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติโดยผ่านการกระทำซ้ำและการได้รับแรงเสริมกำลัง (Reinforcement) ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจเริ่มต้นสูบบุหรี่เพราะมีความต้องการจะเข้าได้กับบรรทัดฐานของสังคม และการสูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัยจะเกิดขึ้นเนื่องมาจากพฤติกรรมสนองตอบความพึงพอใจในสิทธิส่วนตัวของบุคคล

3. พฤติกรรมทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการแสวงหาอำนาจ จะถูกจูงใจโดยความกังวลใจ (Anxiety) และพฤติกรรมเหล่านี้ก็เป็นเพียงเครื่องมือที่จะลดความกังวลใจเท่านั้น

สิ่งล่อใจ (Incentive) หรือแรงจูงใจภายนอก (External Motivation) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สิ่ง que ช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เรียกว่าสิ่งอำนวยความสะดวก (Facilitative) และสิ่งที่ขัดขวางหรือยับยั้งไม่ให้บุคคลทำพฤติกรรมที่จะสนองตอบความต้องการของบุคคล เรียกว่าสิ่งขู่เข็ญ (Coercive) อย่างไรก็ตาม สิ่ง que ถือว่าเป็น Facilitative ของบุคคลหนึ่งอาจจะเป็น Coercive สำหรับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้หรือ บางครั้งก็อาจจะเกิดขึ้นกับคนเดียวกันได้ เช่น สิ่งหนึ่งบางประเด็นก็จะเป็น Facilitative และบางประเด็นก็จะเป็น Coercive ได้ในบุคคลเดียว

2.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ องค์ประกอบด้านเจตคติ และองค์ประกอบด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบบางด้านมีอยู่ในบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อยบางคนอาจมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะและจำนวนที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจมีลักษณะและจำนวนขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีแต่อิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว พฤติกรรมทางสุขภาพบางอย่างมีอิทธิพลจากสถาบันครอบครัวมาก บางครอบครัวบิดามารดาอาจปลูกฝังนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่รับประทานผัก หรือรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ นอกจากนี้ในเรื่องอาหารแล้วครอบครัวยังมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติด้านอื่น ๆ เช่น การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น อิทธิพลต่อการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของบิดามารดา หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

นอกจากบทบาทของครอบครัวโดยทั่วไปแล้ว ประเภทของครอบครัวก็จะมี อิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย เช่น ครอบครัวเดี่ยว หรือครอบครัวเล็ก ประกอบไปด้วยบิดา มารดา บุตร ครอบครัวประเภทนี้มีผลดีในด้านความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจบิดา มารดา มีความรักใคร่แน่นแฟ้น ครอบครัวเป็นอันหนึ่งอันเดียว ถ้าบิดา มารดา เน้นเรื่องการปลูกฝัง พฤติกรรมทางสุขภาพก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นซึ่งแตกต่างจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย พี่ป้า น้าอา การปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อ การปฏิบัติทางสุขภาพ ในครอบครัวขยายอาจจะมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างบิดา มารดา ของเด็กกับญาติพี่น้องในกรณีที่มีแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้มาก ในกลุ่มเด็กที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มักจะมีความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติคล้าย ๆ กันโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น พฤติกรรมสุขภาพที่เขายึดถืออาจจะมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพอิทธิพลของกลุ่มจะมีมากหรือน้อยต่อพฤติกรรมสุขภาพขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพหรือการยึดมั่นของกลุ่ม ถ้ามีการยึดกลุ่ม

มากเท่าใดระหว่างสมาชิกจะยิ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมากขึ้นเท่านั้น

2.3 สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจของแต่ละคนสถานภาพทางสังคมซึ่งที่แตกต่างกันย่อมทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกันด้วย เช่น บุคคลที่ตำแหน่งการงานสูงในชุมชนมักมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคและรักษาโรคดีกว่าประชาชนโดยทั่วไป

2.4 วัฒนธรรม เป็นมรดกทางสังคมที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือสังคมใดสังคมหนึ่ง วัฒนธรรมของชาวไทยที่มีผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพนั้นที่หลายอย่าง เช่น ชาวเขาไม่ยอมอาบน้ำเพราะกลัวเครื่องแต่งกายเครื่องประดับจะเก่าเร็ว การงดของแสดงหรือ “ชะล่า” ของประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือไม่ให้กินกับข้าวมาก การงดอาหารปกติทุกชนิดในคนป่วย หรือหญิงหลังคลอดใหม่ ๆ รับประทานได้เฉพาะข้าวกับเกลือของคนในภาคเหนือ ซึ่งข้อห้ามเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่เชื่อถือ บางข้อห้ามก็เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น การให้หญิงหลังคลอดดื่มน้ำต้มสุก ห้ามหญิงมีครรภ์นั่งตรงชั้นบันได หรือห้ามหญิงมีครรภ์ดูการฆ่าสัตว์

2.5 ศาสนา มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างมากและมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้วยเช่นกัน คำสอนของพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารแต่พอควร ไม่ควรน้อยเกินไปหรืออิมเกินไป หลักธรรม ซึ่งกล่าวถึงการปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์ ข้อปฏิบัติทางศาสนาอิสลาม ก่อนทำ “ละหมาด” จะต้องมีการชำระร่างกายให้สะอาด จะเห็นว่าหลักคำสอนและข้อปฏิบัติดังกล่าวมีเหตุผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดีมักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาก็จะช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดี ซึ่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสาม

4. องค์ประกอบทางการศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่ต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษามากจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาน้อย

5. องค์ประกอบทางการเมืองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของบริการ การรักษาพยาบาล กิจกรรมการสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2536, หน้า 173 – 185)

นอกจากนี้ ธมมวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546, หน้า 24 – 26) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่าการที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้นตามปกติการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการตามหลักพฤติกรรมศาสตร์นั้น พฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือปัจจัยที่ช่วยโน้มน้าวบุคคลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่ช่วยสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

ปัจจัยที่โน้มน้าวเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลปัจจัยประเภทนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะได้รับการได้รับความรู้ การเปลี่ยนแปลง เจตคติและการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อมหรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย

3.1 ความหมายของคำว่าพฤติกรรมออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรมออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527, หน้า 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

อำนาจ มะโน (2527, หน้า 100) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulate) มีการเพิ่มปริมาณ การทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบ ออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลัง กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้นเกิดจากของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิสูงในร่างกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529, หน้า 49) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical exercise) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Physical activities) ทั้งหลาย ที่บุคคล เลือกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว ในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประจำสำคัญ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

“การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย”

“การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย”

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งแต่ความสนุกสนานและสุขภาพ

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540, หน้า 50) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า คือ การออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ อย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็น สำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทาง ที่ดีขึ้นจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ลีวานี เซ็ม (2542, หน้า 102) ให้ความหมายคำว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก วายน้ำ ซีจ๊อกรยาน เป็นต้น

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544, หน้า 25-33) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์ สเต็ปแอโรบิค วายน้ำ ซีจ๊อกรยาน เกม และการเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่อกล (สายพาน) และอื่น ๆ ยกเว้น การออกกำลังกายในอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544, หน้า 84) ได้ให้ความหมายของคำว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันต่าง ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์ วายน้ำ ซีจ๊อกรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544, หน้า 68) ได้สรุปคำว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกาย เพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่วว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

อนุสรณ์ ศิริอนันต์ (2544, หน้า 120) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรม การออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกซึ่งการกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยตนเองเป็นผู้กระทำกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อสุขภาพ เพื่อสังคมและนันทนาการและการแข่งขัน

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2545, หน้า 201) ได้ให้ความหมายของคำว่า การออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญสารอาหารมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546, หน้า 83) ได้สรุปคำว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่อย่างมีจุดมุ่งหมายในการทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ เป็นต้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและแข็งแรง เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน เป็นต้น

3.2 ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สมบัติ กาญจนกิจ (2541, หน้า 45) ได้สำรวจพฤติกรรมของคนในกรุงเทพมหานคร ที่เกี่ยวกับการที่ไม่ออกกำลังกายพบว่าสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายมีหลายประการดังต่อไปนี้

1. ไม่มีเวลา วุ่นเหลือเกิน
2. ออกกำลังกายทำให้เหนื่อยเมื่อยล้า เหงื่อออกหายใจไม่ทัน ทำงานบ้านก็ออกกำลังกายแล้ว พอเลิกงานก็หมดพลัง อยากรีเฟสชั่น ไม่สะดวกต้องเสียเวลา
3. ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบแอโรบิคมันไม่สนุก ทุกข์ทรมาน กล้ามเนื้อข้อต่อ เอ็นไม่ได้พักผ่อน
4. เสียเงินซื้ออุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ชุดกีฬาแพง และใช้เงินเป็นจำนวนมากเพิ่มค่าใช้จ่าย
5. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องเสียเวลามาก ต้องอาบน้ำ สระผม เป่าผม แต่งตัว เป็นภาระและเพิ่มรายจ่าย
6. ออกกำลังกายไม่จำเป็น อายคนอื่น กลัวคนอื่นจะเห็นเป็นเรื่องตลก ออกกำลังกายเป็นของเด็ก เยาวชน และนักกีฬา
7. ไม่มีสนามกีฬาขาดอุปกรณ์ที่ดี ที่มีมาตรฐาน ต้องรอคิว จองสนาม สนามน้อย
8. ในกีฬาเทนนิส กอล์ฟ และว่ายน้ำ ผู้เล่นหรือนักกีฬามักจะจับจองสนามหรือสระว่ายน้ำเป็นส่วนใหญ่ทำให้ผู้อื่นหมดโอกาส หรือผู้สอนใช้ในสนามมากกว่า ทำให้ลดโอกาสของผู้สนใจที่ออกกำลังกาย
9. การจราจรติดขัด ทำให้แยงเวลาในการไปออกกำลังกาย ทำให้ต้องลดกิจกรรมการออกกำลังกาย

10. สิ่งจูงใจอื่น ๆ เช่น ศูนย์การค้า รายการภาพยนตร์ วิดีโอ เครื่องสแตอริโอหรือร้านอาหาร ภัตตาคาร มาแย่งเวลาการออกกำลังกาย

ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มที่สนใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายตามศูนย์สุขภาพ สโมสรกีฬาต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีรายงานเกี่ยวกับสาเหตุความต้องการออกกำลังกายของชาวกรุงเทพมหานครดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541 หน้า 68)

1. ต้องการมีรูปร่างดี มีหุ่นดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อยากมีความภาคภูมิใจในรูปร่างของตนเอง อยากให้ผู้อื่นเอยถึงหรือกล่าวชมเชยเรื่องรูปร่าง
2. ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวกว่า ถ้าได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาระบบแอโรบิคหรือสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า โดยมีผู้วิจัยพบว่าจะช่วยชีวิตสดใสที่ยืนยาวกว่าคนอื่นที่ไม่ออกกำลังกายประมาณ 7 – 12 ปี
3. ต้องการออกกำลังกาย เพื่อใช้เวลาว่างอิสระเพื่อนันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาอารมณ์สุข
4. ต้องการมีวิถีชีวิตในสังคมที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย สร้างคุณภาพของชุมชนที่ดีกว่า
5. ต้องการควบคุมและลดน้ำหนัก เพื่อหลบเลี่ยงโรคอ้วน (OBESITY) อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคกระเพาะอาหาร
6. ต้องการพัฒนาสมรรถนะแอโรบิคที่ดีกว่า เพื่อจะช่วยให้ระบบปอด กล้ามเนื้อ หัวใจ และระบบทางเดินหายใจให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้ มีอายุไขที่ดีกว่า
7. ต้องการรักษาระบบความสมดุลระหว่างการออกกำลังกายกับการบริโภคอาหารเป็นการควบคุมความสมดุลแห่งชีวิตที่ดีกว่า
8. ต้องการออกกำลังกายเพื่อการประหยัด ลดค่าใช้จ่าย เป็นการบริโภคอย่างฉลาด ลดค่ารักษาพยาบาล และค่าประกันสุขภาพและชีวิต
9. ต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ให้พักผ่อนนอนหลับได้ดี
10. ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้สมรรถนะทางเพศที่ดีขึ้น ชะลอความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีกว่า

3.3 ประเภทและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 141) ได้จำแนกประเภทของพฤติกรรมการออกกำลังกายตามรูปแบบที่คนไทยนิยมในชุมชนหรือเพื่อการศึกษาออกเป็น 10 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบใช้อุปกรณ์ ซึ่งการออกกำลังกายนี้สามารถแบ่งได้เป็น

- การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น การบริหาร มวยจีน โยคะ การเดินรำ การเดินแอโรบิค เป็นต้น

- การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น การกระโดดเชือก กีฬาที่เกี่ยวข้องกับลูกบอล กีฬาที่เกี่ยวข้องไม้แร็คเกต หรือกีฬาที่ใช้งานศิลปะเพื่อป้องกันตัวที่ใช้อุปกรณ์ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบ่งกลุ่มสนใจ ซึ่งได้แก่

- การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
- การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
- การออกกำลังกายสำหรับผู้สุขภาพดี
- การออกกำลังกายสำหรับผู้บริหาร

3. การออกกำลังกายแบ่งตามวัย ซึ่งได้แก่

- การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิดถึง 1 ปี)
- การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก (1 – 10 ปี)
- การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (11 – 16 ปี)
- การออกกำลังกายสำหรับคนหนุ่มสาว (17 – 25 ปี)
- การออกกำลังกายสำหรับวัยผู้ใหญ่ (26 – 35 ปี)
- การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน (36 – 55 ปี)
- การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (56 ปีขึ้นไป)

4. การออกกำลังกายแบบตามวัตถุประสงค์ ซึ่งได้แก่

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรงตัวและสัดส่วน
- การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ
- การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพ

5. การออกกำลังกายตามลักษณะกล้ามเนื้อที่ใช้งาน ได้แก่

- การบริหารกายบริเวณศีรษะ และคอ
- การบริหารกายบริเวณข้อต่อต่าง ๆ
- การบริหารกายบริเวณลำตัวและหลัง

- การบริหารกายบริเวณหน้าท้องและเอว
- การบริหารกายบริเวณแขนและไหล่
- การบริหารกายบริเวณสะโพกและขา

6. การออกกำลังกายตามประโยชน์ที่เสริมสร้างสมรรถภาพ ได้แก่

- การออกกำลังกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย
- การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายเพื่อฝึกกำลัง
- การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว

7. การออกกำลังกายเน้นตามเพลงและจังหวะดนตรีหรือเพลงที่ใช้ประกอบ

- การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
- การออกกำลังกายประกอบเต้นรำและเพลงแอโรบิค
- การออกกำลังกายเต้นรำเพลงแจ๊ส

8. การออกกำลังกายตามลักษณะอาชีพ ซึ่งได้แก่

- การออกกำลังกายสำหรับคนนั่งประจำ
- การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน
- การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
- การออกกำลังกายสำหรับนักบริหาร

9. การออกกำลังกายตามลักษณะวิถีฝึก ซึ่งได้แก่

- กายบริหารเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ
- การฝึกแบบแอโรบิค
- การฝึกแบบวงจรหรือสถานี
- การฝึกแบบเกร็งกล้ามเนื้อและฝึกเป็นจังหวะ
- การฝึกเป็นคู่หรือกลุ่ม
- การฝึกตามโปรแกรม เช่น ฝึกเป็นรายสัปดาห์ รายเดือน
- การฝึกเป็นความทนทานและฝึกต่อเนื่อง
- การฝึกแบบหนักสลับเบา
- การฝึกแบบน้ำหนัก

10. การออกกำลังกายตามคุณประโยชน์ ซึ่งได้แก่

- การออกกำลังกายที่ใช้ได้ทุกวัย ได้แก่ การเดินและกายบริหาร
- การออกกำลังกายที่ใช้ได้หลายวัย เช่น ขี่จักรยาน เปตอง
- การออกกำลังกายที่ใช้บางวัย เช่น เทนนิส ปิงปอง

บรรเทิง เกิดปรางค์ (2541, หน้า 13) ได้จำแนกประเภทของพฤติกรรมการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ **ไม่มีการเคลื่อนไหว** (isometric exercise) ซึ่งจะไม่มีการเคลื่อนที่หรือมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การบีบกำว้ดตุ การยืนต้นเสาหรือกำแพง เหมาะกับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นเวลานาน จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ไม่เหมาะกับรายที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง เพราะจะมีกากล้นลมหายใจในขณะที่ปฏิบัติและเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะทางด้านระบบการหายใจ (respiratory system) และระบบการไหลเวียนโลหิต (circulatory)

2. การออกกำลังกายแบบมีการยืด – หดตัวของกล้ามเนื้อ (isotonic exercise) จะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ จึงเหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น นักเพาะกาย หรือนักยกน้ำหนัก ส่วนผลของการออกกำลังกายเช่นนี้ จะเป็นไปทางเดียวกันกับชนิดแรก

3. การออกกำลังกายแบบให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ **ตลอดการเคลื่อนไหว** (isokinetic exercise) เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ (bicycle ergometer) การก้าวขึ้นลงแบบขั้นบันได (Harvard step test) หรือการใช้เครื่องมือทางชีวกลศาสตร์ (เช่น cybex , biodex และ tradmill) เหมาะกับการใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหรือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ และจะต้องมีความรู้ความชำนาญในการใช้เครื่องมือเป็นอย่างดี เพราะมีโอกาสเกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ง่าย ปัจจุบันประเทศไทยยังขาดเครื่องมือและบุคลากรทางด้านนี้เป็นจำนวนมาก

4. การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน **ในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว** (anaerobic exercise) เช่น วิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง ฟุ่งแหลม และขว้างจักร เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จึงไม่เหมาะกับบุคคลธรรมดาทั่วไป

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) คือจะเป็นลักษณะที่มีการหายใจเข้า – ออก ในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว หรือการว่ายน้ำ ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ของนักออกกำลังกาย และเป็นที่ยอมรับของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนวงการแพทย์เพราะการออกกำลังกายแบบนี้จะสามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของบุคคลนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยทำการทดสอบได้จากอัตราการเต้นของหัวใจหรือความดันโลหิต นอกจากนี้ยังมีผลต่อทางด้านร่างกายอีกหลายอย่างคือ

5.1 เป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดีที่สุดและทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น (เฉพาะในรายที่ไม่เคยเป็นโรคหัวใจมาก่อน)

5.2 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก

5.3 ช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี

5.4 ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.5 ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

5.6 ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ

5.7 ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอลในเลือดลงได้

3.4 รูปแบบและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เบญจวรรณ พงษ์ทอง (2538, หน้า 172 – 173) กล่าวว่า การออกกำลังกายทั่วไปมีอยู่หลายลักษณะและหลายกิจกรรม แต่ละกิจกรรมมีวิธีการฝึกแตกต่างกัน วิธีการฝึกการออกกำลังกายมีรูปแบบดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกหรือสแตติก (Isometric หรือ Static exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดตัวเกร็งเฉพาะส่วน ความยาวของเส้นใยกล้ามเนื้อคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่และทุกเวลา ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ วิธีการฝึกแบบนี้สร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อได้มากขึ้นแต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิกหรือไดนามิก (Isotonic หรือ Dynamic exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกาย โดยการที่กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวเพื่อรับหรือต้านน้ำหนักทั้งที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบลและน้ำหนักตัวของผู้เล่น เป็นต้น การหดตัวและคลายตัวของ

กล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบ ๆ ข้อต่อ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ทำให้มีความแข็งแรง

3. การออกกำลังกายแบบต่อสู้อันต้านทานด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัว เพื่อต้านน้ำหนักอย่างต่อเนื่องโดยออกแรงเท่า ๆ กันตลอดระยะทางที่หดตัว ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้เป็นการออกกำลังกายผสมผสานทั้งแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ โดยอาศัยเครื่องมือหรืออุปกรณ์พิเศษซึ่งมีราคาสูง เช่น การเดินหรือวิ่งบนลู่วิ่งผู้ออกกำลังกายจะเดิน หรือ วิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้อากาศ (Anaerobic exercise) เป็นวิธีการออกกำลังกายระยะสั้น ๆ ของร่างกาย โดยอาศัยพลังงานที่สะสมไว้ในเซลล์ของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วโดยไม่ใช้ก๊าซออกซิเจน ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้ จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

5. การออกกำลังกายแบบใช้อากาศ (Aerobic exercise) เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะสม่ำเสมอและเป็นระยะเวลาที่พอที่จะก่อให้เกิดการพัฒนา การทำงานของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ เพื่อพัฒนาให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

บรรเทิง เกิดปรางค์ (2541, หน้า 30 - 32) ได้กล่าวไว้ว่ารูปแบบการออกกำลังกายคือการเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้ร่างกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพอย่างมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างประกอบกันในทางปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ "ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ครอบคลุมข้อแต่ก็ไม่มีข้อห้ามใดที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกันดังนั้น ในที่นี้จะยกตัวอย่างของรูปแบบและพฤติกรรมของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. กีฬาแข่งขัน

ถ้าดูจากการแข่งขันกีฬาจะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาหลายประเภทไม่เข้าลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เล่น (อายุน้อยหรือมากเกินไป) ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมความหนักเบาในการเล่นได้ เพราะถูกบังคับโดยเกมหรือคู่แข่ง ซึ่งลักษณะการแข่งขันไม่เป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (เช่น วิ่งเพียง 100 เมตร) รวมทั้งมีอันตรายมากในตัวเอง เนื่องจากมีการปะทะกันอย่างรุนแรง แต่ถ้าดูจากการฝึกซ้อมที่เพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นต้องใช้การแข่งขัน เช่น กีฬามวย ยกน้ำหนัก การทำกายบริหาร ชกมวย ชกกระสอบทราย วิ่ง เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อ

สุขภาพได้ทั้งสิ้น การนำวิธีการฝึกของกีฬาแข่งขันต่าง ๆ มาฝึกฝนร่างกายจึงถือได้ว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย

2. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย

มีหลายชนิดที่สามารถนำมาจัดให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากผลต่อสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลสูงต่อสุขภาพจิต เพราะไม่เคร่งเครียดมาก ช่วยให้หย่อนใจและสนุกสนานเพลิดเพลินกับเกมการเล่นพื้นบ้าน รวมทั้งการแสดงทางศิลปวัฒนธรรมหลายอย่าง เช่น การเล่นตีจับ ลิงชิงบอล วิ่งเปี้ยว ตะกร้อวง เถิดเทิง กลองยาว ฯลฯ มีลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในตัวหลายข้ออยู่แล้ว

3. กายบริหาร

ให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือข้อและกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความแคล่วคล่องและทรงตัวดีขึ้นได้ แต่ให้ผลน้อยต่อระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เนื่องจากมักจะไม่ต่อเนื่อง นานพอและหนักพอ โดยทั่วไปจะใช้ประกอบกับการออกกำลังกายอื่น ๆ และใช้เป็นส่วนสำคัญของ การอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งกีฬา

กายบริหารร่างกายที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติกันอยู่ เช่น กายบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน ส่วนใหญ่จะเป็นการฝึกการหายใจและจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง แต่ประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะไม่แตกต่างจากกายบริหาร โดยทั่วไปมากนัก

4. การออกกำลังกาย

โดยการไปออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเอง สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ถีบจักรยานเที่ยวเล่นหรือถีบอยู่กับที่ ก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตโดยตรง การออกกำลังกายโดยการยกลูกน้ำหนัก (แบบเล่นกล้ามเนื้อ) เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่ฝึกการหายใจและการไหลเวียนโลหิตด้วย ไม่ถือได้ว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายในสถานบริหารกาย ส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายหลาย ๆ แบบรวมกัน มีข้อดีที่มีผู้ควบคุมแนะนำ มีอุปกรณ์ที่ดีและปลอดภัย และมีผู้รับผิดชอบเรื่องผลแต่มีข้อเสียที่ต้องเดินทางและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ เหมาะกับทุกเพศทุกวัยและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายไม่สูงมากจนเกินไปจะได้กล่าวต่อไป

4.1 การเดิน (Walking)

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้เพิ่งเริ่มการออกกำลังกาย (beginner) โดยจะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางร่างกายเป็นอันดับแรก จุดมุ่งหมายของการเดินคือเพื่อให้หัวใจและระบบไหลเวียนสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สัญญาณการเตือนให้รู้ว่าการเดินได้ประโยชน์คือ มีอาการเมื่อย หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นตามลำดับ

การฝึกเดินควรเริ่มจากระยะทางน้อยๆ ไม่ถึง 1 กิโลเมตรในเวลา 1 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันเป็นอย่างน้อย หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มความเร็วของการเดินเป็นเวลา 9 นาทีต่อ กิโลเมตรหรือน้อยกว่านี้ และฝึกเดินเร็วขึ้นโดยใช้เวลาต่อกิโลเมตรเป็นตัวกำหนด

ท่าทางการเดินควรเป็นธรรมชาติของตนเอง เนื่องจากโครงสร้างของร่างกายแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ไม่เกร็งหรือฝืนร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใด เพราะอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้โดยเฉพาะบริเวณฝ่าเท้า ข้อเท้า สะโพก และหลัง

4.2 การวิ่งเหยาะ (jogging) และการวิ่ง (running)

วิ่งเหยาะเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เพิ่มความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ความแตกต่างของการวิ่งเหยาะและการวิ่ง ขึ้นอยู่กับความเร็วและระยะทาง นักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย จึงกำหนดความหมายของการวิ่งเหยาะและการวิ่งไว้ว่า การวิ่งเหยาะควรใช้เวลาอยู่ในช่วง 5.37 – 7.30 นาที ต่อระยะทาง 1 กิโลเมตร ส่วนการวิ่งควรใช้เวลาอยู่ในช่วง 5.37 นาที ต่อระยะทาง 1 กิโลเมตร ถ้าใช้เวลานานมากเกินกว่า 7.30 นาที ขึ้นไป เราเรียกว่าเป็นการเดินอย่างรวดเร็ว

ในการฝึกการวิ่งระยะทางไกล ควรแบ่งการวิ่งออกเป็นช่วงๆ ละ 30 นาทีหรือ 20 นาที เฉลี่ยระยะทาง 1 กิโลเมตรในเวลาไม่เกิน 6 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจ 140 – 150 ครั้งต่อนาที) จะเป็นการฝึกที่ดีสำหรับการฝึกเริ่มต้นฝึก หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ สามารถฝึกโดยการเพิ่มความเร็ว ให้ใช้ช่วงก้าวยาวขึ้นเล็กน้อย เฉลี่ยการวิ่งเพิ่มขึ้นระยะทาง 1 กิโลเมตรในเวลาไม่เกิน 5 นาที (อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 150 – 160 ครั้งต่อนาที)

4.3 การฝึกโดยใช้จักรยานอยู่กับที่ (bicycle ergo meter)

การฝึกใช้จักรยานอยู่กับที่ โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่ใช้จักรยานเท่ากับ 140 – 150 ครั้งต่อนาทีและเพิ่มขึ้นเมื่อฝึกไปได้ 2 สัปดาห์เป็น 150 – 160 ครั้งต่อนาที

การฝึกที่กล่าวมาข้างต้น จึงจำเป็นต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากการฝึกความทนทาน ต้องอาศัยระบบแอโรบิคหมายความว่าต้องทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 60 – 80 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถสูงสุดของตนเอง

สรุปแล้วแต่ละคนจะมีความสามารถทางร่างกายไม่เท่ากัน ดังนั้นการฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มการฝึกที่เบา ๆ โดยที่ให้อัตราการเต้นของหัวใจต้นประมาณ 50 - 60 เปรอร์เซ็นต์ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ ร่างกาย ฉะนั้น การหาเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาเป็นอันดับแรก

เบญจวรรณ พงษ์ทอง (2538, หน้า 181 – 187) ได้กล่าวไว้ว่าชนิดของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็นสองชนิด คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) และการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนหรือ แอนแอโรบิค (Anaerobic)

1. ออกกำลังกายแบบ แอโรบิค (Aerobic Exercise) หรือการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน จะช่วยให้มีการเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า ชนิด ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic) ทำให้พลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปถูกเผาผลาญออกไปไม่สะสม ขณะเดียวกันยังช่วยให้การดึงไขมันส่วนเกิน ที่สะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ออกมาใช้ให้หมดไปทำให้รูปร่างดีขึ้น น้ำหนักตัวลดลง การออกกำลังกายจะทำให้มีกล้ามเนื้อเกิดขึ้นมาแทนไขมัน ซึ่งกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจะมีน้ำหนักมากกว่าไขมันในปริมาณเท่ากัน (ความหนาแน่นมากกว่า) ทำให้บางครั้งน้ำหนักตัวไม่ลดมากนัก แต่รูปร่างโดยรวมดูดีขึ้นกระชับขึ้น

การออกกำลังกายแบบ แอโรบิค (Aerobic Exercise) หมายถึงการที่ออกกำลังกายของกล้ามเนื้อของร่างกาย ที่ทำให้ เซลล์ของกล้ามเนื้อ มีขบวนการ ปล่อยสลายโมเลกุลของน้ำตาล โดยใช้ออกซิเจนจำนวนมาก และได้พลังงานออกมามากมีสารพิษตกค้างน้อย ในขณะที่การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน จะมีสารพิษ โดยเฉพาะกรดแลคติก(Lactic Acid) ตกค้างอยู่มาก ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้

หลักการของการออกกำลังกายแบบ แอโรบิค (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายติดต่อกัน อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน ประมาณ ครั้งละ 20-30 นาที ต่อวัน เป็นอย่างน้อย และขณะออกกำลังกาย จะต้องพยายามรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติโดยเฉลี่ย โดยในคนวัยหนุ่มสาวที่แข็งแรง ในขณะที่ออกกำลังกายควรจะรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับ ประมาณ 120-140 ครั้ง ต่อนาที ตลอดช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้น วิธีนี้นอกจากทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรี ช่วยควบคุมน้ำหนัก แล้วยังช่วยให้หัวใจ และร่างกาย แข็งแรง อีกด้วย

การวัดชีพจรแบบง่าย ๆ ทำได้โดยการใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะเบา ๆ บริเวณข้อมือของมืออีกข้าง ทางด้านข้างของข้อมือในแนวที่ตรงกับร่องระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลางของมือข้างนั้น

แล้วรับรู้จังหวะการเต้นของเส้นเลือด (ชีพจร) ที่ข้อมือนั้น โดยนับจำนวนครั้งใน 15 นาที แล้วคูณด้วย 4 จะได้ เป็นอัตราการเต้นของหัวใจต่อนาที

วิธีการออกกำลังกาย จะเลือกวิธีไหนก็ได้ ตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคน ตั้งแต่การเดินเร็ว, จ็อกกิ้ง, โดดเชือก, วิ่งบนลู่วิ่ง, เต้นแอโรบิค หรือแม้แต่ที่กำลังนิยมกันในหมู่วัยรุ่น คือ Dancing Zone แต่ที่สำคัญคือ การทำแบบต่อเนื่องและไม่หักโหม

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยร่างกายจะนำออกซิเจนไปสันดาปกับสารอาหาร (คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน) เกิดเป็นพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วปานกลาง เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง จักรยาน การเต้นแอโรบิค กระโดด กระโดดเชือก ฯลฯ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลานั้น ๆ ไม่เกิน 1 นาที ซึ่งการออกกำลังกายในลักษณะนี้ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนจากภายนอกเข้าไปใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2548, หน้า 15) ได้กล่าวว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

วิ่งเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แตกต่างไปจากการวิ่งเพื่อแข่งขัน การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเน้นไปที่การทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่บาดเจ็บ การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ยิ่งถ้าเป็นคนที่ไม่เคยวิ่งออกกำลังกายมาก่อน หรือไม่เคย วิ่งมานานแล้ว เช่น ผู้สูงอายุ และคนที่มีน้ำหนักตัวมาก ๆ นั้นต้องเริ่มด้วยการเดินก่อน อาจเดินเรื่อย ๆ เป็นเวลา 20 นาทีในวันแรก ๆ พอเข้าสัปดาห์ที่สอง จึงค่อยออกวิ่งอย่างช้า ๆ ถ้าเหนื่อยก็เปลี่ยนเป็นเดินหายเหนื่อยก็วิ่งต่อจนครบ 20 นาที หลังจากนั้นก็ค่อย ๆ เพิ่มการวิ่งทีละน้อย จนสามารถวิ่งได้ตลอดเวลา 30 นาที ส่วนจะวิ่งเร็วหรือช้าแค่ไหนนั้น ตัวเราเองเท่านั้นที่จะบอกได้ว่าเร็วแค่ไหนจึงจะเหมาะสมกับตัวเอง แต่ปกติแล้วควรเป็นความเร็วที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นในขณะวิ่งประมาณ 170 ลบด้วยอายุ ของคน ๆ นั้น จะได้เท่ากับจำนวนครั้งที่หัวใจเต้นต่อ นาทีหรือจะใช้วิธีวิ่งไปคุยไป ถ้าวิ่งได้คุยได้และมีเหงื่อออกพอควร ก็ถือว่า ความเร็วระดับนั้นใช้ได้ทีเดียว มาดูท่าทางที่ถูกต้องในการวิ่งเพื่อสุขภาพกันบ้าง ท่าวิ่งที่ถูกต้องคือ ลำตัวและศีรษะตั้งตรง แขนขา ปล่อยตามสบาย ศอกงอเล็กน้อย แกว่งตามจังหวะการวิ่ง กำมือหลวม ๆ วิ่งลงส้นเท้าก่อน จากนั้นถ่ายน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้าแล้วใช้ปลายเท้าดันไปข้างหน้า ไม่ควรพยายามก้าวเท้าให้ยาวออกไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย วิธีเช็คว่า ก้าวไม่ยาวเกินไปคือ

อย่าให้ปลายเท้าก้าวล้ำหัวเข่าในขณะที่เท้าสัมผัสพื้น ถ้าหากต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพจริง ๆ ก็ควรวิ่งอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวันหรือทุกวันได้ก็จะดีมาก

โยคะ

ปัจจุบันการฝึกโยคะเริ่มแพร่หลายมากขึ้น บางคนอาจมีความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกโยคะได้ไม่ถูกต้องนัก วันนี้สำนักส่งเสริมสุขภาพมีข้อแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับการฝึกโยคะ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพ วันนี้เรามาทำความรู้จักและเข้าใจขั้นตอนของการฝึกโยคะกัน จริง ๆ แล้ว โยคะหมายถึง การรวบรวมจิตสมาธิกับร่างกายให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งการฝึกโยคะ ก็คือการบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ ร่วมกับการหายใจเข้าหายใจออกจนจิตกับร่างกายรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และการฝึกโยคะที่ถูกต้องนั้นเราจะต้องรู้จักการฝึกลมหายใจแบบโยคะด้วย โดยการหายใจเข้าเริ่มตั้งแต่เบ่งช่องท้อง แล้วขยายซี่โครงสองข้างออก ยกไหล่สูงขึ้น ในช่วงนี้ผนังช่องท้อง จะยุบเล็กน้อย การหายใจออกเริ่มยุบที่ท้องหุบซี่โครง และลดไหล่ลงมา ระยะเวลาเข้าออกแต่ละครั้งนับ 1-8 การฝึกโยคะจะเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ตับ ไต เส้นเลือด หัวใจ ปอด ม้าม และข้อต่อกระดูกสันหลัง ส่งผลทำให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ตามมา เช่น ช่วยบริหารร่างกายให้แข็งแรง ทรวดทรงดีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส และยังช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ ส่วนข้อห้ามที่สำคัญของการฝึกโยคะนั้น คือห้ามผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หรือ ผู้ที่มีอวัยวะภายในชำรุดให้ปฏิบัติได้เฉพาะบางท่าเท่านั้น ถ้าไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอาจเกิดผลเสียกับสุขภาพร่างกายได้ ก็ต้องระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำให้ถูกต้องเพิ่มให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

กระโดดเชือก

เมื่อก่อนหลายคนอาจจะคิดว่าการ "กระโดดเชือก" เป็นการออกกำลังกายของนักมวยหรือนักฟุตบอลเท่านั้น เพราะต้องใช้พลังขามากเป็นพิเศษ แต่ปัจจุบันการกระโดด เชือกได้กลายเป็นกิจกรรมเสริมสุขภาพที่เหมาะสมคนทั่วไปถ้าคุณต้องการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมก็คือเชือก ซึ่งต้องมีน้ำหนักพอดี ไม่นหนักหรือเบาเกินไป เวลาใช้จะได้ไม่พันเป็นเกลียว และต้องมีความยาวพอดีกับเท้าทั้งสองข้าง ทดสอบด้วยการเหยียบตรงกลางแล้วดึงให้ตึง ถ้าปลายเชือกอยู่ระดับบอกของคุณก็แสดงว่ายาวพอดี ส่วนรองเท้าที่ใช้ควรเลือกที่พื้นนุ่ม ๆ เสื่อและกางเกงก็ต้องเลือกที่ทะมัดทะแมง มาถึงเรื่องสถานที่ เป็นที่ไหนก็ได้ ขอเพียงกว้างพอสำหรับให้แกว่งเชือกได้ มาเริ่มกระโดดเชือกกันดีกว่า สำหรับคนหัดใหม่ควรกระโดดค่อย ๆ ช้า ๆ ไม่ต้องสูงมาก แค่เท้าพ้นเชือกก็พอ และควรระวังกระโดดที่ละเท้าก่อน เพราะจะเหนื่อยน้อยกว่ากระโดดทั้งสองเท้าพร้อมกัน เวลากระโดดแขนและข้อศอกต้องแนบข้างลำตัว แกว่ง เฉพาะมือและปลายข้อมือเท่านั้น และต้องย่อเข่า เพื่อลดแรงกระแทกด้วย ระยะแรกที่เริ่มกระโดดแค่ 20 วินาที คุณก็อาจจะเหนื่อย พักสักนิดแล้วค่อยกระโดดต่อ ก็ได้จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และให้ได้อย่างน้อย

วันละ 10 นาที ส่วนความเร็ว ที่เหมาะสมก็ประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าคล่องขึ้นก็อาจจะเพิ่มเป็น 100-400 ครั้งต่อนาที การกระโดดเชือกอย่างเดียวอาจทำให้คุณเบื่อ เพราะฉะนั้นควรทำร่วมกับการออกกำลังกายอย่างอื่นด้วย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ หรือ ฝึกจักรยาน แต่ถ้าหากคุณเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือมีอายุมากกว่า 60 ปี หรือเป็นโรคลมชัก อย่างนี้ต้องระวัง หรือไม่ควรถอดกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

ว่ายน้ำ

การว่ายน้ำได้ชื่อว่า เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัย เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังได้รับความสนุกสนานอีกด้วย ในการว่ายน้ำนั้นจะต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมากกว่าการวิ่ง แต่โอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บจะน้อยกว่าเพราะมีน้ำช่วยพยุงร่างกายไว้ ยิ่งคนที่มี น้ำหนักตัวมากยิ่งควรออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ แต่ก็ต้องออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นไปพร้อม ๆ กัน เพราะการว่ายน้ำไม่ทำให้ไขมันลดน้อยลง แต่จะทำให้หัวใจและปอดอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งช่วยให้กล้ามเนื้อขาและแขนก็แข็งแรงขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติพิเศษซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติคือ มีความต้านทานต่อการเคลื่อนไหวของแขน ขา ได้มากน้อยตามต้องการ เช่น ถ้าออกแรงมากก็จะมี ความต้านทานมาก ถ้าออกแรงน้อยแรงต้านทานก็จะลดลง ที่สำคัญการว่ายน้ำทำให้ร่างกายสดชื่น สบายตัวด้วย แต่การว่ายน้ำก็มีข้อควรระวังอยู่เหมือนกัน เช่นว่า ควรจะมีทักษะในการว่ายน้ำมาก่อนหรือถ้ามีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคลมชักหรือลมบ้าหมูนั้น ห้ามว่ายน้ำคนเดียวเด็ดขาดหรือในรายที่มีอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ ก็ต้องหลีกเลี่ยงท่าว่ายน้ำที่ต้องแอ่นหลังหรือแหงนคอมาก ๆ เพราะจะทำให้ปวดมากขึ้น ทางที่ดีควรว่ายน้ำในท่ากรรเชียง ส่วนข้อควรปฏิบัติของผู้ที่ออกกำลังกายว่ายน้ำ ก็คือ ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้วก่อนลงสระ และดื่มอีกครั้งหลังจากขึ้นจากสระประมาณ 20-30 นาที เพราะการว่ายน้ำจะทำให้เสียน้ำมากโดยที่เราไม่รู้ตัว เนื่องจากเหงื่อที่ออกมาขณะออกกำลังกายจะถูกน้ำชะล้างอยู่ตลอดเวลานั่นเอง

เดินเพื่อสุขภาพ

การเดินเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งการเดินที่ให้ผลดีกับร่างกายก็คือ การเดินเพื่อสุขภาพนั่นเอง การเดินเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย การเดินนี้มีทั้งการเดินธรรมดาและการเดินแบบแอโรบิก ซึ่งการเดินแบบแอโรบิกจะให้ผลดีต่อสุขภาพได้มาก ทั้งยังสามารถช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วน และส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น และร่างกายก็สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น อย่างเช่น ความดันเลือด ปริมาณน้ำตาลในเลือด และยังสร้างความสมดุลให้กับปริมาณแคลเซียม รวมทั้งการสร้างสมดุลให้กับขบวนการเคมีในสมอง นอกจากนี้การเดินยังช่วยป้องกันโรคอ้วน ควบคุมน้ำหนักได้ ซึ่งนอกจาก

จะกำลังกายที่ปลอดภัย ไม่แพง สะดวก คุณอาจจะชวนเพื่อน สามี่-ภรรยา หรือลูกร่วมเดินด้วย จะทำให้การเดิน สนุกสนานไม่น่าเบื่อ คุณสมบัติที่ดีอีกอย่างของการเดิน คือ เป็นการออกกำลังกาย ที่ดีที่สุดของหญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยหลังจากฟื้นไข้และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ส่วนข้อควรระวังของการออกกำลังกายด้วยการเดิน คือ การเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับการเดิน รองเท้าผ้าใบ เป็น รองเท้าที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงรองเท้าแตะ หรือรองเท้าส้นสูงสำหรับรองเท้าที่ดีควรมีแผ่นรอง น้ำหนักที่ส้นเท้าและฝ่าเท้า สิ่งสำคัญที่ควร ระลึกไว้เสมอ คือ อย่าเน้นที่ความหนักเบาของการเดิน และควรเดินเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน จะดีกว่าเดินอย่างหนักๆ แต่นานๆ ทำสักที

การขี้ออกกำลังกายอยู่กับที่/เคลื่อนที่

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเราสามารถเลือกได้หลายวิธี เช่น เดิน วิ่ง หรือ ขี้ออกกำลังกายซึ่งวันนี้เรามีคำแนะนำเรื่องการขี้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาฝากการออกกำลังกายด้วยการขี้ออกกำลังกายหรือถีบจักรยานนั้นทำได้ถึง 2 วิธี คือ

1. การถีบจักรยานไปตามถนน หรือการถีบจักรยานออกนอกบ้าน ซึ่งวิธีนี้จะต้องมีความระมัดระวังมาก ๆ เพราะรถจักรยานมีขนาดเล็กอาจเสี่ยงต่อการถูกเฉี่ยวชน วิธีที่จะแก้ปัญหาได้ คือ เลือกลถีบจักรยานบนถนนที่มีรถน้อย ๆ หรือบนถนนที่มี ช่องสำหรับรถจักรยานโดยเฉพาะ

2. การถีบจักรยานชนิดตั้งอยู่กับที่ วิธีนี้คนกำลังนิยมกันมาก เพราะมีข้อได้เปรียบหลายอย่าง เช่น สามารถทำในบ้านได้และทำได้ทุกวันทุกเวลา และสามารถตั้งความฝึกล้อเพื่อให้ หัวใจของผู้ที่เต้นเร็วมากแค่ไหนก็ได้ หนุ่มสาวและผู้ชราสามารถ ถีบออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย แต่ข้อเสีย การถีบจักรยานอยู่กับที่ก็มี คือ หลาย ๆ คนอาจจะรู้สึกที่น่าเบื่อ เพราะถีบไปนานแค่ไหนก็ยังอยู่ที่เดิม วิธีที่จะทำให้เบื่อน้อยลง คือให้เพ่งความสนใจไปที่มาตรวัดความเร็วและระยะทาง อ่านหนังสือ ดูทีวีหรือดูวิดีโอ

เดินรำเพื่อสุขภาพ

หลายคนอาจจะคิดไม่ถึงว่า การเดินรำนั้นเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อีกวิธีหนึ่ง เป็นวิธีบริหารร่างกายโดยใช้จังหวะดนตรีเข้ามาผสมผสานเสียงดนตรีเป็นตัวช่วยกำหนดความ เคลื่อนไหวของร่างกายให้เร็ว หรือช้าตามจังหวะ ซึ่งการเดินรำนี้นี้ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานไปในตัวด้วย จึงเป็นที่นิยมของคนทุกเพศ ทุกวัย สถานที่ที่ใช้เดินรำนี้นี้ก็หาได้ไม่ยาก เดินได้ทั้งในห้อง หรือสนามหญ้า และลานกว้าง ๆ การเดินรำจะเดินเป็นกลุ่ม จับคู่หรือ เดินเดี่ยวก็ได้ ส่วนระยะเวลาที่จะใช้เดินรำเพื่อสุขภาพจริง ๆ นั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที อาจจะแบ่งออกเป็นช่วง ๆ ได้ 3 ช่วงด้วยกันคือ

ช่วงแรก เริ่มจากเพลงจังหวะช้า ๆ อย่างจังหวะตะลุง เรียบง่าย ๆ ว่าเป็นช่วงวอร์มอัพ หรือ อบอุ่นร่างกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และให้ข้อต่ออ่อนตัว ใช้เวลาช่วงนี้ประมาณ 5-10 นาที

ช่วงที่สอง เป็นช่วงฝึกฝนร่างกาย ช่วงจังหวะดนตรีจะเร็วขึ้น ซึ่งการเต้นเร็ว ๆ นี้เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ไขมันเป็นพลังงานโดยใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญอาหารเป็นระยะเวลานานติดต่อกันพอที่จะให้เกิดความอดทนของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

ช่วงที่สาม เป็นช่วงผ่อนคลายร่างกายใช้จังหวะดนตรีช้าลง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บรเรทิง เกิดปรางค์ (2541, หน้า 25) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชราได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริงจัง (Exercise) ประมาณ 20-30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (Cool down) เป็นระยะ

ผ่อนคลาย ประมาณ 5-10 นาที

ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 40 นาที เพราะจะเป็นการหักโหมเกินไป เกิดผลเสียต่อร่างกายได้

การอบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง การอบอุ่นร่างกายมีผลดีต่อสมรรถภาพร่างกาย ดังนี้

1. เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ทำให้การประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ หรือระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อ

ด้วยกัน เป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น

3. ปรับการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดให้เข้าใกล้ระยะคงที่ เป็นการย่นระยะ

การปรับตัวในระหว่างการออกกำลังกาย

การอบอุ่นร่างกายควรเพิ่มความหนักและความถี่ของการเคลื่อนไหวทีละน้อย โดยทั่วไปแล้วใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที การอบอุ่นร่างกายควรประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรม คือ

1. การยืดเหยียด (Stretching Exercise) เป็นการเตรียมความพร้อมของเอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดให้มีความยาวและนุ่มกว้างกว่าปกติ สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนหลัง คอ ไหล่

2. การบริหารมือเปล่า (Calisthenics) เป็นการบริหารกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทั่วร่างกายได้เคลื่อนไหว โดยทำภายหลังการอบอุ่นร่างกายแบบยืดเหยียดแล้วใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

3. การออกกำลังกายเฉพาะกิจกรรม (Specific Activity) เป็นช่วงสุดท้ายของการอบอุ่นร่างกาย ก่อนลงแข่งขัน โดยเตรียมให้กล้ามเนื้อพร้อมในการทำงานหนัก เป็นการฝึกระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเฉพาะกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อมด้วย เช่น ถ้าอากาศร้อนควรใช้เวลาสั้นๆ ถ้าอากาศหนาวควรใช้เวลาให้นานกว่า การเคลื่อนไหวเพื่อการอบอุ่นร่างกาย ควรเริ่มจากช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น จากเบา ๆ แล้วเพิ่มความหนักขึ้น

การออกกำลังกายจริงจัง การออกกำลังกายไม่ว่าวิธีใดจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายทั้งสิ้น แต่จะต้องเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารโดยใช้ออกซิเจนเพื่อให้เกิดพลังงาน การออกกำลังกายมีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น ซึ่งเรียกรายการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า แอโรบิค การออกกำลังกาย ที่เกิดประโยชน์ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น 65-80% ของการเต้นของหัวใจสูงสุด การคำนวณการเต้นของหัวใจที่เกิดประโยชน์ของผู้ออกกำลังกาย

3.5 ทฤษฎีในแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกาย

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (อ้างถึงในอนุสรณ์ ศิริอนันต์. 2544, หน้า 87) ได้เสนอลำดับขั้นของความจำใจไว้ 7 ขั้น โดยเรียงลำดับจากความต้องการขั้นต่ำสุดไปหาความต้องการขั้นสูงสุดไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs Theory)

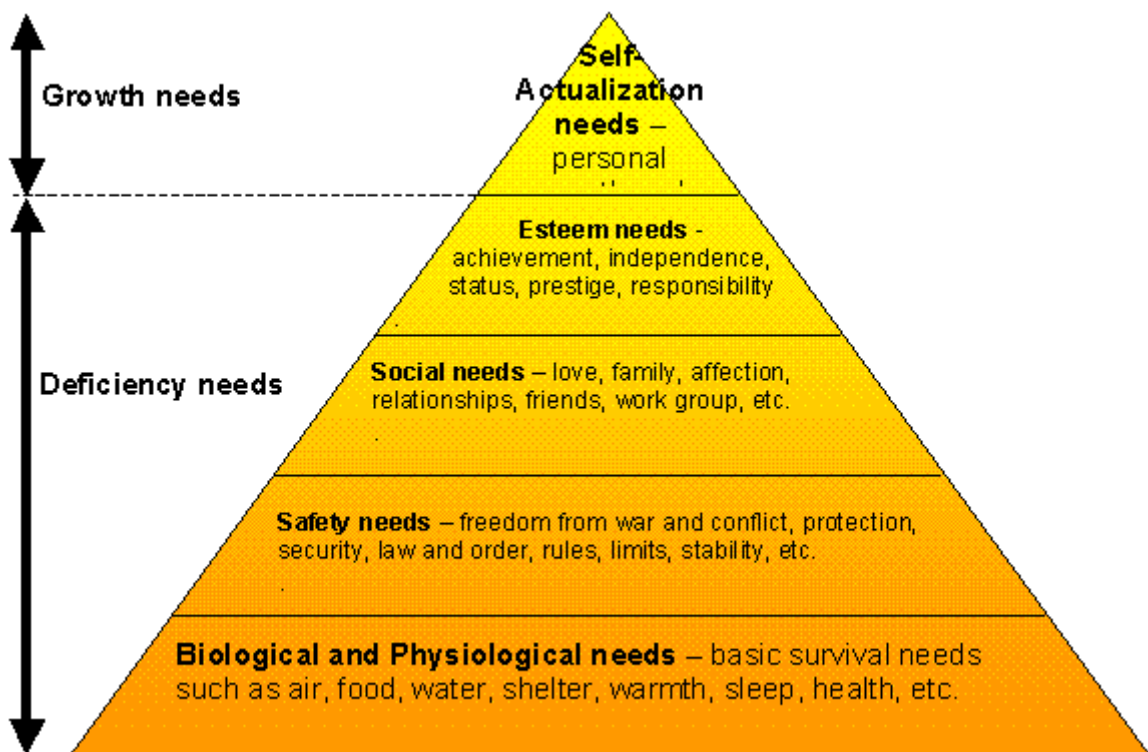
เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแบรนดีส์ เป็นทฤษฎีที่รู้จักกันมากที่สุดทฤษฎีหนึ่ง ซึ่งระบุว่าบุคคลมีความจำใจเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้มีสามประการ คือ

1.1 บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความจำใจ ความจำใจมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความจำใจที่ยังไม่ได้รับ การสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจส่วนความจำใจที่ได้รับการสนองตอบแล้วจะไม่ใช่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป

1.2 ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญจากความ
ต้องการพื้นฐาน ไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน

1.3 เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนองตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่
ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

มาสโลว์ เห็นว่าความต้องการของบุคคลมีห้ากลุ่มจัดแบ่งได้เป็นห้าระดับจากระดับต่ำไปสูง
เพื่อความเข้าใจ มักจะแสดงลำดับของความต้องการเหล่านี้ โดยภาพดังนี้



ภาพ 1 แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs)

เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น
ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย หากพนักงานมีรายได้จากการปฏิบัติงานเพียงพอ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยมีอาหารและที่พักอาศัย เขาก็จะมีกำลังที่จะทำงานต่อไป และการมี
สภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การระบายอากาศที่ดี การ
บริการสุขภาพ เป็นการสนองความต้องการในลำดับนี้ได้

ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึงความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากรายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิตและสุขภาพ การสนองความต้องการนี้ต่อพนักงานทำได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เป็นต้น

ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน การมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs)

เมื่อความต้องการทางสังคมได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวสูงเด่น มีความภูมิใจและสร้างการนับถือตนเอง ชื่นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองแลเกียรติยศ ความต้องการเหล่านี้ได้แก่ ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ เป็นต้น

ความต้องการเติมเต็มความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Self-actualization Needs)

เป็นความต้องการระดับสูงสุด คือต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดของตัวเอง ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการงาน เป็นต้น

มาสโลว์แบ่งความต้องการเหล่านี้ออกเป็นสองกลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (deficiency needs) เป็นความต้องการ ระดับต่ำ ได้แก่ความต้องการทางกายและความต้องการความปลอดภัย อีกกลุ่มหนึ่งเป็น ความต้องการก้าวหน้าและพัฒนาตนเอง (growth needs) ได้แก่ความต้องการทางสังคม เกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการเติมเต็มความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่า ความต้องการระดับต่ำจะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ส่วนความต้องการระดับสูง จะได้รับการสนองตอบ จากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ความต้องการที่รับการตอบสนองอย่างดีแล้ว จะไม่สามารถเป็นเงื่อนไขจูงใจบุคคลได้อีกต่อไป แม้ลวิจัย ในเวลาต่อมา ไม่สนับสนุนแนวคิดทั้งหมดของ

มาสโลว์ แต่ทฤษฎีลำดับความต้องการของเขา ก็เป็นทฤษฎีที่เป็นพื้นฐาน ในการอธิบาย องค์ประกอบของ แรงจูงใจ ซึ่งมีการพัฒนาในระยะหลังๆ

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2529, หน้า 94) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการใน การออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุล จึงเห็นควรว่า ควรให้ความสนใจต่อกีฬามวลชน (Mass Sports) หมายถึง การจัดการกีฬาเพื่อคนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง เป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพ ของการแข่งขันกีฬา เป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดลง

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4.1 ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2526, หน้า 202) การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องย่อมให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายสามารถช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้ที่อยู่ใน วัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยให้ป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการขบเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำตลอดจนความรู้สึกเวียนหน้ามืดเพราะ การไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วัย การออกกำลังกายถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อกระทำกลางแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อต้านเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วยและช่วยให้สุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2535, หน้า 63) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความ เหมาะสมของอายุ เพศและสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่า การออกกำลังกาย นั้นเหมาะสมหรือยัง คืออัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่หรือแรงขึ้น มีเหงื่อออกผลที่ ตามมาหลังจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือ สมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน ขา ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญคือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2536, หน้า 13) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกนักกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กำลังในการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในการออกกำลังกายกับการทำงานให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือพลังงานที่มีอยู่เพื่อให้ร่างกายหรือ ส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยใช้พลังงานเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแข่งขัน การบริหารร่างกายเพื่อให้เกิดกิจกรรมต่อร่างกาย และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

4.2 ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิชิต คณะสุขเกษมและคณะ (2535, หน้า 23 - 25) ได้กล่าวถึงบทบาทของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ดังนี้

1. การป้องกันโรค (disease/illness Prevention)

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย (physical fitness) ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (Chronic Disease) ที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวานในผู้ใหญ่ ความอ้วน ปวดหลัง ฯลฯ อันเป็นผลมาจากการขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง คล้ายกับวัคซีน ป้องกันโรคติดต่อ นั่นเอง

2. การรักษาโรค (Disease/illness Treatment)

ถึงแม้ว่าจะดำเนินการป้องกันโรคอย่างดี และบุคคลจำนวนหนึ่งก็ยังเจ็บป่วย การเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและความสมบูรณ์แข็งแรง ได้แสดงให้เห็นว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรค และฟื้นฟูสภาพ โดยเฉพาะโรคหรือภาวะที่เกิดการขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย และอื่น ๆ

3. การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการในการเพิ่มสมรรถนะ และศักยภาพของบุคคล ในการบรรลุสุขภาพที่ดี การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และความสะอาดสบาย ทำให้คุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้คนเราดูดีขึ้น (Look good) รู้สึกดีขึ้น (Feel good) และมีความสุขเพลิดเพลินในชีวิต (Enjoy life)

นฤมล ธีระรังสิกุล (2551, หน้า 2) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายหลายประการ คือ

1. ป้องกันภาวะอ้วน เนื่องจากการออกกำลังกายจะลดพฤติกรรมการนั่งอยู่เฉยๆ หรือ ขณะนั่งดูโทรทัศน์เด็กจะกินขนม อันเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะอ้วนได้ และสามารถลดภาวะอ้วนได้ แต่ต้องใช้วิธีการอื่นร่วมด้วยกับการออกกำลังกายจึงจะทำให้ได้ดี

2. ป้องกันโรคเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต คือ โรคเบาหวานในเด็ก ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ

3. ลดภาวะเสี่ยงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า เนื่องจากเด็กมีกิจกรรมอื่นทำ ไม่มีเวลาได้เข้าร่วมมั่วสุ่มในอบายมุข

4. ผลดีทางด้านจิตใจทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน และช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ในรายที่มีการทำกิจกรรมหรือ ออกกำลังกายร่วมกับพ่อแม่ ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและพ่อแม่ นอกจากนี้ยังทำให้ เด็กเพิ่มความรู้สึกรักเคารพในตนเองอีกด้วย

เบญจวรรณ พงษ์ทอง (2538, หน้า 162 – 163) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่ง สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะนอกจากจะเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์และ เพื่อทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่เกิดโรคภัยได้ง่าย

ปัจจุบันหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ต่างเล็งเห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกาย โดยให้การสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลและแผนพัฒนาฯ กิจภาพแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531 – พ.ศ. 2529) เพราะการที่ประชากรในประเทศมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจทำให้สามารถ ประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำงานได้ผลผลิตเต็มที่ และมีผลต่อการป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บ ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเสื่อมของอวัยวะในร่างกายอย่างรวดเร็ว เป็นการ ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลด้วยอีกวิธีหนึ่ง

การออกกำลังกายมีความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพร่างกาย ดังนั้นกองส่งเสริม พลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา จึงได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของ ประชาชน ในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาและ การออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ เป็นชายและหญิง ทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานครจำนวน 657 คน พบว่า ประเภทของ การออกกำลังกายที่มีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล กิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็น ประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ส่วนใหญ่ในช่วงเวลาเย็น ครั้งละ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่าและออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน มีเหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ส่วนเหตุผลของการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ ไม่มีเวลา

การออกกำลังกายเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเพื่อรักษาสุขภาพของร่างกาย แม้ว่าความสามารถทางกายภาพของบุคคลจะลดลงตามอายุที่มากขึ้น แต่ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอหรือต่อเนื่องนั้น จะทำให้ความสามารถลดลงในปริมาณที่น้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย มีการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ในต่างประเทศ เพื่อยืนยันว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในเชิงลบที่เกิดขึ้นชะลอตัวลงเมื่ออายุสูงขึ้น และถ้ามนุษย์ไม่ออกกำลังกายจะยิ่งทำให้การเสื่อมสภาพโดยธรรมชาติของกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อกระดูก เป็นไปเร็วขึ้น แต่การออกกำลังกายจะช่วยทำให้มีการเสื่อมช้าลง การออกกำลังกายถึงแม้ว่าอาจจะไม่ช่วยให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น แต่อย่างน้อยที่สุดจะทำให้ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น การออกกำลังกายจะสามารถชะลอความแก่ตามธรรมชาติได้ไม่ว่าจะมีอายุมากน้อยเพียงใด เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายมนุษย์จะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้เมื่อไม่มีอาการสลายเกินไปสำหรับการออกกำลังกาย

4.3 ความเสี่ยงหรือผลเสียที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย

วิชิต คะนิงสุขเกษมและคณะ (2535, หน้า 26-27) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายแล้วอาจมีความเสี่ยงหรือผลเสียต่อสุขภาพเกิดขึ้นได้ ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความเสี่ยงมี 3 ประการ คือ อายุ (age) ปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะการมีโรคหัวใจ (Presence of heart disease) และความแรงของการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย (intensity) ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้มีดังนี้

1. หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน (Cardiac arrest)

ถึงแม้ว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของหัวใจและปอด ในระยะยาวลดความเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการตายจากหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่ หรือมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคดังกล่าว หากเกิดขึ้นผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มักมีสาเหตุมาจากภาวะโรคหัวใจผิดปกติแต่กำเนิด (Congenital heart disease) ถ้าเกิดขึ้นในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป มักเกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery disease) และจากการศึกษาความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับคนทั่วไป และคนที่ไม่มีโรคหัวใจ พบว่าในคนปกติทั่วไปที่ดูมีสุขภาพดี (apparently health adults) ความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน

ระหว่างการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความรุนแรงที่หนักหน่วง (vigorous) ค่อนข้างต่ำมาก และความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่อความแรงของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็นแบบหนักหน่วง แต่ความเสี่ยงดังกล่าวก็ค่อนข้างต่ำในผู้ที่มีพฤติกรรมชอบเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ

โดยทั่วไปแล้ว ความเสี่ยงต่ำที่สุดในผู้หญิงโดยเฉพาะเยาวชนที่มีสุขภาพดี และไม่สูบบุหรี่เพิ่มสูงขึ้นในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและสูงที่สุดในผู้ที่มีโรคหัวใจ ความเสี่ยงในคนทั่วไปต่ำมากเมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่จะได้รับจากการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร, 2537, หน้า 19)

2. การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและโครงร่าง (Musculoskeletal injuries)

การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและโครงร่าง พบได้เสมอตั้งแต่บาดเจ็บโดยตรง เช่น ฟกช้ำ (bruises) ข้อเคล็ด (sprains) ข้อเพลิง (strains) และปัญหาทางอ้อมที่ตามมา เช่น ระดับข้ออักเสบ และปวดหลัง แรงกระแทกที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับเบา (low impact) และระดับหนัก (high impact) การออกกำลังกายชนิดที่แรงกระแทกเบา เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ ทำให้เกิดแรงเครียดเล็กน้อยต่อกระดูกและข้อต่อขณะที่การออกกำลังกายชนิดที่มีแรงกระแทกหนัก เช่น วิ่ง และเต้นแอโรบิค ทำให้เกิดแรงกระแทกที่หนักและซ้ำ ๆ ต่อข้อต่อ ข้อเท้า และเท้า จากการศึกษาพบว่า มีปัจจัย 2 อย่าง คืออายุ และลักษณะแรงกระแทกของการออกกำลังกาย เป็นตัวกำหนดความถี่บ่อยของการบาดเจ็บ

นอกจากนี้การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ก็อาจมีการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ เช่น จากการปะทะกัน การพลัดล้ม เทคนิคไม่ดี หรือจากอุปกรณ์ที่ใช้ฯ รวมทั้งอุบัติเหตุจากยานพาหนะพุ่งเข้าชน เป็นต้น สำหรับผลเสียด้านอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้นั้นมักเกิดจากการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่หนักหน่วงต่อเนื่อง เช่น การขาดน้ำและเกลือแร่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไป โลหิตจาง ภูมิคุ้มกันทางโรคลดลง สตรีอาจมีประจำเดือนลดน้อยลงได้ เป็นต้น

ซึ่ง วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร(2537, หน้า 20) ได้กล่าวถึง การลดความเสี่ยงหรืออันตรายที่จะเกิดจากการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทุกคนที่มีแผนการจะเริ่มต้นที่เคลื่อนไหวออกกำลังกายที่หนักกว่าเดิม ควรมีการตรวจร่างกายเป็นประจำไม่เกิน 6-12 เดือน

2. ถ้าอายุต่ำกว่า หรือเท่ากับ 40 ปี ไม่มีอาการโรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจ และตรวจร่างกายไม่พบสิ่งผิดปกติ เช่น เสียงเต้นที่ผิดปกติของหัวใจ (Murmur) และความดันโลหิตสูง พิจารณาได้ว่าปราศจากโรค ไม่ต้องทำการทดสอบโดยการออกกำลังกาย ดังนั้นไม่มีข้อจำกัด หรือข้อห้ามในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

3. ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี หรือมีอาการ เช่น เจ็บหน้าอก ตรวจพบสิ่งผิดปกติที่น่าสงสัยว่าเป็นโรคหัวใจ หรือปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจ ตั้งแต่ 2 ข้อ ถ้ามีแผนการที่จะออกกำลังกายที่หนักหน่วง เช่น วิ่งเหยาะ/วิ่งแข่ง ควรต้องตรวจสอบโดยการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายแค่ความหนักระดับเบา หรือ ปานกลาง เช่นการเดิน หรือ กิจกรรมอื่น ที่มีความแรงเท่ากัน

4. ถ้ามีโรคหรือภาวะดังต่อไปนี้ ห้ามออกกำลังกายอย่างสมบูรณ์

4.1 มีการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าหัวใจที่บ่งว่ามีกล้ามเนื้อหัวใจตาย

4.2 มีกล้ามเนื้อหัวใจตายเมื่อไม่นานมานี้

4.3 มีอาการเจ็บหน้าอกแบบไม่คงที่

4.4 ภาวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ จนควบคุมไม่ได้

4.5 มีภาวะปิดกั้นคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Third degree AV heart block)

4.6 หัวใจวายเฉียบพลัน

4.7 หลอดเลือด Aorta ตีบ

4.8 สงสัยหรือมีภาวะหลอดเลือดโป่งพอง (dissection aneurysm)

4.9 มีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบกำเริบอยู่

4.10 มีอาการอักเสบของหลอดเลือดดำ หรือก้อนเลือดในช่องหัวใจ

4.11 มีภาวะอุดตันเส้นเลือด (recent embolism)

4.12 ภาวะติดเชื้อเฉียบพลัน

4.13 มีอาการก่อดันจนเป็นโรคจิต

4.4 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย (2535, หน้า 28) ได้สรุปขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้องตรวจสอบสุขภาพโดยทั่วไปและทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้ทราบว่าร่างกายมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด

- รวบรวมประวัติทางสุขภาพและการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละคน
- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- วัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก
- วัดปริมาณไขมันในร่างกาย
- ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อน

สำหรับขั้นตอนที่ 1 นี้ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือมีปัญหาทางสุขภาพเป็นขั้นตอนที่จำเป็นมากควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

2. กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายให้กับตนเอง โดยกำหนดความต้องการ ความพร้อม ความสนใจ ความพร้อมของสภาพแวดล้อมโดยกำหนดดังนี้

- ถ้าความพร้อมของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไว้
- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอให้ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงเสริมสร้างร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี
- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้และเกณฑ์ดีต่อไป

สำหรับคนที่สุขภาพไม่ดี ควรกำหนดดังนี้

- สำหรับคนที่มีโรคและใช้ยารักษาอยู่ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค
- คนที่มีโรคแต่ไม่ใช้ยารักษาแล้ว ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติ

3. เลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศและวัยและสภาพร่างกายของตนเอง ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้

- ออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความอดทน ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น
- การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนคลายเครียดชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว ดังนี้
- การบริหารทั่วไปให้ผลดีกับความคล่องตัวและการเคลื่อนไหวพวกข้อต่อกระดูกกล้ามเนื้อเหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วยและผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายหนักได้ดีอีกด้วย
- การบริหารพิเศษ ให้ผลดีตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานขึ้น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่าการบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักของการออกกำลังกาย และจิตใจ โดยเฉพาะสมาธิด้วย เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หวานต้นกง หรือแกว่งแขน เป็นต้น

- เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย
- วิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเหยาะ ๆ ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพ แต่ควรจะเป็นผู้ที่มีร่างกายพร้อมมากกว่า
- เดินแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างหนึ่ง เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั่วร่างกายทั้งความคล่องตัวและความอ่อนตัวอีกด้วย
- เล่นกีฬาและเกมส์ต่าง ๆ ได้แก่ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วิ่งเปี้ยว ชักกะเย่อ กระโดดเชือก เป็นต้น ควรได้รับการัดแปลงสนามระยะเวลาคะแนน ที่ใช้ในการแข่งขัน หรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวก ง่าย ปลอดภัยมากที่สุดเหมาะสมกับเพศและวัย
- งานอาชีพ งานอดิเรก และงานบ้านที่ใช้แรงงานเป็นการออกกำลังกาย สามารถดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ โดยยึดหลักกำหนดดังนี้

- (1) สัมรวมปริมาณการใช้แรงตลอดวัน ส่วนมากจะนานเกินไปตามขาดการต่อเนื่องหรือออกแรงเบาไป
- (2) กำหนดช่วงใดช่วงหนึ่งสำหรับการออกกำลังกายแต่ควรจะเป็นเวลาเดียวกัน
- (3) ในช่วงที่กำหนดการทำงานควรเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีน้ำหนักพอ คือ ให้หัวใจเต้นแรง และหายใจเป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที
- (4) ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ควรทำกายบริหารทั่วไปและเริ่มทำงานเบา ๆ
- (5) ถ้างานที่ทำส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียวควรทำการบริหารส่วนอื่นเพิ่มด้วย

วิจิต คณะสุขเกษมและคณะ (2535, หน้า 45-49) ได้เสนอหลักการออกกำลังกาย ซึ่งมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

1. หลักการฝึก (Principle trains)

การออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของแต่ละส่วนของร่างกาย มีลักษณะการฝึกจำเพาะ เช่น การฝึกความแข็งแรง ทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ถ้าฝึกฝนออกกำลังกายหรือใช้ขามาก วิชาจะแข็งแรง ถ้าใช้แขนมาก แขนจะแข็งแรงเช่นกัน ด้วยเหตุนี้จึงพบว่านักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายบางคนมีรูปร่างที่ไม่ได้สัดส่วน เช่น นักยิมนาสติก จะมีร่างกายส่วนบนแข็งแรง แต่ขาได้รับการพัฒนาน้อย นักวิ่งระยะสั้นจะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจึง

มักพบว่ากันจะงอน ขณะที่นักวิ่งระยะไกลกันแพบ ดังนั้น ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ทุกส่วนของร่างกาย

2. หลักการความก้าวหน้า (Principle of progression)

หลักการความก้าวหน้า เป็นผลต่อเนื่องจากหลักการฝึกเกิด เมื่อค่อย ๆ เพิ่มแรงต้าน หรือน้ำหนักหรือปริมาณของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการปรับตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับที่ปริมาณของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการปรับตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับ ที่ต้องการหรือสุขภาพที่เหมาะสม หลักการความก้าวหน้าชี้ให้เห็นว่าการฝึกและ ช่วงเป้าหมายของ การฝึก ผู้ที่เริ่มต้นจากระดับที่ใกล้ขั้นต่ำของการฝึกแล้วค่อยเพิ่มความถี่ ระยะเวลาความแรงหรือเป้าหมายของการฝึกนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้นยังเกิดอันตรายได้

3. หลักการคืน (Reversibility)

เมื่อลดหรือการหยุดเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการปรับตัวสู่สภาวะสภาพ ตั้งเดิมก่อนการออกกำลังกาย หลังการหยุดออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหัวใจและ ไหลเวียนของโลหิต จะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญภายหลังการหยุด 2 สัปดาห์ และ สมรรถภาพเกือบเท่าตอนเริ่มแรกภายหลังการหยุดออกกำลังกายเป็นระยะ 10 สัปดาห์ ถึง 8 เดือน ส่วนการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อถ้าหยุดการฝึกจะช้ากว่าในช่วง 4-6 สัปดาห์ แรก หลังการหยุดจะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง แต่ภายหลัง 12 สัปดาห์ ถ้ายังคงมีการออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง ความแข็งแรงเกือบหนึ่ง ยังคงอยู่

4. ระดับขั้นต่ำและช่วงเป้าหมายของการฝึก

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในแต่ละองค์ประกอบนั้นจะมีขั้นต่ำของการฝึกและ ช่วงเป้าหมายของการฝึกที่แตกต่างกันไป

ขั้นต่ำของการฝึก หมายถึง ปริมาณการออกกำลังกายที่น้อยที่สุดที่จำเป็นต่อการพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรง หากเกิดเคลื่อนไหวน้อยหรือต่ำกว่านี้ หรือเคลื่อนไหวตามปกติ ทั่วไปอาจไม่เพียงพอที่จะเกิดประโยชน์

ช่วงเป้าหมายของการฝึก เป็นช่วงการออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์พอเหมาะต่อความ แข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย โดยเริ่มต้นจากขั้นต่ำของการฝึกไปจนถึงจุดที่เริ่มเกิดโทษหรืออันตราย ระดับขั้นต่ำและช่วงเป้าหมายของการฝึกขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกายและปริมาณ การเคลื่อนไหวในปัจจุบันของแต่ละคน หลังจากการออกกำลังกายไปสู่ระยะหนึ่งระดับ ขั้นต่ำและ ช่วงเป้าหมายของการฝึกจะเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหยุดหรือออกกำลังกายน้อยลงระดับขั้นต่ำและ ช่วงเป้าหมายของการฝึกจะลดลง ความบ่อยของการออกกำลังกายที่จำเป็น สำหรับ การคงสภาพ ความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกายนั้น อาจไม่จำเป็นต้องเท่ากับในช่วงระยะเริ่มต้น ฝึกเพื่อ

เสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกาย และที่สำคัญต้องใช้ระยะเวลาหนึ่ง (ประมาณ 6 สัปดาห์) จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่ชัดเจน ดังนั้นต้องไม่คาดหวังและทำมากเกินไปเพื่อให้ได้ผลเร็ว อาจเกิดการบาดเจ็บได้ กฎเกณฑ์ที่สำคัญคือ เริ่มต้นอย่างช้า ๆ ทำอย่างมีความสุข และยืนหยัดทำอย่างสม่ำเสมอต่อไป

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2535, หน้า 24 – 25) กล่าวไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretching) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (cool down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพของร่างกายขณะนั้น
3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า กางเกง รองเท้า และถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

4.5 การออกกำลังกายในแต่ละวัย

กรมอนามัย (2535, หน้า 5-8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายของบุคคลแต่ละวัยไว้ดังนี้

1. วัยเด็กและวัยเยาวชน

โดยทั่วไปเด็กมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่อยู่แล้ว ทั้งนี้เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ดังนั้นต้องมีการสนับสนุนให้เด็กมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามสภาพความต้องการของเด็ก แต่ต้องคำนึงถึงสภาพความปลอดภัยไว้ด้วย เพราะการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาจมีผลกระทบต่อการเรียนรู้เติบโตของเด็ก กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็กมีสุข มีความหลากหลาย เหมาะสมกับอายุ และสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การออกกำลังกายมากขึ้นและที่สำคัญใช้การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการทำโทษเด็ก

2. วัยทำงาน

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของคนวัยทำงาน (15-59 ปี) นั้นต้องพิจารณาถึงเวลาที่มีลักษณะงานอาชีพ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ในที่นี้จะแบ่งกลุ่มวัยทำงานออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ตามลักษณะของการออกแรงทำงาน

กลุ่มแรก คือ กลุ่มที่ทำงานสบาย ออกแรงเพียงเล็กน้อย ยืน หรือนั่งทำงาน เช่น คนที่ทำงานในสำนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มนี้ควรต้องมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต โดยปรับเปลี่ยนชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การเดินแทนการใช้รถ ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ตัดหญ้า ทำสวน ทำงานบ้าน ให้มีแรงระดับปานกลาง หรือออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนแน่นอน เช่น เดินเร็ว วิ่ง เล่นกีฬาต่างๆ

กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มที่ออกกำลังกายทำงาน มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างมากเพื่อออกแรงทำงานในอาชีพ เช่น กรรมกรแบกหาม ช่างนา ช่างไร่ ลักษณะการทำงานแบบนี้ 2 ปีจะมีลักษณะการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ออกแรงดึง ดัน ยก คล้ายกับฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีลักษณะท่าทางที่ซ้ำ ๆ หรืออยู่ในท่านั้นนานเกินไป และซ้ำเกือบทุกวันหรือผิดท่าทางจนเกิดการบาดเจ็บสะสมระบบของกล้ามเนื้อ และโครงร่าง มีปัญหาด้านความอ่อนตัวการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญและจำเป็น และหากมีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จะช่วยผ่อนคลายและยังให้ประโยชน์แก่สุขภาพเพิ่มขึ้นไปอีก

3. วัยสูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุนั้น เนื่องจากมีหลายประเด็นที่จะต้องคำนึง ทั้งทางด้านความแข็งแรงของโครงร่าง กระดูก เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน มวลของกล้ามเนื้อ และโรคประจำตัว ดังนั้น การเคลื่อนไหวประเภทฝึกความทนทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือแอโรบิคระดับเบาถึงปานกลาง ในวิถีชีวิตหรือเป็นแบบแผนพอเพียงต่อสุขภาพนั้น จึงมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

4.6 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่างๆ เกิดทุกระบบในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปได้ปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่างๆเจริญขึ้น ตรงกันข้ามหากขาดการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานปริมาณที่มาก เป็นผลให้เกิดความเสื่อมโทรมของอวัยวะและเป็นสาเหตุนำมาของโรคภัยหลายชนิด (กรมอนามัย 2535, หน้า 9-10) ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. กระดูกเปราะหักง่าย การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่างๆ ได้รับการใช้งานน้อยจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เยื่อและเอ็นหุ้มข้อต่อจะมีธาตุหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวด เมื่อมีอาการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะแตกหักได้ง่าย

2. โรคประสาทเสียสมดุลภาพ ตามปกติอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้นเป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่นนอนไม่หลับ

3. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกายประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ เช่น การรับประทานอาหาร ความเครียด การสูบบุหรี่ ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่น มีหินปูน ไขมัน ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบ แคบและเกิดการอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กัสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่อุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บหน้าอกกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากอาจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายในปัจจุบันได้

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินในสภาพของไขมัน การมีไขมันเกิน 15 % ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรคอ้วน นี้จะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกายเช่น ระบบเคลื่อนไหว อาการติดขัดไม่คล่องตัว ยิ่งไปกว่านั้นโรคอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ มากมาย เช่น เบาหวาน ความดันสูง ขึ้น

5. ทำให้กล้ามเนื้อลีบมีกำลังน้อย มีการชดยอก และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อง่ายจะเห็นได้ว่าการขาดออกกำลังกายให้โทษต่อทุกคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาพแวดล้อม ๆ การป้องกันการเกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกายนั้น นอกจากการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

4.7 กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละวัน

1. อบอุ่นร่างกายโดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะ ๆ แล้วค่อยออกกำลังกายตามความต้องการ โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 15 นาที ถ้าอากาศเย็นอาจเพิ่มมากกว่านี้
2. ออกกำลังกายด้วยอะไร และปริมาณเท่าใด
3. ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย แล้วให้ผ่อนคลายการออกกำลังกายเบาลงจนหายเหนื่อยแล้วทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

การกำหนดการออกกำลังกายโดยทั่วไปแล้วจะกำหนดเป็นสัปดาห์ โดยกิจกรรมที่กำหนดอาจจะไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ

1. ลักษณะบังคับ

- เหมาะสมกับร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนัก – เบาได้ตนเอง
- มีการฝึกฝนความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- มีความเสี่ยงอันตรายน้อย

2. มีลักษณะประกอบ

- ปฏิบัติไม่มีกติกาหรือเทคนิคยุ่งยาก
- มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และเวลามากเกินไป

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 38) ได้สรุปหลักในการออกกำลังกายไว้ 4 ประการ คือ

1. ชนิดของการออกกำลังกาย (Type of exercise) การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของตนจะเป็นประโยชน์มากต่อระบบต่าง ๆ ร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่ควรใช้กิจกรรมที่หนักเกินไปหรือใช้พลังงานสูง เพราะขีดความสามารถไม่มีความพร้อมต่อการทำงานหนัก ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้น ควรเลือกกิจกรรมที่ฝึกง่าย ๆ และฝึกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างสมรรถภาพให้ดีขึ้นแล้วจึงเลือกกิจกรรมที่หนักเพิ่มมากขึ้น

2. ความหนักของงานและช่วงเวลา (Intensity and duration) ขึ้นอยู่กับความสามารถในการร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงหลักค่อยเป็นค่อยไป และหลีกเลี่ยงการฝึกแบบหนักเกินไป (Overload) เพื่อเพิ่มความหนักของงาน และเป็นการปรับระบบการทำงานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น มีสมรรถภาพเพิ่มขึ้น ก่อนการฝึกกิจกรรมควรทำการอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5 นาที ผู้ที่เริ่มฝึกควรฝึกกิจกรรมใหม่ ๆ การออกกำลังกายควรออกในลักษณะหนักสลับเบา และควรหยุดออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน หอบอ่อนกำลัง เวียนศีรษะ

3. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) การฝึกกิจกรรมที่ถี่นั้นควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือวันเว้นวัน เมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นแล้วควรฝึกให้ทุกวันในระยะที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพและสุขภาพทางกายเป็นอย่างดี

4. องค์ประกอบอื่น ๆ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการฝึกกิจกรรม เช่น สภาพร่างกายของผู้ฝึกการเจ็บป่วย นอกจากนั้นอุปกรณ์ที่ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น เครื่องแต่งกาย รองเท้า ถุงเท้า สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลต่อความคล่องตัว และบางครั้งยังมีส่วนช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

วิจิต คณะนึ่งสุขเกษม, ถนอม กฤษณ์เพชร และเฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2535, หน้า 58) ได้เสนอแนะหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่ใช่หนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียด ก่อนที่จะร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทุกประเภท

2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บภายหลังการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายและหากิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายเพื่อที่จะลดน้ำหนัก ส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรจะหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิคได้ การวิ่ง หรือ การว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ จำเป็นที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพยายาม สูงเพราะว่าการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้นต้องกินเวลาพอสมควร อย่าคาดหวังจุดมุ่งหมายจะ บรรลุในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ อันที่จริงการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรที่จะปฏิบัติตลอดชีวิต ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา

4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น พยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิตประจำวัน

5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น แต่จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวก ไม่รบกวนเวลาทำงาน จงอย่าพยายาม ออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหาร เพราะอาจทำให้อึดอัดขณะออกกำลังกาย

6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดี ผู้ออกกำลังกาย ควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เริ่มเข้าสู่การออกกำลังกายที่แท้จริงในขณะ ออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรเริ่มจากจำนวนน้อย ๆ ก่อนเพิ่ม ปริมาณของ การออกกำลังกายจนถึงปริมาณที่ต้องการ การค่อย ๆ เพิ่มปริมาณของ การออกกำลังกายจะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนล้า และในแต่ละครั้งของการออกกำลังกาย อย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนล้าได้เหมือนกัน

อาการอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นจากความคุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติซ้ำเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรม อาการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อจะหายไปเองเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้น ๆ

7. พยายามสังเกตว่าเมื่อไรร่างกายจึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัว การเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้ หรือการหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อย่านั่งเพื่อกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนัก และควรที่จะเริ่มปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มปริมาณขึ้นตามลำดับ จงอย่าหักโหมเพราะจะทำให้เกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อท้องในระหว่างการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการออกกำลังกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ทำการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ พยายามปฏิบัติทำออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอของร่างกายกลับมาสู่สุขภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกาย พยายามหาการออกกำลังกายแปลก ๆ ใหม่ ๆ พยายามออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ หรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายในช่วงสั้น ๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และ ไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้วัดในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกาย เพราะว่ากล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงที่มีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอเสียอีกที่จะทำให้เกิดการปวดระดู (Dysmenorrhea)

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายอีกด้วย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2548, หน้า 27) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักการของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะได้ออกแรงพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวหลายลักษณะ
3. ควรเลือกกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้ยาวนาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้อได้อบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนจึงค่อย ๆ หนักขึ้น
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปตามเพศตามวัย
6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่กินอาหารใหม่ ๆ

4.8 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2540, หน้า 74) ได้กล่าวถึงข้อปฏิบัติและควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้ดังนี้

1. การประมาณตน โดยดูจากสภาพร่างกายกับชนิดกีฬาต่าง ๆ
2. การแต่งกายควรมีการแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อผ้าถุง รองเท้ารวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ
3. เลือกเวลา กำหนดเวลาฝึกซ้อมให้แน่นอน ควรเป็นช่วงเวลาเช้าและช่วงกลางวัน
4. สภาพของกระเพาะอาหาร ไม่ควรออกกำลังกายในช่วงหลังอาหาร เพราะกระเพาะอาหารที่อยู่ใต้กระบังลม ทำให้ปวดขยายไม่เต็มที่ เป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย
5. การดื่มน้ำ ควรดื่มน้ำระหว่างที่มีการออกกำลังกายเพื่อชดเชยน้ำที่ต้องสูญเสียไปในการออกกำลังกาย
6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ร่างกายต้องการพักผ่อนมากขึ้น จึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่เจ็บป่วย
7. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายพบมากในบุคคลที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ถ้าหายใจขัด จุกแน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายทันที เพราะอาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
8. ด้านจิตใจ ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายให้มากที่สุด
9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของกิจกรรมแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้ด้วย

จากที่ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งหมดนั้น พอจะกล่าวได้ว่าผลของการออกกำลังกาย จะให้ประโยชน์ต่อผู้เล่นตามความต้องการและความสามารถในการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เล่น

5. บริบทมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (กองพัฒนานักศึกษา)

กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพและอนามัยของนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ฝึกความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและความสามัคคีให้นักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามได้จัดอุปกรณ์และสถานที่เพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬาให้นักศึกษาที่มีความสนใจดังนี้

1. การบริการให้ยืมอุปกรณ์ ได้แก่ ลูกฟุตบอล ลูกวอลเลย์บอล ลูกบาสเกตบอล ลูกเปตอง ฯลฯ โดยอนุญาตให้นักศึกษายืมได้ตั้งแต่เวลา 08.30 – 16.00 น. ณ ห้องงานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา

2. จัดเตรียมทีมกีฬารูปแบบต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาภายในจังหวัด กีฬาอุดมศึกษาจังหวัดพิษณุโลก กีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ และกีฬามหาวิทยาลัยทั่วประเทศ

3. สนามกีฬาที่นักศึกษาจะใช้บริการได้มีดังต่อไปนี้

ส่วนวังจันทร์

-สนามเทเบิลเทนนิสภายในโภชนาคาร

-สนามแบดมินตันภายในโภชนาคาร

ส่วนทะเลแก้ว

-สนามฟุตบอล 1 สนามกีฬาพระองค์ดำ

-สนามฟุตบอล 2 หลังอาคารศึกษาพิเศษ

-สนามกรีฑา สนามกรีฑาพระองค์ดำ

-สนามเทนนิส ข้างสนามกีฬาพระองค์ดำ

-สนามเซปักตระกร้อ หลังอิมจันทร์ด้านไม่มีหลังคา

-สนามบาสเกตบอล โรงยิมเนเซียม,ลานอเนกประสงค์ติดกับสนามเทนนิส

- สนามวอลเลย์บอล โรงยิมเนเซียม,ลานอเนกประสงค์ติดกับสนามเทนนิส
- สนามวอลเลย์บอลชายหาด หน้าศูนย์อาหารทะเลแก้วนิเวศ
- สนามเปตอง ข้างสนามฟุตบอล 2
- สนามแฮนด์บอล ข้างสนามเทนนิส
- ห้องออกกำลังกาย (Fitness center) ห้องใต้ศูนย์อาหารทะเลแก้วนิเวศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535, หน้า บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา” การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ วิชาเอก สถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 วิชาเอกพลศึกษา จำนวน 134 คน และเป็นนิสิตนักศึกษาหญิง จำนวน 150 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
4. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีความรู้ เจตคติและปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและนักศึกษาภาคกลางมีความรู้ดีกว่านักศึกษาภาคใต้
6. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติที่ดีกว่านักศึกษาภาคเหนือและภาคใต้

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

8. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

9. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กัน

10. พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,302 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.42 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “ที” (t - test) ค่า “เอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยใช้วิธีเชฟเฟ (Scheff's method) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. นักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้แลการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ประกอบ กระแสโสม (2540, หน้า บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชน ในเขตเทศบาลขอนแก่น” ผลการวิจัยพบว่า องค์กรธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาลขอนแก่น มีความเชื่ออำนาจในตนอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 70.76$) การควบคุมตนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 32.64$) และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ

($\bar{X} = 58.38$) โดยตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปร ไม่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาลขอนแก่น มีลักษณะความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริหารกาย การเล่นกีฬา หรือการรักษาสุขภาพอนามัยมีปริมาณเพิ่มขึ้น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .1023 แต่การรายงานข้อเท็จจริงจากการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย บริหารกาย การเล่นกีฬา หรือการรักษาสุขภาพอนามัยมีปริมาณลดลง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ -.0649 ด้านการควบคุมตนก็เช่นกัน มีปริมาณเพิ่มขึ้น และลดลงคือการมุ่งกระทำพฤติกรรมออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .0281 และการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .0281 และการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ -.1355 ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายหรือสภาวะความพร้อม ผลรวมความโน้มเอียงที่เกิดจากค่าความเชื่อที่ประสพการณ์ โดยเฉพาะด้านความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริหารกาย การเล่นกีฬาหรือการรักษาสุขภาพอนามัย ซึ่งเรียกว่าทัศนคตินั้นเพิ่มขึ้น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .3814 และการรายงานข้อเท็จจริงจากการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายการบริหารกาย การเล่นกีฬาหรือการรักษาสุขภาพอนามัยไปในทิศทางเดียวกัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .0866 คือในทางที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้น

ธงชัย ทวีชาติ และคณะ (2540 หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อทราบข้อมูลพื้นฐานว่าบุคลากรกลุ่มต่าง ๆ ของกระทรวงฯ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไร มีปัจจัยด้านใดบ้างที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และศึกษาว่าบุคลากรของกระทรวงสาธารณสุข มีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย และสุขภาพจิตหรือไม่ เพียงใด กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 742 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากจำนวนบุคลากรที่สังกัด และปฏิบัติงานอยู่ ณ ที่ตั้งกระทรวงฯ จำนวนทั้งสิ้น 7,953 คน โดยตารางสุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 99% นำมาคำนวณหาสัดส่วนของบุคลากรจากกรมต่าง ๆ โดยแยกเป็น กลุ่มข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ข้อมูลพื้นฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิต

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ปรากฏผลดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่ออกกำลังกายเลยถึง 430 คน (58.0%) ออกเพียง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ มีจำนวน 180 คน (24.3%) ออก 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

มีจำนวน 65 คน (8.8%) และออกมากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ มีจำนวน 67 คน (9.0%) ในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย ส่วนใหญ่ คือ 287 คน (66.7%) อ้างว่าไม่มีเวลา และในกลุ่มที่ออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

2.1 ปัจจัยนำด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ปัจจัยนำด้านความเชื่อในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น กลุ่มตัวอย่างจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ

2.3 ปัจจัยนำด้านทัศนคติ และค่านิยมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่อยู่ในระดับต่ำ

2.4 ปัจจัยเสริม ค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

2.5 ปัจจัยสนับสนุนค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

3. การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย และสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง จากทุกสังกัดอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม ปัจจัยสนับสนุน และพฤติกรรม การออกกำลังกาย พบว่า มีเพียง 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ และค่านิยม และปัจจัยนำโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

สรุปพฤติกรรม การออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านทัศนคติ และค่านิยมและปัจจัยนำโดยรวม สำหรับค่าเฉลี่ยของการออกกำลังกาย พบว่า ไม่ออกกำลังกายเลยถึงร้อยละ 58.0 โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา

วีรพล จันธิมา (2541, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุม ตน ทัศนคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 200 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัด 3 ส่วน คือ (1) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต และแบบวัดการควบคุมตนเองของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532 หน้า 75) ซึ่งหาความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .72 และ .58 ตามลำดับ (2) แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งหาความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .88 และ (3) แบบวัด

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .89 และแบบวัดรายงานพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ได้เท่ากับ .90 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดีและพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี

2. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = 0.674$) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมออกกำลังกาย ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.104$, $r = 0.114$)

3. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่าเฉพาะทักษะคิดต่อการออกกำลังกายเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดโดยสามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้ ร้อยละ 45

4. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายสามารถทำนายการมุ่งกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายได้ ร้อยละ 49 และสามารถทำนายรายงานการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายได้ร้อยละ 21 สมการทำนายในรูปของคะแนนดิบเป็นดังนี้

พฤติกรรมออกกำลังกาย = $-5.82 + 1.26$ (ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย)

สิวानी เชม (2542, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 – 4 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 21 แห่ง เป็นนิสิตนักศึกษาชาย 250 และนิสิตนักศึกษาหญิง 250 คน รวมทั้งนักศึกษาทั้งสิ้น 500 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 473 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.6 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “ที” ” (t - test) ค่า “เอฟ

(F - test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheff's method) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3, และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตนักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างก็มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นัยนา เทียงภักดี (2542, หน้า บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย” สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$)

2. นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$)

3. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = 0.440$)

4. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาด้านความรู้ความเข้าใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมและด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ($r = 0.4572, r = 0.1815$ ตามลำดับ)

5. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาด้านความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมและด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0001 ($r = 0.4049, r = 0.1869$ ตามลำดับ)

6. ทศนคติต่อวิชาซีพพลศึกษาด้านความโน้มเอียงที่ต้องการจะปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = 0.4031$)

สุวิมล กระแจะจันทร์ (2544, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปกติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 – 4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 – 4 ในสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คนและเป็นนักศึกษาหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คน และระดับปริญญาตรีนักศึกษาชาย 250 คน นักศึกษาหญิง 250 คน รวมนักศึกษาทั้งสิ้น 1,000 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 924 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.4 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “ที” (t -test) ค่า “เอฟ” (f -test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheff's method) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏมี พฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยและด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านพุทธิพิสัย
3. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 ของสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกันในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จำเนียร สุ่มแก้ว (2545, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในสถาบันการศึกษพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร 13 สถาบัน 7 สังกัด รวมทั้งสิ้น 700 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 623 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.0 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเอฟ และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาการศึกษาไทยมีความรู้และเจตคติที่ดีที่สุด และนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีการปฏิบัติที่ดีที่สุด

2. นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม สภาการศึกษาไทย และนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีการปฏิบัติน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

สรุปนักศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม สภาการศึกษาไทย

ธนิตา ทองมี (2546, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ

และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 จำนวน 1,200 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 1,028 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.75 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติทั้งหมดด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส ฟอว์ วินโด รุ่น 11.5 เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ ร้อยละ 51.80 ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โดยการออกกำลังกายนอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.73 และใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาทีในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร้อยละ 39.21

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ ครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 39.70 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สามารถเขียนสมการได้ดังนี้

$(\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}) = .253 (\text{ปัจจัยด้านจิตวิทยา}) + .194 (\text{ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .143 (\text{ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย}) + .111 (\text{ปัจจัยด้านสุขภาพ}) + .031 (\text{ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก})$

สรุปความรู้ เจตคติ ครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สายันต์ สุขสำราญ (2546, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เจตคติและด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จาก 26 โรงเรียน จำนวน 500 คน เป็นนักเรียนชาย 250 คน หญิง 250 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 480 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที ค่าเอฟ และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ โดยวิธีของเซฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, และ 3 มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกัน

สรุปนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จาก 26 โรงเรียน ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

กัณหา สีสมาพล (2547, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling technique) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิ เขต 1 จำนวน 1,312 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย spss/pc+ program หาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนานร้อยละ 63.6 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 4.6 ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 9.0 และไม่มีเพื่อน ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บริเวณบ้านใกล้บ้านมากที่สุด ร้อยละ 72.5 รองลงมาคือสนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬา ร้อยละ 15.5

ตามลำดับ ด้วยเหตุผลคือ สะดวกในการเดินทาง ร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัย ร้อยละ 50.4 และประหยัด ร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 17.00-19.00น.มากที่สุด ร้อยละ 53.3 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 15.00-17.00น. ร้อยละ 29.5 และช่วงเวลา 6.00-8.00น. ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือ เดินเพื่อสุขภาพ และกายบริหารตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ (ร้อยละ 99.0, 86.0, 52.6 ตามลำดับ)

นักเรียนดูกีฬาเป็นประจำร้อยละ 94.7 ส่วนใหญ่ดูจากโทรทัศน์มากที่สุดร้อยละ 83.8 รองลงมาคือ ดูในสนามกีฬา ร้อยละ 39.3

สรุปพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บริเวณบ้าน/ใกล้บ้านมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ดูกีฬาส่วนใหญ่ ดูจากโทรทัศน์มากที่สุด

ประสงค์ ทองเฉอ (2547, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย และด้านการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัย ขอนแก่น ระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 837 คน จากทั้งหมด 16 คณะกับอีก 1 วิทยาเขต โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามเจตคติที่ได้ปรับปรุงมาจาก วิลาด ศรีพ่ายพ์ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายปรับปรุงมาจาก วีรพล จันธิมา และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านรายงานพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้ปรับปรุงมาจาก นัยนา เทียงภักดี ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีเจตคติต่อการกีฬาอยู่ในระดับดี ในส่วนของคณะแต่ละคณะพบว่า นักศึกษามีเจตคติต่อการกีฬาอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ในส่วนของคณะแต่ละคณะ พบว่า มีพฤติกรรมด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก

3. นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของคณะแต่ละคณะ พบว่า มีพฤติกรรม ด้าน การรายงาน การกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น คณะสัตวแพทยศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ใน ระดับมาก

สรุปนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นมีเจตคติต่อการกีฬาอยู่ในระดับดี นักศึกษามี พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับปานกลาง

สุรพล มั่นภาวนา (2547, หน้า บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดีและระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดีและอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

วัชรินทร์ ชีทองและคณะ (2549, หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรม การออกกำลังกายการเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ” เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางใน การพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ สามารถพัฒนา คุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายตรงตามความต้องการของชุมชนและ สังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่มทั้ง 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ

อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบุถึงเหตุผลหลักดังนี้
เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78
เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25
เพื่อสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61
เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 23.52
เพื่อสังสรรค์ / สมาคม ร้อยละ 19.21
3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ได้แก่
ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.31
สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45
ลานกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ร้อยละ 21.95
ลานกีฬาอเนกประสงค์ ร้อยละ 16.25
ลานวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 14.50
เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือเวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 51.42
และเวลา 15.00 – 17.00 น. ร้อยละ 25.22
4. ประชาชนที่ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาก คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง ร้อยละ 35.65 รองลงมา คือ สนุกสนานคลายความเครียด ร้อยละ 55.80 สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ร้อยละ 39.10 นอนหลับได้ดี ร้อยละ 35.40 รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 33.32 และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น ร้อยละ 27.35 ตามลำดับ
5. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ การอบอุ่นร่างกายร้อยละ 52.45 รองลงมาคือ การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 49.25 เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.65
6. กีฬาที่ประชาชนดูและเล่นเป็น 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 51
วอลเลย์บอล ร้อยละ 48 เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอล ร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุด ร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ ตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะการแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

8. ประชาชนที่ดูกีฬาเป็น ดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ ร้อยละ 78.94 รองลงมาคือ ดูจากสนามกีฬา ร้อยละ 56.70 ดูจากภาพยนตร์กีฬา ร้อยละ 49.32 ดูจาก หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.45 ดูจากนิตยสารกีฬา ร้อยละ 13.55 และดูจากวิดีโอ/วีซีดี ร้อยละ 7.85 ตามลำดับ

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา ดังนี้

ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09

ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54

ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75

เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

งานวิจัยในต่างประเทศ

เฟอร์ กูสัน (Ferguson, 1989, pp. 23 - 25) ทำการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติ ความรู้ และ ความเชื่อในการทำนายเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน” ประชากรเป็น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 603 คน โยใช้แบบสอบถามและแบบวัดทัศนคติที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองพบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี

2. มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายและ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. ทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังได้กล่าวอีกว่า นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาจะมีการวางแผนที่จะ ออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพในวัยเรียนเป็น เป้าหมายของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะนักเรียนที่ออกกำลังกายนอกชั่วโมงพลศึกษาและยัง เสนอแนะอีกว่า ครูควรให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อ การออกกำลังกาย

โรสกี (Roski, 1992, pp. 30 - 35) ทำการวิจัยเรื่อง “กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่า และผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง” ผู้วิจัย ได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬากับเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการมีสุขภาพ ดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะ ลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และ ในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือสาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่นและ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

เจคอบสัน (Jacobson, 1993, p. 860 A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการป้องกัน การ กลับเข้าสู่สภาวะเดิมและพฤติกรรมเพื่อการรักษาการออกกำลังกาย” โดยจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา รูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่สภาวะเดิมและพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดย ศึกษาจากรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว 4 แบบ คือ

- ก. อิทธิพลของการรับรู้ประสิทธิภาพในตนเองต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
- ข. อิทธิพลของการขาดเรียนเป็นครั้งต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
- ค. พฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่ที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้ประสิทธิภาพ ของตน

ง. การรับรู้ประสิทธิภาพของตนเองที่มีอิทธิพลต่อการขาดเรียนเป็นบางครั้ง ซึ่ง เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 165 คน โดยใช้แบบสอบถามตอนช่วง 8 เดือน ที่เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งมีการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 3 ครั้งในระยะเวลา ของเวลาเท่ากัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าแนวทางทั้งหมดที่เสนอมามีความชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ถึงแม้ว่าประสิทธิภาพของตนเอง, การขาดเรียนเป็นบางครั้งและช่วงเวลาที่ขาดไป จะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในอนาคตได้มากก็ตาม

ลิสกา (Liska, 1994, pp.30 -35) ได้การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติการรับรู้และพฤติกรรม การตรวจสอบความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตามแผนและคู่มือ และสรุปบทบาของแผนและคู่มือต่อ การเข้าร่วมโครงการเพื่อสุขภาพที่จัดขึ้น แนวคิดเรื่อง “ความสมบูรณ์” ของแผนและคู่มือ (ตัวอย่างเช่น ความแตกต่างของบุคคลแสดงถึงระดับการพัฒนารับรู้และจดจำในขอบเขตที่ กำหนดไว้) จะนำมากล่าวในที่นี้ด้วย สมมติฐาน 2 ประเด็นเสนอว่าความสมบูรณ์นั้น จะทำให้ เกิดความสัมพันธ์ระหว่างแผนและคู่มือที่เหมาะสม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ แล้วผลกระทบตามทฤษฎีสำรวจวางเอาไว้จะได้รับการตรวจสอบว่ามีผลต่อแผนและคู่มือที่

เฉพาะเจาะจงก็คือ การเสนอว่าสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในความหมายที่ตีว่า “ก้าวหน้า” มีผลกระทบที่ต่างไปต่างการจัดการทำแผนและคู่มือมากกว่าสถานการณ์เดียวกันที่กำหนดไว้ ในความหมายทางลบว่า “ล้มเหลว”

มีสมมติฐาน 8 ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับรูปพรรณสัณฐานที่เป็นสิ่งที่กระตุ้นกับขบวนการรับรู้และขบวนการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย กำหนดให้มีการทดสอบสมมติฐานทั่วไปใน 3 ลักษณะ : องค์การที่มีรูปแบบพฤติกรรม 4 องค์การ (n = 174) สำนักงานตัวแทนสหสัมพันธ์ 6 แห่ง (n = 156) และบริษัทผลิตยา 1 แห่ง (n = 56) ให้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

ผลข้อมูลต่าง ๆ มีแนวโน้มไปในทางเดียวกันที่จะสนับสนุนสมมติฐานหนึ่ง นั่นก็คือความสมบูรณ์ของแผนนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและความเกี่ยวข้องนี้ก็ชัดเจนมากกว่าความสัมพันธ์ของคู่มือกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่ไม่มีผลกระทบที่วางไว้เกี่ยวกับความรู้สึกเกิดขึ้น การวิเคราะห์หลังจากการทำการทดลองก็ได้ชี้ให้เห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อทัศนคติยังมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในการวิจัยความพึงพอใจที่มีต่อโครงการนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อการปฏิบัติตามแผนและคู่มือ ความสมบูรณ์ของแผนและพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลักฐานที่ได้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่เข้ารับการทดลองมีความสามารถที่จะจัดแผนการออกกำลังกาย และทำคู่มือการออกกำลังกายได้ ยิ่งไปกว่านั้นส่วนประกอบเหล่านี้เหมือนจะมาจากความสามารถที่จะรับรู้และการปฏิบัติข้อเสนอแนะจากรายงานการวิจัยยังรวมถึงการตรวจสอบความสมบูรณ์ในฐานะตัวประสานความรู้สึกทัศนคติ และพฤติกรรมความสัมพันธ์ และยังได้อธิบายต่อไปเรื่องการสร้างแผนและคู่มืออีกด้วย

เพราะว่ากรอบสถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่อทัศนคติ การที่จะใช้แต่ละคนเข้ามาช่วยโครงการเพื่อสุขภาพอาจจะต้องทำมากกว่าการโฆษณา ผลประโยชน์จะได้จากโครงการให้ทราบอาจจะต้องใช้ความพยายามที่จะเชิญชวน โดยมุ่งโฆษณาผลกระทบด้านบวกของกิจกรรมเพื่อสุขภาพแต่ต้องหลีกเลี่ยงการพูดถึงผลกระทบด้านลบ

เปโตซา (Petosa, 1994 ,p.4103 B) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายในหมู่ผู้ใหญ่ ” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมหรือ SCT กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมเพื่ออธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายจะได้ผลดีกว่า ถึงแม้ว่าการประยุกต์ใช้ของแบบที่เข้าใจได้ง่ายและข้อบกพร่องตามหลักการนั้นถูกจำกัดก็ตาม

โอ คอนเนอร์ (O' Conner, 1994,p. 2948 A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการออกกำลังกายในชั้นเรียนพลศึกษาในมหาวิทยาลัย” ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการเพื่อการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 71 คน ที่ลงทะเบียนเรียน ในชั้นที่ 6 ซึ่งเรียนโปรแกรมพลศึกษาขั้นพื้นฐานในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้จากการสุ่มนักเรียนที่อยู่ระหว่างกำลังศึกษาอยู่ทั้งสองกลุ่มมีชั้นการเปลี่ยนแปลงที่เหมือนกัน และมีจำนวนเท่ากันที่เหลือจากสองกลุ่มนี้เป็นกลุ่มควบคุมทำการสอนกลุ่มควบคุมตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรภาควิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย วัตถุประสงค์ของหลักสูตรของกลุ่มทดลองคล้ายคลึงกับกลุ่มควบคุม แต่ขยายผลวัตถุประสงค์นั้นนำไปสู่องค์ประกอบในการศึกษาความสัมพันธ์ในการออกกำลังกายโดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนจำนวนสามชุดตัวแปรที่ไม่อิสระต่อกันของระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของการเปลี่ยนแปลงและการออกกำลังกายด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำการทดสอบหลังเรียนทุกกลุ่มที่ได้รับการสอนมาแล้วเป็นเวลาเก้าสัปดาห์ ทำการทดสอบหลังเรียนเพิ่มเติมหลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้วเป็นเวลาหกสัปดาห์ วิเคราะห์ความแปรปรวนสามกลุ่มสามครั้งโดยการวัดผลซ้ำเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจถึงระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของการเปลี่ยนแปลงและการออกกำลังกายด้วยตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของระดับการออกกำลังกายด้วยตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้ศึกษาค้นคว้าได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ตัวแปรที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งนำมาใช้ในการอธิบายในบทสุดท้าย ซึ่งพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นมี พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาตามองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้น และผลการศึกษาค้นคว้าจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมศักยภาพของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น