

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถอธิบายได้ตามลำดับต่อไปนี้ คือ

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
 - 1.3 องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.4 ข้อจำกัดและข้อห้ามในการออกกำลังกาย
 - 2.5 หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2532, หน้า 92) ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง บทบาท ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่

ตา ปาก จมูก หู และผิวหนัง สามารถรับรู้ได้ง่ายจาก รูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัส ที่สังเกตเห็นได้ง่ายจากอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การนอน นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด การกิน พูด คำ กอด จูบ ฯลฯ พฤติกรรมบางอย่างบุคคลพยายามปกปิดซ่อนเร้น จึงเกิดเป็นพฤติกรรม ประเภทที่ไม่สามารถจะสังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ความรู้สึกนึกคิด จินตนาการ ต้องอาศัย เครื่องวัด เช่น เครื่องจับเท็จ แบบทดสอบ เครื่องวัดคลื่นหัวใจ

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541, หน้า 2) ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถที่จะสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (convert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลอื่นที่ไม่สามารถสังเกตได้

ประทีป จินฉ่ำ (2540, หน้า 5) ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

โยธิน ศันสนยุทธ (2529, หน้า 3) ให้นิยามไว้กว้าง ๆ ว่าเป็นการกระทำทั้งหมดที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ และยังรวมถึง กระบวนการของจิต เช่น การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, หน้า 768) ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

จากคำจำกัดความข้างต้น จะเห็นได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจจะสังเกตได้โดยการผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้เนื่องจากเกิดขึ้นภายในจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลบุคคลนั้น จึงต้องอาศัยเครื่องวัด เช่น เครื่องจับเท็จ เครื่องวัดคลื่นหัวใจ เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 แนวทางกว้าง ๆ ดังนี้ (มัลลิกา มัติโก, 2534, หน้า 8-12)

1. แนวคิดที่อธิบายพัฒนาการของบุคคล โดยเน้นความเป็นตัวของตัวเอง (identity) โดยนักจิตวิทยา กลุ่มโครงสร้าง (structuralist) เน้นความสนใจไปยังประเด็นที่ว่า ทำไมพฤติกรรมจึงเกิดขึ้น เชื่อว่าองค์ประกอบภายในของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งหมด และองค์ประกอบเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบุคคลมีการพัฒนาขึ้นเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นผลร่วมกันระหว่างวุฒิภาวะ (maturation) และประสบการณ์

2. กลุ่มนักพฤติกรรมนิยม (behavioralist) ตามแนวคิดของ Skinner (อ้างถึงใน มัลลิกา มัติโก, 2534, หน้า 5) มุ่งความสนใจไปที่ ทำอย่างไรพฤติกรรมจึงจะเปลี่ยนแปลงได้ เสนอกลวิธีเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามแนวคิดที่ว่า พฤติกรรม การปฏิบัติที่สังเกตได้ (observable behavior) สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรางวัล (reinforcement) กล่าวคือ บุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่นำความพอใจมาสู่ตน หรือพฤติกรรมที่ได้รับรางวัล และจะหยุดพฤติกรรมที่เมื่อทำไปแล้วไม่เห็นผลในด้านดี หรือไม่ได้รับรางวัลตอบแทนจากการกระทำนั้น ๆ

ทฤษฎีนี้เริ่มมาจากแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ (learning theory) ตามแนวคิดของ Coleman (อ้างถึงใน มัลลิกา มัติโก, 2534, หน้า 8) เป็นกระบวนการของการได้รับความรู้ ความเข้าใจ หรือทักษะ โดยผ่านประสบการณ์ หรือการได้มีโอกาสศึกษาสิ่งนั้น ๆ การเรียนรู้ อาจเกิดขึ้นจากการมีสิ่งเร้า และการตอบสนองอาจเกิดจากกระบวนการที่สลับซับซ้อน ซึ่งรวมถึงการให้เหตุผล การสร้างจินตนาการ การเกิดแนวคิดเชิงนามธรรม และการแก้ปัญหา

แนวคิดที่นำมาใช้อธิบายแนวคิดเรื่องพฤติกรรม สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้ (บุญเยี่ยม ตรีคุณวงศ์, 2528, หน้า 70-71)

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (intra individual causal assumption) รากฐานของแนวคิดมาจากสมมติฐานเบื้องต้นว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล (internal factors) อันได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ

เป็นต้น นักพฤติกรรมศาสตร์ในกลุ่มนี้สนใจศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีเจตคติและการเปลี่ยนแปลงเจตคติ การสร้างแรงจูงใจ เป็นต้น

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล (extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีรากฐานแนวคิดมาจากสมมติฐานที่ว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายนอกบุคคล ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และระบบโครงสร้างของสังคม เช่น ระบบทางการเมือง ระบบเศรษฐกิจ การศึกษาศาสนา องค์ประกอบด้านประชากร ลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนี้ คือ ทฤษฎีทางประชากรศาสตร์ สังคมศาสตร์ จิตวิทยาสังคม เศรษฐศาสตร์ เป็นต้น

3. ปัจจัยหลายปัจจัย (multiple causality assumption) มีสมมติฐานว่า พฤติกรรมของคนนั้น เกิดมาจากปัจจัยภายในบุคคลและภายนอกบุคคล เช่น ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการสาธารณสุข การประเมินผลประสิทธิภาพของบริการสาธารณสุข โลกทัศน์เกี่ยวกับอาการของโรค ความรุนแรง และการเสี่ยงต่อการติดโรค องค์ประกอบทางสังคม เครือข่ายทางสังคม เป็นต้น

ส่วนทฤษฎีที่นำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการเรียนรู้ คือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบผลของการกระทำ (operant conditioning) ของ Skinner (อ้างถึงใน Nevid, 2011, pp. 175-176) ซึ่งมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดเกิดจากผลตอบแทนที่พึงได้รับ 2 ลักษณะ คือ สิ่งตอบแทนที่พึงประสงค์ (positive reinforcement) และสิ่งตอบแทนที่ไม่พึงประสงค์ (negative reinforcement) เช่น การทำโทษ แนวคิดนี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยการจัดสถานการณ์ให้ผู้ทดลองได้ผลตอบแทนที่พึงประสงค์ การทดลองในเรื่องพฤติกรรมการเรียนรู้ของ Skinner ที่นำมาประยุกต์ใช้มากในปัจจุบัน คือ การจัดทำโปรแกรมการเรียนการสอนสำเร็จรูป อย่างไรก็ตาม Skinner เชื่อว่า ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน

จากข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นแบ่งเป็น 2 แนวทางกว้าง ๆ คือ แนวคิดที่อธิบายพัฒนาการของบุคคล ซึ่งจะเน้นความสนใจไปยังการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์และเชื่อว่าองค์ประกอบภายในตัวบุคคลเป็นตัวกำหนด



พฤติกรรมทั้งหมด และแนวคิดกลุ่มนักพฤติกรรมนิยม ซึ่งจะเน้นความสนใจไปยังวิธีเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ด้านแนวคิดเรื่องการเกิดพฤติกรรมนั้น แบ่งเป็น 3 แนวคิดใหญ่ ๆ คือ (1) การเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้ ค่านิยม แรงจูงใจ (2) การเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล เช่น การเมือง ศาสนา ประชากร และ (3) การเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการสาธารณสุข โลกทัศน์เกี่ยวกับอาการของโรค องค์ประกอบทางสังคม เป็นต้น

องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม

Bloom (อ้างถึงใน วัฒนา สุทธิพันธุ์, 2548, หน้า 11-12) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ส่วน คือ พฤติกรรมด้านความรู้ พฤติกรรมด้าน เจตคติ และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวความคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง



1.5 การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็น โครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ติราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคล สร้างขึ้นหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขึ้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคล ถูกกระตุ้นให้ทราบว่า มีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบ ไปด้วยความตระหนัก และความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึก ผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตน อย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตัวเอง

2.4 การจัดกลุ่ม (organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยม เหล่านี้จากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรม

ของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วยการวางแนวทางของการปฏิบัติและแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมคาดคะเนที่อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือพฤติกรรมที่อาจประเมินผลได้ง่ายแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือพฤติกรรมที่อาจประเมินผลได้ง่ายต้องอาศัยเวลาในการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าเป็นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคล คือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

จากข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรมมี 3 องค์ประกอบ คือ (1) พฤติกรรมด้านความรู้ มีความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (2) พฤติกรรมด้านเจตคติ คือ ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน และ (3) พฤติกรรมการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 28) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งที่อยู่กับที่ (static) และเคลื่อนที่ (dynamic) ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

กระทรวงสาธารณสุข (2535, หน้า 3) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลมีการเคลื่อนไหวออกแรงไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน งานอาชีพ หรือในเวลาว่างด้วยความแรงระดับปานกลาง (หายใจแรงขึ้น แต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับผู้อื่น

ได้จับโยกโดยไม่ต้องหยุดพักเพื่อหายใจ) ทุกวันหรือเกือบทุกวันสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538, หน้า 3) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายแบบในวิถีชีวิตประจำวัน มี 2 ความหมาย ได้แก่ การออกกำลังกายในอาชีพ หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อการประกอบอาชีพ เช่น กรรมกรรับจ้าง ทำนา และเกษตรกรรมพนักงานบริการ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ล้างรถ การขึ้นลงบันได การเดินหรือขี่จักรยานไปทำงาน

ปริญญา ดาสา (2544, หน้า 5) ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน และความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

พรศักดิ์ หุ่นนิรันดร์ (2548, หน้า 159) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ โดยมีกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก และการเล่นกีฬา เป็นต้น ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

สมหมาย แดงสกุล (2547, หน้า 160) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่า ภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2543, หน้า 12) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง โดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ

จากคำจำกัดความข้างต้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ อย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อ ความสนุกสนาน โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก และการเล่นกีฬาอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข เป็นต้น

ประเภทของการออกกำลังกาย

เจก ธนะสิริ (2544, หน้า 55-56) แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. Isometrics หรือ Static Exercise คือ การออกกำลังกายอยู่กับที่โดยใช้วัตถุ เครื่องใช้ในสำนักงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ประตูหรือในรถประจำทาง เช่น พนักเก้าอี้ หรือราวจับสำหรับผู้โดยสารที่ยืน กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายโดยการยึดจับ สิ่งเหล่านั้น ซึ่งอยู่กับที่ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อหรือห้อยโหน หรือบีบหมุนข้อหรือบิดตัว ต้นคอ เอว และข้อต่อต่าง ๆ เป็นต้น นักบริหารที่ไม่พยายามหาเวลาไปออกกำลังกาย อย่างอื่น จำต้องออกกำลังกายโดยวิธีนี้

2. Isotonic Exercise คือ การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องช่วย เช่น เครื่องมือ ออกกำลังกายต่าง ๆ ในห้องยิม เช่น ยกน้ำหนัก บาร์เด็ชว บาร์คู้ ห่วง หรือกรรเชียงบก เป็นต้น พวกเพาะกายเพื่อประกวดกล้ามเนื้อ หรือประกวดชายงาม ใช้วิธีนี้ กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายให้แก่กล้ามเนื้อภายนอก (ไม่รวมกล้ามเนื้อหัวใจ)

3. Anaerobic คือ การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอหรือ ใช้แต่น้อย จะใช้มากเป็นพัก ๆ ใช้ออกซิเจนไม่สม่ำเสมอ น้อยบ้างมากบ้าง เช่น การวิ่ง ระยะสั้น ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น

4. Aerobic Exercise คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก โดยสม่ำเสมอและติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน วิ่งเหยาะ ๆ ระยะทางไกล การเดินเร็วระยะทางไกล การขี่จักรยานไกล หรือขึ้นอยู่กับที่แต่จะติดต่อกันให้นาน 25-30 นาที หรือการว่ายน้ำระยะไกล สควอช หรือแอโรบิก กระโดดเชือก การออกกำลังกาย ประเภทนี้ต้องเล่นติดต่อกันอย่างน้อย 25-30 นาที

Lamb (1984, p. 40) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ได้ 5 ชนิด ได้แก่

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อจึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในช่วงต้นของการกระโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น
2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง
3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือการปล่อย หรือการยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่ปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือราคาแพง เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ไดนาโมมิเตอร์ (cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ
4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือ ในการดึงข้อ ในขณะงอศอก เป็นต้น
5. การหดตัวแบบเอ็กเซนตริก (eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวที่ช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงเคลื่อนออกไป เช่น ในขณะปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากดิ่งข้อ เป็นต้น

อารีรัตน์ ตโนภาส (2539, หน้า 30-31) ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกาย มีหลายประเภท คือ

1. การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค คือ การออกกำลังกายที่เพิ่มการทำงานของปอดและหัวใจเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ทำให้มีการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น การออกกำลังกายประเภทนี้ ต้องทำติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20-30 นาที ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค คือ การเดิน

อย่างกระฉับกระเฉง การวิ่ง ปั่นจักรยาน อาจจะเป็นอยู่กับที่ กระโดดเชือก การเดิน-แอโรบิก เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบการยืดเหยียด เป็นการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่ผู้ที่ออกกำลังกายในลักษณะการยืดเหยียด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จะทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่นร่างกาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวได้อย่างว่องไวตามความต้องการ นอกจากนี้ จะช่วยให้การทรงตัวและการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น แขน ขา การยืดเหยียด จะช่วยที่ผู้ป่วยเป็นโรคปวดข้อได้มาก นอกจากนี้ยังช่วยในการผ่อนคลายทางประสาท ทำให้นอนไม่หลับได้ง่ายขึ้น

3. การออกกำลังกายที่เพิ่มพลังงาน หรือความแข็งแรง การออกกำลังกายประเภทนี้บางอย่างจะต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น น้ำหนักเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การวิดพื้นอย่างง่ายในการออกกำลังกายประเภทนี้ จะต้องหายใจเข้าออกในจังหวะปกติ อย่ากลั้นหายใจ ในกรณีที่ใช้น้ำหนักช่วย ก็จำเป็นจะต้องใช้น้ำหนักที่เหมาะสม โดยราว ๆ 1 กิโลกรัม

จากข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะออกกำลังกายอย่างไรหรือเล่นกีฬาประเภทใดต่างก็มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามผู้ที่ออกกำลังกายควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองและที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกายประเภทของการออกกำลังกายในปัจจุบันมีประชาชนที่ให้ความสำคัญประเภทของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันตามวัยของตนเอง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2538, หน้า 20) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ และชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ ถุงลมหดยายและยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2536) กล่าวว่า การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้นักเรียน มีสุขภาพแข็งแรงแล้ว ผลต่อเนื้อก็คือ จะมีการเรียนที่ดีขึ้น มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง มีเพื่อน เพิ่มขึ้น หากมีการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนเพียงพอ และกว้างขวาง แล้วคุณค่าที่จะตามมา ก็คือ คุณภาพสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น

สุชาติ โสภประยูร (2542, หน้า 45-46) ได้กล่าวถึงรายละเอียดประโยชน์ของการออกกำลังกายมี ดังต่อไปนี้

1. เนื่องจากหัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง การออกกำลังกายที่มากพอ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้อย่างแข็งแรง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น กล่าวคือ คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรน้อยกว่า มีปริมาณโลหิตส่งไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่า คนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายที่มากพอ ช่วยให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนในการหายใจได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงหายใจช้ากว่า แต่ปริมาณการความจุของปอด (lung capacity) มากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อของร่างกาย โดยทั่วไป ทั้งอวัยวะภายนอกและภายในมีความสามารถในการทำงานได้ดีมากขึ้น เช่น การหดตัว และการยืดตัวได้ดี ผลิตพลังงานและสะสมพลังงานได้มาก อันเป็นผลทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ความว่องไว และมีภูมิต้านทานมากขึ้น จึงทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี เป็นผลให้ประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเป็นเด็ก ก็จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วขึ้นด้วย

4. การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักสุขวิทยานั้น จะช่วยทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในลักษณะที่เหมาะสม ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป พร้อมทั้งทำให้รูปร่างสมสัดส่วน มีท่าทางหรือการทรงตัวและบุคลิกที่ดี

5. การออกกำลังกายมีผลดีที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ทำให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เนื่องจากมีกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่หลายต่อหลายอย่าง

เช่น การเล่นเกมกีฬาหรือการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ยังช่วยทำให้จิตใจเกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

6. การออกกำลังกายช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานกันดีขึ้น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการกระทำหรือการแสดงออกต่าง ๆ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม อันเป็นผลทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้านเพิ่มมากขึ้น

จารุณี ศรีทองทุม (2550, หน้า 37) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย ได้แก่ เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ ความคล่องแคล่วและความสมดุลของร่างกาย ทำให้ออนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ ไม่กังวลใจ ทำให้มีพลังกำลังที่เข้มแข็ง ทนทาน สามารถทำงานได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เมื่อยล้า ทำให้มีพฤติกรรมที่ดี ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว มีน้ำใจนักกีฬา ไม่โกรธง่าย เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ลดความรุนแรงของโรคและโรคเรื้อรัง

จากความข้างต้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ทั้งนี้ควรออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายอย่างสูงสุดและแท้จริง

ข้อจำกัดและข้อห้ามในการออกกำลังกาย

จารุณี ศรีทองทุม (2550, หน้า 33) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้การออกกำลังกายต้องจำกัดลงไป ทำได้ไม่เต็มที่ หรือ เกิดอันตราย ปัจจัยเหล่านั้นได้แก่

1. อายุ ในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25-35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลง ความสามารถในการถ่ายเทออกซิเจนลดลง เมื่อเป็นเช่นนั้นความสามารถในการเล่นกีฬาก็ลดลงด้วย เช่น การแข่งขันกีฬาประเภทความเร็วเริ่มเสื่อมสมรรถภาพตั้งแต่อายุ 20 กว่าปีเล็กน้อยกีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลังมาก ๆ หรือใช้ทักษะมาก ๆ จะเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ 30 ปี หรือ 30 ปีเล็กน้อย กีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำทน จะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 35-40 ปี

2. ความแข็งแรงของร่างกาย การกีฬาหรือการออกกำลังกายทุกประเภท มักมีจุดอ่อนในตัวของมันเอง เช่น การวิ่ง อาจเกิดการบาดเจ็บต่อเท้า ข้อเท้า หัวเข่า ได้ และอาจเกิดการกระทบกระเทือนถึงกระดูกสันหลังได้ด้วย ฉะนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอก็เท่ากับเพิ่มโอกาสให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นได้รับบาดเจ็บมากขึ้น และถ้าต้องการจะให้เป็นการป้องกันเต็มที่ จำเป็นจะต้องเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะที่ให้เป็นพิเศษ ดังนั้น บุคคลที่ขาดความสมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่สามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ อาจจะได้รับบาดเจ็บได้ง่าย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ยกักการออกกำลังกาย ในการแก้ไขก็จะต้องเริ่มฝึกซ้อมแต่แรก ๆ เพื่อสร้างสมความแข็งแรงเสียก่อน จากนั้นจึงเพิ่มกำลังเฉพาะที่จะเล่นเพื่อป้องกันจุดอ่อนดังกล่าว จึงจะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย

3. ความเสื่อมสภาพของกระดูก ข้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เมื่อข้อต่อต่าง ๆ เอ็น รวมถึงเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรัง จะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อติดขัดและอ่อนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น

4. โรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต โรคปอด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคต่างเหล่านี้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งจะต้องออกกำลังกายตามแบบเฉพาะของแต่ละโรคจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

เลก ธนะสิริ (2529, หน้า 101) ได้กล่าวถึงข้อห้ามในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ขณะเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่เป็นไข้หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ ๆ
3. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ ควรให้เลย 4 ชั่วโมงไปแล้ว คือ ต้องออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหารหรือตอนท้องว่าง
4. ในผู้ที่มีอายุเกิน 45 ปี ควรปรึกษาแพทย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ก่อนการออกกำลังกาย
5. ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

จากหัวข้อนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวไม่ควรที่จะออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป เนื่องจากอาจจะเกิดข้อผิดพลาดหรืออุบัติเหตุอันเป็นอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้

หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2532) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย (warm up) การออกกำลังกาย และการยืดหรือคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool down)

1. การยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย (warm up) ได้แก่ การยืดกล้ามเนื้อหรือเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเริ่มออกกำลังกาย และค่อย ๆ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นก่อนที่จะเข้าสู่การออกกำลังกายอย่างแท้จริง ซึ่งการทำเช่นนี้จะช่วยป้องกันความรู้สึกหน้ามืดเวียนศีรษะและป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้

2. การออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกายที่ท่านเลือก จะขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์พร้อมของสภาพร่างกายท่าน โดยท่านควรเริ่มต้นที่การออกกำลังกายในแบบที่ท่านชอบ เช่น การเดิน 10 นาที พร้อมกับฟังเพลงไปด้วย จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย คือ เพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและบริหารกล้ามเนื้อ ขณะที่ท่านออกกำลังกายอยู่ท่านควรจะสามารถพูดได้ ถ้าท่านไม่สามารถพูดได้หรือหายใจไม่ทันให้ท่านออกกำลังกายเบาหรือช้าลง และหลังจากท่านออกกำลังกายไปพักหนึ่งแล้วท่านอาจจะค่อย ๆ เพิ่มความหนักหรือความเร็วขึ้นได้ โดยขณะที่ท่านออกกำลังกายใด ๆ ก็ตามให้ท่านหายใจเข้าออกเต็มที่ลึก ๆ และพยายามออกกำลังกายให้ได้ทุกส่วนของร่างกาย อาทิเช่น ขณะเดินอยู่ให้เหวี่ยงแขนเหวี่ยงตัว และท่านอาจจะค่อย ๆ เพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง) ให้นานขึ้นก็ได้ ถ้าหากคณะแพทย์ผู้ดูแลท่านอนุญาต ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้ จะสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นได้เป็น 70-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเป็นเวลาอย่างน้อย 15-20 นาที และอาจทำให้ท่านเหงื่อออกได้มาก โดยคณะแพทย์ผู้ดูแลท่านจะสามารถช่วยท่านกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมสำหรับท่านได้ โดยคำนึงถึงอายุและระดับความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายเป็นหลัก

3. การยืดหรือคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool down) ได้แก่ การค่อย ๆ ลดอัตราการเต้นของหัวใจลงสู่ระดับปกติโดยค่อย ๆ ลดระดับความหนักของการออกกำลังกายลงซึ่งท่านควรจะเริ่มลดอัตราการเต้นของหัวใจลงสู่ระดับปกติ ให้ได้ก่อนที่ท่านจะออกกำลังกายมากเกินไปจนรู้สึกเหนื่อยมากไป นอกจากนี้ ตามด้วยการเดินอย่างช้า ๆ หรือการยืดและคลายกล้ามเนื้อภายหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539, หน้า 5) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่าเสมอ พยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก
2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19-40 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค
4. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ
5. ควรมีความสุขและสวัสดีนิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามเช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้

จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้ เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

กรมอนามัย (2540, หน้า 25-26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกายดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็น หรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น การวิ่ง ต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

ยุพาพร ทองตั้ง (2547, หน้า 110) กล่าวว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามทีละน้อย ไม่หักโหมในตอนแรก
 2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน
- การออกกำลังกายสำหรับเด็กอายุไม่เกิน 12-13 ปี ควรจะออกกำลังกายที่ระดับหัวใจเต้นไม่เกิน 95 ครั้งต่อนาที ในเพศชาย และ จำนวน 90 ครั้งต่อนาที ในเพศหญิง
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาในการ ออกกำลังกายประมาณ 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค
 4. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

สุชาติ โสมประยูร (2542) กล่าวถึง หลักการเบื้องต้นของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. หลักการเพิ่มงานคือ การทำกิจกรรมใด ๆ ให้มีความมากขึ้น หรือยากขึ้น จากเดิม เช่น จากเดิมที่ให้ดันพื้น 15 ครั้ง ใน 30 วินาที ให้เพิ่มเป็น 20 ครั้งใน 30 วินาที หรือก้มตัวแตะปลายเท้าก็ให้แตะในระยะไกลกว่าเดิม เป็นต้น

2. หลักความก้าวหน้าคือ การที่เพิ่มงานขึ้นทีละน้อย โดยเพิ่มความหนักของงาน ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกาย เช่น จากเดิมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน อาจเพิ่มขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน เป็นต้น

3. หลักความเฉพาะ คือ ความต้องการให้ได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่คาดว่าจะได้รับจากการออกกำลังกายนั้น ๆ ซึ่งให้เข้าใจง่าย คือ มีวัตถุประสงค์นั่นเอง อาทิเช่น ความแข็งแรงความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

ตาราง 1

ระดับการออกกำลังกายและอัตราการเต้นของหัวใจ

| ระดับการออก- กำลังกาย | จำนวนครั้ง ของการออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์(ครั้ง) | ระยะเวลา ที่ออกกำลังกาย แต่ละครั้ง (นาที) | อัตราการเต้นของหัวใจ โดยประมาณขณะ ออกกำลังกาย (ครั้ง/นาที) |
|--------------------------|--|---|---|
| เบา | 4-6 | 10-20 | 100-120 |
| ปานกลาง | 4-6 | 15-30 | 100-130 |
| หนักปานกลาง | 3-5 | 30-45 | 110-140 |
| หนักมาก | 3-5 | 30-60 | 120-160 |
| ระดับนักกีฬา | 3-5 | 60-120 | 140-190 |

ที่มา. จาก *The Joslin Guide to Diabetes: A Program for Managing Your Treatment* (p. 102), by R. S. Beaser and A. P. Campbell, 2005, New York: Simon and Schuster.

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์, อรุณี ลิ้มศิริ, วิมลนารถ ประดับวิทย์ และสมาพร แซ่บาง (2547, หน้า 260) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรยึดหลัก 4 ประการ ดังนี้

1. บ่อยพอ คือ ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2. นพักพอ คือ ต้องออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นแรงและมีเหงื่อออก

3. นานพอ คือ ออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 20 นาที ควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที

4. พอใจ คือ ต้องออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 30-33) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีหลักปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อย ๆ ไปหามาก และจากง่ายไปยาก
2. ให้ทุกส่วนของร่างกายต้องออกแรง หรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
3. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือ 3 วันต่อหนึ่งสัปดาห์ หรือควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

บรรลุ สิริพานิช (2541, หน้า 23-24) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีหลักดังนี้

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

2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรง จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ มีการเหยียด-ยืด-หด เพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย มีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมาก เป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากทำจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการ ทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรง ไม่โงนเงน หรือเวลาเดิน เดินได้ตรงไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตา และหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้ง การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมผัสกัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง ควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอะไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญ คือ หากออกกำลังกายตามหลักที่กำหนดไว้ ผู้ที่ออกกำลังกายจะไม่ได้รับโทษจากการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายหากออกกำลังกาย ไม่ถูกวิธีจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ฉะนั้น หลักการออกกำลังกาย จึงมีความสำคัญก่อนออกกำลังกายจะต้องศึกษาขั้นตอนการออกกำลังกายก่อน เป็นอันดับแรก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544) ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และคูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัย พบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ร้อยละ 25.94 เป็นชายร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมา คือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย

หรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 61.16 เป็นชาย ร้อยละ 38.15 และเป็นหญิงร้อยละ 23.04 กิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยม ออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คนกรุงเทพมหานครมีอาชีพค้าขาย มีพฤติกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด ประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรีออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

ปนัดดา จูเกา (2544) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการวิจัยตามตัวแปร เพศ ชั้นปีการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 410 คน ซึ่งได้มาโดยการแบ่ง แบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติมีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีชั้นปีการศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ปริญญา ดาสา (2544) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมออกกำลังกาย

แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องการอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

วัชรินทร์ จีทอง, ชบา จีทอง และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข (2549) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ได้ตรงตามความต้องการของชุมชนและสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่ม ทั้ง 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย พบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบุถึงเหตุผลหลัก ดังนี้
 - 2.1 เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78
 - 2.2 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25
 - 2.3 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61
 - 2.4 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 23.52
 - 2.5 เพื่อสังสรรค์/สมาคม ร้อยละ 19.21
3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำ ได้แก่
 - 3.1 ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.35

- 3.2 สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45
- 3.3 สนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ร้อยละ 21.95
- 3.4 สนามกีฬาเอกชนประสงค์ ร้อยละ 16.25
- 3.5 สนามวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 14.50
- 3.6 เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เวลา 17.00.-19.00 น.

ร้อยละ 51.42 และเวลา 15.00-17.00 น. ร้อยละ 25.22

4. ประชาชนที่ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง ร้อยละ 65.65 รองลงมา คือ สนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 55.80 สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ร้อยละ 39.10 นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 35.40 รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 33.32 และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น ร้อยละ 27.35 ตามลำดับ

5. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด คือ การอบอุ่นร่างกายก่อนร้อยละ 52.45 รองลงมา คือ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 49.25 เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.65

6. กีฬาที่ประชาชนดูแลและเล่นเป็น 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล ร้อยละ 48.00 เซปักคอร์ทกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอลร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุดร้อยละ 37.25 รองลงมา คือ ดูตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ดูทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะโอกาสการแข่งขันสำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

8. ประชาชนที่ดูกีฬาเป็น ดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 78.94 รองลงมา คือ ดูจากสนามกีฬา ร้อยละ 56.70 ดูจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.32 ดูจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.45 ดูจากนิตยสาร ร้อยละ 13.55 และดูจากวิดีโอ/วีซีดี ร้อยละ 7.85 ตามลำดับ

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนี้

9.1 ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09

9.2 ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54

9.3 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75

9.4 เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

วีระชาติ สมใจ (2550) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวน 400 คน มาทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูล โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (*t test*)

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (2) นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีที่มีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สุรพล มั่นภavana (2547) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปร เพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน

ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

งานวิจัยต่างประเทศ

Fein (2001) ศึกษาเรื่อง “Physical Environment and the Physical Activity of Youth” ซึ่งเป็นการวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมและการออกกำลังกายในหนุ่มสาว โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 610 คน อายุ 15 ปีขึ้นไป กำลังศึกษา อยู่ในเกรด 9-12 ในประเทศ-อเบอร์ดำ ประเทศแคนาดา

ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้สภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่บ้าน ละแวกบ้าน และ โรงเรียนมีผลต่อการออกกำลังกายถึงร้อยละ 5 การรับรู้ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อการออกกำลังกาย ถึงร้อยละ 8 และยังมีความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญเพศ เชื้อชาติ ความสามารถตนเอง เพื่อน ครอบครัว การได้รับศึกษาจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่จะมีผลต่อการออกกำลังกายถึง ร้อยละ 22

Meyer, Niemann, and Abel (2004) ศึกษาเรื่อง “Gender Differences on Physical Activity and Fitness Association with Self-Reported Health and Health-Relevant Attitude in the Middle-Aged Swiss Urban Population” เป็นการวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศในการมีกิจกรรมทางกายและการบริหารร่างกายที่สัมพันธ์กับการจดบันทึกสุขภาพและทัศนคติต่อภาวะสุขภาพของคนวัยกลางคนในเมืองหลวงของสวิตเซอร์แลนด์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง 511 คน และเป็นชาย 413 คนอายุ 55-65 ปี และใช้ภาษาเยอรมันเป็นภาษาพูด

ผลการวิจัย พบว่า ผู้หญิงมีการเล่นกีฬาบ่อยกว่าผู้ชายแต่มีกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากกว่าผู้ชาย และส่วนใหญ่เพศชายมีการบริหารกายมากกว่าเพศหญิง และการเล่นกีฬาในเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับข้อบ่งชี้ภาวะสุขภาพส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการเจ็บป่วย

ขึ้นอยู่กับ การควบคุมปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลและระดับทางสังคม ทั้งชาย และหญิงเชื่อว่า การมีสุขภาพดีมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ และจากการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศต่อความจำเพาะในการเล่นกีฬา การมีกิจกรรมทางกาย และการบริหารร่างกาย พบว่า เพศหญิงมีความสัมพันธ์มากกว่า ชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Pender (1996) ศึกษาเรื่อง *Health Promotion in Nursing Practice* ความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นกับก่อนวัยรุ่น

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำและมีตัวแบบ ด้านการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มก่อนวัยรุ่นความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ ประโยชน์การรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายมีผล โดยตรงพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุน การออกกำลังกายรวมทั้งบรรทัดฐานของสังคมที่แตกต่างกันและมีผลทำให้การรับรู้ ประโยชน์รับรู้อุปสรรคแตกต่างกัน

Yan (1999) ศึกษาเรื่อง *Perceived Benefits of the Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students* ซึ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะ ด้านการขาดแคลนสถานที่และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกลไม่มีความสะดวก หรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัยในประเทศ และต่างประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์กับนักเรียนในหลาย ๆ ด้าน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่

การมีสุขภาพดีต่อไป และสามารถนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมด้านสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่จะทำให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง