



กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยในอินเดียจำนวน 96 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและต่ำ ได้อธิบายผลของงานที่ปรากฏออกมาต่างกันดังนี้

1. พบว่าความสามารถจะถูกระบุออกมาตามผลงานที่ปรากฏเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว
  2. พบว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงระบุถึงความพยายามว่าเป็นสาเหตุของผลงานที่ปรากฏตลอดการทดสอบ 3 ครั้งในสถานการณ์ที่ประสบความสำเร็จ(คะแนนเฉลี่ยของการระบุความพยายามเป็นสาเหตุในการทดสอบ 3 ครั้งเท่ากับ 3.67, 3.96 และ 4.00) แต่ไม่ปรากฏแบบแผนของการระบุสาเหตุลักษณะเช่นนี้ในกลุ่มผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ
  3. พบว่านักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงระบุลักษณะของงานว่าเป็นสาเหตุของผลงานที่ปรากฏน้อยในสถานการณ์ที่เขาประสบความสำเร็จแต่จะระบุถึงลักษณะของงานมากขึ้นหลังจากผ่านความล้มเหลวในการทำงาน ในขณะที่ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำระบุสาเหตุของผลงานที่ปรากฏว่าเกี่ยวข้องกับของงานลดลงตลอดการทดสอบ ทั้งในสถานการณ์ที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลว
  4. ในส่วนของความคาดหวังถึงผลสำเร็จในอนาคตพบว่า นักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมีความรู้สึกทางบวกมากกว่านักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ภายใต้อาณัติการณ์ที่มีความสำเร็จผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและต่ำมีความคาดหวังในระดับใกล้เคียงกัน แต่ภายใต้อาณัติการณ์ที่ประสบความสำเร็จผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ มีความคาดหวังลดน้อยลงไปกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงอย่างเห็นได้ชัด
- จากการรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่าพฤติกรรมการทำงานที่มีประสิทธิภาพมีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่จะช่วยให้ครูและผู้บริหารมีความพึงพอใจในการทำงาน สามารถพัฒนาตนเองและสามารถแข่งขันกับผู้อื่น ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน ส่วนปัจจัยทางสุขภาพจิต วุฒิการศึกษาและอายุราชการจะเป็นส่วนที่ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำกว่า โดยจะมีประสิทธิภาพในการทำงานและการแก้ปัญหาได้ดี และมีความกล้าเสี่ยงในการทำงานที่ดีกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำกว่าอีกด้วย

## 2.2 การออกกำลังกาย

### 2.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เทียบรอบ(2525) ให้ความหมายของ การออกกำลังกายไว้ว่า

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อย หรือนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์(2527)ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานโดยการเกร็งหรือหดตัวของกล้ามเนื้อของร่างกายที่มีผลทำให้เกิดพลังสำหรับยกหรือเคลื่อนไหววัตถุที่มีน้ำหนักต่าง ๆ กัน

สรรบา เดชอุดม (2530) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการทำงานโดยการเกร็งกล้ามเนื้อหรือหดกล้ามเนื้อของร่างกาย ที่มีผลทำให้เกิดพลังสำหรับยกหรือเคลื่อนไหวของวัตถุที่มีน้ำหนักต่าง ๆ

จรวพร ธรณินทร์(2530) ได้ให้ความหมายของ การออกกำลังกายไว้ดังนี้

การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อเกิดการรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาด การออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่มุ่งความสนุกสนาน เพลิดเพลินและเพื่อสุขภาพ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขศึกษา(2534)ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆลักษณะเพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้อย่างยาวนานโดยไม่รู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พัก สักครู่จะดีขึ้น

กรมพลศึกษา(2534) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดๆเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหารร่างกาย เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันออกไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแข่งขัน, เพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการ, เพื่อเข้ากลุ่มสังคมและเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

### 2.2.2 คุณค่าของการออกกำลังกาย

สำหรับคุณค่าหรือประโยชน์ของการออกกำลังกายได้มีผู้กล่าวไว้อยู่มากพอที่จะกล่าวได้  
ดังนี้

สุเนตุ นวกิจกุล(2525) กล่าวว่าในวงการแพทย์ยอมรับว่า หากร่างกายได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพอสมควรจะทำให้

1. อายุยืน เพราะร่างกายกระฉับกระเฉง แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ในร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น

2. รูปร่างจะคงาม แม้นอายุมากขึ้น พุงจะไม่ยักออกมา ดูปราดเปรียวเหมือนหนุ่มสาวมากขึ้น

3. โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมักเกิดกับคนขี้เกียจออกกำลังกายก็จะเกิดได้ยากหรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท

อนันต์ อัครฐ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาสามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังสูบฉีดโลหิตมากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกง่าย

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น

6. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สวยงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น

คำรณ กิจกุล(2527) ได้กำหนดคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังดีขึ้น เมื่อกกล้ามเนื้อมีพลังแล้ว จะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้ง่าย

2. การออกกำลังกายจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้นมีความว่องไวมากขึ้น เพราะร่างกายได้ซ้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆมีความสัมพันธ์กันดี

3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถทำให้ระบบหัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการจะช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้นอนไม่หลับนอนหลับมากขึ้น โดยเฉพาะผู้นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดได้ เพราะในขณะที่ออกกำลังกายบุคคลจะรู้สึกเพลิดเพลิน ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวที่เป็นปัญหา

6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังงานเพศดีขึ้นทั้งหญิงและชาย

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้มีอาการทางจิต เช่น ชีเมร่า มีอาการดีขึ้น โรงพยาบาลเมสซาชูเซตได้ทดลองให้วิ่งและถีบจักรยานทุกวันพบว่ามีการ เบตา เอนโดฟินล์(beta-endorphine) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และไม่ต้องใช้ยาอีก แม้ผู้ที่ติดเหล้า บุหรี่ ก็สามารถหยุดได้โดยการออกกำลังกาย

8. การออกกำลังกายจะช่วยให้หุ่นดี การมีรูปร่างดีช่วยให้จิตใจแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

9. การออกกำลังกายที่พอดีและเหมาะสม จะชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด ดังจะเห็นได้จากผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะแก่ช้าและอายุยืน

10. จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีวันลาป่วยมากคือ เพียงเศษหนึ่งส่วนสาม ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่านั้น

ศูนย์พลศึกษาและวิทยาศาสตร์ กรมพลศึกษา (2536) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับร่างกายจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายหลายประการคือ

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายดี รูปร่างและทรวดทรงได้สัดส่วนสวยงาม  
2. ทำให้ระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถสูบฉีดเลือด ไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย

3. ทำให้การเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว

4. ทำให้ระบบต่างๆทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อและขับของเสียออกจากร่างกาย

5. ทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน สดชื่น ร่าเริง กระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2537) การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรงแล้ว จะมีผลต่อเนื่องก็คือ จะไม่สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะมีเศรษฐกิจดีขึ้น และการมีสุขภาพดีข้อมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพดีมากขึ้น เป็นการส่งเสริม เศรษฐกิจส่วนบุคคลหรือครอบครัวดีขึ้น หากมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับบุคลากรอย่างเพียงพอและกว้างขวางแล้วคุณค่าที่จะตามมาก็คือ คุณภาพของสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น

โกลัหมอ (2540) การออกกำลังกายที่จะต้องใช้ใช้ออกซิเจน โดยมุ่งหวังให้หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิตและปอดทำงานติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลากว่า 20 นาทีโดยมีความถี่ในการออกกำลังกายประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยให้

1. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลดลง)
2. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
3. ป้องกันโรคกระดูกผุ (osteoporosis)
4. ป้องกันและรักษาโรคหัวใจ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจวายจากเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ

คือ

5. ช่วยให้สุขภาพทั่วไปดีขึ้น ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน
6. ลดความเครียด ความจำดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลอความชรา

### 2.2.3 หลักวิธีการออกกำลังกาย

แนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2533) ได้กำหนดหลักในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะได้ออกแรงพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวหลาย

ลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้อได้อบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยๆ หนักขึ้น

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปตามเพศ

6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะ

เล่น

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายในขณะที่กินอาหารอิ่มใหม่ๆ



การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อน
3. ผู้ที่ประสงค์ที่จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้อายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างออกกำลังกายถ้ามีความผิดปกติมาก เช่น เหนื่อยหอบมากควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าจะออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายถ้าจะให้ได้ประโยชน์จริงๆ ควรจะได้ออกแรงโดยใช้ทุกส่วนของร่างกาย ทำงานมากกว่าปกติ หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วขึ้น
6. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนด้วย
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ภายในบ้านในเวลาสั้นๆ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า คึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือเพลิดเพลินมากขึ้น ควรมีการจดสถิติไว้ด้วย

11. ต้องระลึกเสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะได้ผลอย่างแท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารและมีการพักผ่อนที่เพียงพอด้วย

12. ไม่มีวิธีฝึกหรือออกกำลังกายวิเศษ เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องอาศัยเวลา ค่อยเป็นค่อยไป

จรวพร ธรณินทร์ (2534) ได้กล่าวถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยๆ โดยไม่หักโหมในตอนแรก
2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5-10 นาที โดยการยืดและเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้น ตามลำดับหลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกายควรค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Warm down) จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

5. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ

6. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิการนิสัย ในการออกกำลังกายเช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรเรียบร้อย

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างเช่น ใจสั่น หน้ามืด เป็นลม หากมีอาการเหล่านี้ควรหยุดพักทันที จนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวจะหายไป

#### 2.2.4 ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2533) ได้กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำ ในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายโดยอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์

2. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและไม่หนักจนเกิดโทษต่อร่างกายหรือสุขภาพ

3. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายแบบเบาเพื่ออบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง (Warm up) เสียก่อนจึงออกกำลังกาย

4. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ในขณะที่ออกกำลังกาย

5. ในขณะที่หลังออกกำลังกายใหม่ๆไม่ควรดื่มน้ำมากๆ หรือถ้ากระหายน้ำมากควรดื่มทีละน้อยๆ

6. หลังออกกำลังกายหนักๆไม่ควรหยุดทันที ควรค่อยๆหยุดพยายาม วิ่งหรือเดินจนหายเหนื่อย (Warm down) จึงจะหยุดได้

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ ตลอดชีวิตโดยยึดหลักว่าควรเริ่มออกกำลังกายอย่างช้าๆและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาทีสำหรับผู้มีอายุไม่เกิน 50 ปี

- ควรเริ่มต้นจากการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 15-30 นาที



- ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายของตนเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

- สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรจากภายหลังการฝึกซ้อมไปแล้ว 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรจะลดลง เช่นเดิม 80 ครั้งต่อนาที ลดลงเหลือ 70 ครั้งต่อนาที

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. งดสูบบุหรี่

2. งดเครื่องคั้นที่มีแอลกอฮอล์

3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายจนเหนื่อยเกินไป และมีอาการดังต่อไปนี้

เหนื่อยผิดปกติ เจ็บหน้าอก หายใจขัด ชีพจรเต้นเร็วเกินกว่า 140-150 ครั้งต่อนาที

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2533) ได้กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติ ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพไว้ดังนี้

1. การประมาณตน โดยดูจากสภาพร่างกายกับกีฬานชนิดต่างๆ การฝึกซ้อมกีฬาที่หนักหรือเบาเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ สังเกตจากการออกกำลังกายให้หนักเพิ่มมากขึ้น โดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อพักประมาณ 10 นาที จะรู้สึกหายเหนื่อย แสดงว่าการฝึกซ้อมนั้นไม่หนักเกินไป

2. การแต่งกาย ควรมีการแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ

3. เลือกเวลา กำหนดเวลาการฝึกซ้อมให้แน่นอน ควรเป็นช่วงเวลาเช้าและช่วงเวลาเย็น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ไม่ควรออกกำลังกายในช่วงหลังทานอาหาร เพราะกระเพาะอาหารที่อยู่ใต้กระบังลมจะทำให้ปวดขยายไม่เต็มที่ เป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ ควรมีการดื่มน้ำระหว่างที่มีการออกกำลังกาย เพื่อชดเชยน้ำที่ต้องสูญเสียไปในการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ทำให้มีสมรรถภาพทางกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนมากขึ้น จึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่เจ็บป่วย

7. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย พบมากในบุคคลที่อายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น หายใจขัด จุกแน่น หน้าอก ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ในการออกกำลังกาย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น นอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (Intensity) ของกิจกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้ด้วย

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย ควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

จากที่ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาทั้งหมดพอจะกล่าวได้ว่าผลของการออกกำลังกาย จะให้ประโยชน์ต่อผู้เล่นแตกต่างกัน ตามความต้องการและความสามารถในการเล่นกีฬานั้นๆ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนทั้งนี้จะต้อง ปฏิบัติตามข้อแนะนำดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เล่น

## 2.3 ความต้องการออกกำลังกาย

### 2.3.1 ประเภทของการออกกำลังกาย

ในส่วนของประเภทของความต้องการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ได้มีผู้ให้ความหมายและแบ่งประเภทไว้ดังนี้

อวย เกตุสิงห์ (2530) ได้ให้ความหมายและแบ่งประเภทการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การออกกำลังกายหมายถึงการใช้แรงงานของร่างกายในการเล่นกีฬานั้นๆ การทำงานหนักการขีดเส้นขีดสายการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านกิจกรรมสมรรถภาพทางกายและจิตใจ โดยสามารถแยกแยะได้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและนันทนาการ เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนาน ลดความเครียด ทำให้สุขภาพกายและจิตใจที่ดี เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้
2. การออกกำลังกายเพื่อมวลชน เป็นการจัดกิจกรรมทุกประเภทให้กับคนทั่วไปโดยคำนึงถึงคนส่วนมาก เปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมทุกเพศทุกวัยและตามความสามารถ
3. การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในกีฬาแต่ละประเภท เปิดโอกาสให้คนมีความสามารถสูงเข้าทำการแข่งขัน

ปรีชา กลิ่นรัตน์(2537) ได้ให้ความหมายและแบ่งการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มนุษย์กำหนดรูปแบบและกฎระเบียบขึ้นเพื่อใช้เป็นแบบอย่างในการจัดทำ โดยมีจุดมุ่งหมายในด้านพัฒนาความสามารถของร่างกาย การปรับตัวทางสังคม การควบคุมอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา โดยแบ่งประเภทการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายสำหรับคนพิการ เพื่อให้คนพิการ ได้แสดงออกทางด้านการกีฬา
2. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคเหน็บชา ฯลฯ
3. การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพ เพื่อให้ร่างกายหายจากการเจ็บป่วยเร็วขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2532) ได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531-2539) โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนาคุณภาพประชากรจัดให้มีการประสานงานพัฒนาการกีฬาระหว่างหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐบาลและเอกชนแบบครบวงจร และได้กำหนดให้การออกกำลังกายครอบคลุมเรื่องต่อไปนี้

1. การกีฬาพื้นฐาน เพื่อพัฒนาผู้เล่นให้มีความสามารถในการเล่นกีฬา มีร่างกายแข็งแรงมีคุณธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
2. การกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อเน้นให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายในประชาชนทุกเพศทุกวัย เข้าใจถึงประโยชน์ในการออกกำลังกาย
3. การกีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อยกระดับมาตรฐานของกีฬาทั้งในและต่างประเทศ เพื่อสร้างนิสัย และทำให้ผู้ร่วมแข่งขันปฏิบัติตามกฎระเบียบ
4. การกีฬาเพื่ออาชีพ เพื่อพัฒนากีฬาเพื่อให้เป็นอาชีพต่อไป
5. การกีฬากับโภชนาการ
6. การบริหารและการจัดองค์กรในการพัฒนากีฬา

นอกจากนั้นการกีฬาแห่งประเทศไทย(2538) ยังได้แบ่งการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็น 3 แบบคือ

1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพและปรับปรุงสัดส่วนหรือให้เกิดผลต่อร่างกาย
3. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน รื่นเริง ตามประเพณี วัฒนธรรม

### 2.3.2 ความต้องการออกกำลังกาย

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช (2528) ให้ความหมายของความ ต้องการไว้ว่า หมายถึง การขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล การขาดนี้อาจเป็นได้ทั้งทางร่างกาย เช่น การขาดอาหาร หรือเป็นการขาดทางด้านจิตใจ เช่น การขาดความรัก ขาดความอบอุ่น เป็นต้น

จินตนา ยูนิพันธ์(2529) ให้ความหมายของ ความต้องการ หมายถึง สภาพที่อินทรีย์ขาดความสมดุล ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อกลับเข้าสู่สมดุลตามเดิม

Svitas(1963) ให้ความหมายว่า ความต้องการ หมายถึง ภาวะที่มนุษย์เกิดความเครียดความ อึดอัดใจเนื่องมาจากความต้องการของอินทรีย์ทั้งหลายและผลจากความต้องการนี้จะส่งผลให้เกิด พฤติกรรมเพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจดังกล่าว

Maslow (1976) ให้ความหมายว่า ความต้องการ หมายถึง แรงจูงใจหรือแรงผลักดันให้ มนุษย์เกิดแรงให้เกิดพฤติกรรมความต้องการตามลำดับขั้นตอนก่อนหลัง

สรุปว่าความต้องการ หมายถึง สภาพที่ร่างกายเกิดแรงขับเพื่อให้เกิดความต้องการที่จะ มุ่งกระทำหรือมุ่งที่จะปฏิบัติต่อเหตุการณ์ใดๆที่เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นเมื่อนำ มากล่าวสรุปรวมกับประเภทของการออกกำลังกายของ อวย เกตุสิงห์ (2539) ซึ่งแบ่งการออกกำลังกาย เป็น 3 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและนันทนาการ
2. การออกกำลังกายเพื่อมวลชน
3. การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

และการกีฬาแห่งประเทศไทย (2538) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายไว้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ
3. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน

จึงพอที่จะสรุปได้ว่าความต้องการออกกำลังกายหมายถึง การที่บุคคลมีแรงจูงใจหรือแรงขับ ใน การกระทำพฤติกรรมเพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจ โดยใช้กิจกรรมทางการออกกำลังกายเป็นตัวขับ ในด้าน ความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความต้องการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน และ ความต้องการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม

### 2.3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความต้องการการออกกำลังกายทั้งในส่วนของ นิสิตนักศึกษา, ข้าราชการและประชาชนทั่วไป ได้มีผู้วิจัยไว้ดังต่อไปนี้

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2523) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างและกิจกรรม สันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร ตลอดจนปัญหาการใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่ จัดโดยรัฐและเอกชน โดยแบ่งพื้นที่ศึกษาเป็น 5 ท้องที่ของกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในกรุงเทพฯ จำนวนทั้งสิ้น 500 คนได้แบบสอบถามกลับมาทั้งสิ้น คิดเป็นร้อยละ 89.2 ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตกรุงเทพฯ มีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและเพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ

2. ช่วงเวลาที่ประชากรในเขตกรุงเทพฯ มีเวลาว่างมักเป็นช่วงเวลาหลังจาก 18.00 น. และมีเวลาว่างมากที่สุดในช่วงวันเสาร์และวันอาทิตย์ ตามลำดับ

3. กิจกรรมสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพฯ ประกอบเป็นประจำได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ

4. ปัญหาเวลาว่าง ที่ประสบมากที่สุด ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ในการทำกิจกรรม

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการ การรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในระดับที่มากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอในระดับที่มากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญอยู่ในระดับที่มากที่สุด

4. ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาอยู่ในระดับที่มากที่สุด

5. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในประเภทกิจกรรมบริหารทรวงอก กายบริหาร ขาบริหาร เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด

6. สถานที่การออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการในระดับที่มาก

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ(2526) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นประชาชนชายและหญิงทุกระดับอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน ใช้แบบสอบถามเชิงสำรวจในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุดคือ

## ฟุตบอล

2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนานๆ ครั้ง

3. สื่อมวลชนที่ประชาชนทั้งชายและหญิง ใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬา/การออกกำลังกายมากที่สุดคือ โทรทัศน์

4. กิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิง ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือการเล่นกีฬาบริหารและวิ่งเหยาะๆ

5.วัน เวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา/การออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1.5 ชั่วโมง ตามลำดับ และการเล่นสัปดาห์ละครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬาของประชาชนทั้งชายและหญิงคือ เพื่อสุขภาพความแข็งแรงของร่างกายมากที่สุด รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานและเพื่อเข้าร่วมทางสังคม โดยมีการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันน้อยที่สุด

7. เหตุผลในการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา

แสงเพชร ภูเขาเรืองรอง(2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียนๆละ 20 คน เป็นชาย 10 คนและหญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คนสมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุดคิดเป็นร้อยละ 93 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่มาก

2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับที่มาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ความต้องการบุคลากร สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมและช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3.ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายครูชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรสแล้ว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีความ



ต้องการจัดการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี กับทุกฝ่าย มีมารยาทที่เรียบร้อย มีศีลธรรมจรรยาสูง มีความรู้ในทักษะกีฬาต่างๆ มีบุคลิกภาพที่ดี และสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่เกี่ยวกับ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นสัดส่วนและเพียงพอ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วย เครื่อง เอกซ์-เรย์ ( X-ray )เป็นประจำทุกปี มีสถานที่สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะในการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะการป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายวันเสาร์-อาทิตย์ และความต้องการการออกกำลังกายในช่วง 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

เปรียบเทียบความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรทั้งชายและหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หน่วยศึกษานันทสภัก กรมพลศึกษา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสนใจ และความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนในเขตการศึกษา 8 โดยใช้เยาวชนอายุระหว่าง 10-15 ปี ทั้งชายและหญิง ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 4,000 คนพบว่า

1. เยาวชนในชนบท ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างช่วยทำงานมากที่สุด ได้รับข่าวสารการกีฬาจากทางโทรทัศน์มากที่สุด เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่บริเวณใกล้เคียง และชอบเล่นกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ส่วนใหญ่ที่ใช้ส่วนใหญ่ขี้นมาจากทางโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นกีฬามากที่สุดคือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเขวชนคือ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเอง ต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เขวชนต้องการการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและอุปกรณ์ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เขวชนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าถูกต้องดี

4. อุปสรรคและปัญหาสำคัญ ที่ทำให้เขวชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เขวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่างและไม่มีอุปกรณ์และไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย

วีระบุษ พันธ์สมิต (2531) ศึกษาเรื่องการพัฒนาตนเองของผู้บริหารระดับกอง สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารระดับกองจำนวน 92 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารที่มีอายุมากและผู้บริหารที่มีอายุน้อย มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ในการบริหาร โดยรวมแตกต่างกัน ส่วนการพัฒนาตนเองเชิงวิชาการและด้านสุขภาพมีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และผู้บริหารที่มีประสบการณ์มากกับผู้บริหารที่มีประสบการณ์น้อย มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพเชิงวิชาการ ด้านความรู้ในการบริหารโดยรวม แตกต่างกัน ส่วนแนวปฏิบัติในการพัฒนาสุขภาพ มีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

นัตรฤดี สุบรรณ ณ อรุรยา ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า

1. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับที่มาก

2. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆรวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายกลุ่มพบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างกับกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เขวณี พงษ์ (2534) ได้ทำการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า

1. ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับมาก ช่วงเวลาเย็น หลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับมากคือ กิจกรรมการวิ่ง การเดินออกกำลังกาย

3. ด้านวิชาการ ต้องการความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาด้านสรีระรูปร่าง ทำทางการเคลื่อนไหว การรักษาด้านโภชนาการ การจัดฉายภาพยนต์และเทปโทรทัศน์ในการออกกำลังกาย มีการเผยแพร่ข่าวสารและนิทรรศการด้านออกกำลังกาย มีบริการปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับออกกำลังกายแก่ข้าราชการ

4. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการในระดับมากได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้พักผ่อนและออกกำลังกายที่มีมาตรฐานเพียงพอ มีน้ำเย็นไว้บริการ จัดสถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกาย มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ มีสถานที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

5. ด้านบุคลากร มีความต้องการในระดับมากได้แก่ มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการ มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมกีฬาเพื่อออกกำลังกายให้กับข้าราชการ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับข้าราชการ ได้

6. ความต้องการในการออกกำลังกายแต่ละด้านพบว่า ข้าราชการมีความต้องการในระดับที่มากในด้าน บุคลากรผู้มาให้บริการ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

7. ผลการเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการภาคตะวันออกเฉียงเหนือและหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หุลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2538) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 1656 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดเวลา 16.00-18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และการกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดและหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ฉลองชัย ม่านโคกสูง (2539) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 766 คนผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่มาก

2. การเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายระหว่าง นักศึกษา กับ บุคลากร, นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง, บุคลากรชายและบุคลากรหญิง, ช่วงอายุของนักศึกษาชาย, ช่วงอายุนักศึกษาหญิง, ช่วงอายุบุคลากรชาย, ช่วงอายุบุคลากรหญิง พบว่ามีความต้องการรับบริการ โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Ann (1977) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของบุคคลในวัยกลางคนจนกระทั่งเป็นผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ถูกแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยสำรวจจากประชากร 94 คนซึ่งมีอายุ 45-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการได้รับการฝึกฝนเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตใหญ่ เป็นผู้ใหญ่ที่มีความกระตือรือร้นและกิจกรรมที่เล่นได้ไปตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆกัน

Kliendienst and Weston (1978) ทำการสำรวจเกี่ยวกับกิจกรรมที่คนนิยมในสหรัฐและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่างๆกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึง หนึ่งหมื่นๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่า ชุมชนกิจกรรมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือ เพื่อส่งเสริมและขยายความสนใจด้านกีฬา เป็นการเข้าร่วมกลุ่มสังคม มีนันทนาการร่วมกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่นๆ

จากการรายงานเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่า กลุ่มข้าราชการครูและผู้บริหาร มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่มาก โดยมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ รูปแบบด้านกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆและช่วงเวลาระหว่าง 16.00-20.00 นาฬิกา โดยการออกกำลังกายของผู้บริหารมีส่วนร่วมสัมพันธ์ในการพัฒนาตนเองของผู้บริหาร ในขณะที่การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้บริหารที่มีอายุมากและอายุน้อยมีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน