



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์คุ้นเคยกับการออกกำลังกายมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ เพราะมนุษย์ต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การสร้างที่อยู่อาศัย การแสวงหาอาหาร การต่อสู้กับธรรมชาติ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ต้องมีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพที่ดีเพื่อจะมีชีวิตรอด แต่ทว่าชีวิตในสยุคปัจจุบันนี้ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีความสะดวกในการดำเนินชีวิต เพราะมีสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องทุ่นแรงนานาชนิด เช่น รถยนต์ ตู้เย็น โทรทัศน์ ถนนหนทางที่สะดวก เครื่องมือเครื่องใช้ภายในบ้าน มนุษย์จึงออกแรงน้อยลง อวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด ปอด จึงไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน และเมื่อประกอบกับเหตุที่ส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารเค็มเกินไป และมากเกินไป การใช้สมอง ใช้ความคิดหนักมากบ่อย ๆ การขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ การดื่มสุรา และสูบบุหรี่ และสภาพแวดล้อมเป็นพิษด้วย ซึ่งทำให้การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมาก การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมดังกล่าวแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพ และสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังพระราชดำรัส

ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ (2523) ที่ว่า

ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทน ยิ่งยืนาน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกาย ให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่จะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้

วรัศนี เพียรชอบ (2531) ได้ให้ความเห็นว่า

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิงหรือผู้ชราล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกายได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอหรือเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับ

ตรงกันข้าม คือ ยั้งใช้หรือยั้งออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัย เป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง และมีการประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมี ตามมาเพียงนั้นด้วย

อวส เกตุสิงห์ (2524) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความจำเป็นของการ ออกกำลังกาย ว่า

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าการเคลื่อนไหว ไม่เพียงพอ จะเกิดความบั่นป่วนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจเกิดโรคจนถึงกับ เสียชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น "โรคหัวใจล้ม" (หัวใจวาย) เพราะเสื่อมสภาพ(โรคนายห้าง) ซึ่งเกิดแก่คนหนึ่งที่ประจำทำงานอยู่กับที่ไปวัน ๆ และไม่คอยมีโอกาสออกกำลังกาย นอกจากนี้ ก็มีโรคขาดเลือด โรคท้องผูกเรื้อรัง ตลอดจนโรคเส้นประสาท กล้าวโคขี้ทั่วไป คนที่มีการ เคลื่อนไหว หรือ ออกกำลังไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าหากได้ออก กำลังกายเสียบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มี ชีวิตยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะกับภาวะของร่างกาย เช่น เกี่ยวกับ วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่

ฉะนั้นถ้าจะสรุปแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายเป็น ประจำสม่ำเสมอ จึงเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายสิ่งหลายประการ โดยมีนักวิชาการหลายท่านให้ข้อคิดเห็น ดังนี้ คือ

วรสักดิ์ เพ็ชรชอบ (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น
2. เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสง่างามได้จังหวะ
3. ช่วยให้มีความแข็งแรงและมีสมาธิในการทำงานได้ดีเป็นระยะเวลาานาน

4. ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีเป็นระยะเวลายาวนาน
5. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันท้องผูก
6. ช่วยป้องกันโรคความดัน ป้องกันพุงพลุ้ย พุงยื่น
7. ช่วยป้องกันการเบื่ออาหาร ป้องกันโรคนอนไม่หลับ และป้องกันโรค

การเบื่อน้ำยในชีวิต

8. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอันเนื่องจากความอ้วน
9. ป้องกันไขมันในเลือดสูง
10. ป้องกันโรคหัวใจซึ่งเกิดจากไขมันในเลือดสูง
11. ป้องกันการเปราะของเส้นโลหิต เพราะในการออกกำลังกายจะทำให้เส้นโลหิตได้มีโอกาสยืดและหดตัวจะช่วยให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นตัวดีขึ้น
12. ป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารเป็นแผลนี้
13. ทำให้ร่างกายมีความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ไม่เป็นโรคเวียนศีรษะได้ง่าย
14. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมในการที่จะปฏิบัติงาน และแก้ปัญหาของชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
15. ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความแก่ช้า ซึ่งอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่จะทำให้มีอายุยืนยาว

โอบาสึ ชรรนวนิช (2517) กล่าวว่า ในวงการแพทย์ยอมรับว่า หากร่างกายคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควร จะทำให้

1. อายุยืน เพราะร่างกายจะกระฉับกระเฉง แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายจะมีความคงทนมาก
2. รูปร่างจะงดงาม แม้อายุจะมากขึ้น หุ่นจะไม่ยื่นออกมา มองดูปราดเปรียว เหมือนคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ
3. โรคภัยไข้เจ็บซึ่งมักเกิดกับคนที่เกียจออกกำลังกายเสมอ ๆ ก็จะไม่เกิดได้ยาก

หรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ และข้อกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ

นอกจากนี้ อดิเรก จิระพงศ์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ดำรง กิจกุล (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวบรวมจากบทความและหนังสือเกี่ยวกับทางการแพทย์ ดังนี้

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น
3. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น
4. ช่วยลดความเสื่อมของอวัยวะ
5. ช่วยทางด้านจิตใจ เช่น ช่วยรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น
6. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
7. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
8. ช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้น
9. ช่วยให้ หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นต้น
11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี เช่น ช่วยให้การคลอดบุตรง่ายขึ้น เป็นต้น
12. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล

ดังจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของ สไมล์ และ กูลด์ (Smiley and Gould อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน
2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกายนั้น อาจกระทำได้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น คลาร์ก (Clarke, อ้างถึงใน จรรยาพร ชรณินทร์, 2520) อธิบายว่า ทำได้โดยการเล่นกีฬา กายบริหาร หรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่ายก็ได้ แต่ที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกาย ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในรูปของการเล่นกีฬา

เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลเป็นอย่างมาก ดังนั้นอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งเป็นบุคคลที่เป็นแม่พิมพ์ของชาติ หรือเป็นแบบอย่างแก่นักศึกษา และเป็นตัวจักรสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาเป็นคนดี มีความรู้ มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุขภาพสมบูรณ์ จึงจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมออย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการ เพื่อที่จะทำการอบรมแนะนำสั่งสอนนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ในการทำงานประจำวันนั้น ๆ ได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริหารในการที่จะจัดการออกกำลังกายให้แก่อาจารย์ภายในวิทยาเขตหรือคณะ ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นในการสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเนื่องจากอาจารย์มีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้อาจารย์ได้พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความรัก ความเข้าใจ และความสามัคคีในหน่วยงาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำงานเพื่อพัฒนาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์กลุ่มต่าง ๆ

สมมติฐานของการวิจัย

1. อาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับหนึ่ง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดแตกต่างกัน
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์กลุ่มต่าง ๆ แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในปีการศึกษา 2533
2. จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล 7 ด้าน คือ
 - 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
 - 2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม
 - 2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 2.7 ความต้องการด้านวิชาการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ตอบแบบสอบถามตอบแบบสอบถามตามความต้องการที่เป็นจริงของตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่ประสงค์ หรืออยากได้ใช้แรงหรือพลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง หรือการเล่นกีฬา เป็นต้น รวมทั้งความต้องการที่จะให้สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ให้บริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ

อาจารย์ หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่สอน ผู้บริหาร ธุรการ หรือผู้สนับสนุนการเรียน การสอนในระดับประกาศนียบัตร และระดับปริญญาตรีทั้งชายและหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งได้แบ่งเป็นกลุ่มตามลักษณะของการสอนและการปฏิบัติงานได้เป็น 7 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มสามัญ หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาสามัญ ทั้งในระดับ ประกาศนียบัตรและระดับปริญญาตรี และกลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาศึกษาศาสตร์ และ ศิลปศาสตร์ในระดับปริญญาตรี
2. กลุ่มเกษตรกรรม หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาเกษตรกรรมใน ระดับประกาศนียบัตร และกลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาเกษตรศาสตร์ในระดับปริญญาตรี
3. กลุ่มอุตสาหกรรม หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม ในระดับประกาศนียบัตร และกลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาวิศวกรรมเทคโนโลยีในระดับ ปริญญาตรี
4. กลุ่มพาณิชย์กรรม หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาพาณิชย์กรรมในระดับ ประกาศนียบัตร และกลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาบริหารธุรกิจในระดับปริญญาตรี
5. กลุ่มคหกรรม หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาคหกรรม ทั้งในระดับ ประกาศนียบัตร และระดับปริญญาตรี

6. กลุ่มศิลปกรรม หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่สอนในประเภทวิชาศิลปกรรม ทั้งในระดับประกาศนียบัตร และระดับปริญญาตรี

7. กลุ่มสนับสนุนการสอน หมายถึง กลุ่มอาจารย์ที่ทำหน้าที่ผู้บริหาร ชูการ และสนับสนุนการเรียนการสอน ทั้งในระดับประกาศนียบัตร และระดับปริญญาตรี

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเดิม) หมายถึง สถาบันการศึกษาและการวิจัย มีวัตถุประสงค์ที่จะผลิตครูอาชีวศึกษาระดับปริญญาตรี ให้การศึกษาทางด้านวิชาชีพ ทั้งระดับประกาศนียบัตร และระดับปริญญาตรี ทำการวิจัยส่งเสริมการศึกษาทางด้านวิชาชีพ และให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และในปีพุทธศักราช 2531 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงพระมหากรุณาธิคุณ พระราชทานนามใหม่ให้วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา เป็น "สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล" และได้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์เดิม ซึ่งประกอบด้วย 30 วิทยาเขต และ 10 คณะ จัดการศึกษาทั้งระดับประกาศนียบัตร และระดับปริญญาตรี เพื่อสนองความต้องการในการพัฒนาประเทศ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ มีฐานะเทียบเท่ากรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
2. ทำให้ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารวิทยาเขตและคณะต่าง ๆ ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในการจัดโครงการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
4. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าต่อไป