

## บทที่ 2

### วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกัลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล" ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความต้องการ
  - ทฤษฎีความต้องการตามหลักของมาสโลว์ (Maslow)
  - ทฤษฎีความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray)
2. ความรู้เรื่องการออกกัลังกาย
  - ความหมายของการออกกัลังกาย
  - ประโยชน์ของการออกกัลังกาย
  - หลักการออกกัลังกาย
3. ความรู้เกี่ยวกับกองบัญชาการตำรวจนครบาล
  - ประวัติของบัญชาการตำรวจนครบาล
  - ภารกิจหน้าที่ของกองบัญชาการตำรวจนครบาล
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ทฤษฎีความต้องการ

1. ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งมาสโลว์ (Maslow) ได้เสนอไว้ว่า ความต้องการของบุคคลนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นความต้องการของบุคคลจึงเป็นลำดับขั้นซึ่งมาสโลว์ (Maslow) แบ่งออกได้ 5 ลำดับขั้น คือ

- ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) เป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการจึงจะเข้าไปสู่ขั้นต่อไป
  - ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกาย แล้วก็ต้องความปลอดภัย ความมั่นคงให้แก่ตนเองหรือครอบครัว
  - ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อความต้องการขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นยอมรับ เข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม
  - ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem Needs or Ego Needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำคัญ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตาม ยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน
  - ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
- (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2528)



แบบภูมิที่ 1 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์  
(Maslow's Hierarchy of Needs)

2. ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) ซึ่งเมอร์เรย์ (Murray) มีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตต่าง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง
- ความต้องการที่จะเอาชนะพิ้นผ่านอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความต้องการที่จะพิ้นผ่านอุปสรรคความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา
- ความต้องการที่จะยอมแพ้ เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับคิดยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ
- ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง
- ความต้องการเป็นอิสระ เป็นความต้องการที่จะปราถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวงต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง
- ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ ซึ่งเพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
- ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะทำกับผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- ความต้องการความสนุกสนาน เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน  
ต้องการหัวเราะเป็นต้น
- ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น บุคคลมักจะมี ความปราถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ามมีความรู้สึกยินดียินดีกับบุคคลอื่น ต้องการเงินเฉยจากผู้อื่น
- ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่ผู้อื่นมีความสนใจเห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเองเป็นต้น
- ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นความต้องการเข้าร่วมในการทำ

กิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้

- ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตน
- ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งตน ทำให้เกิดว่าตามอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น
- ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี
- ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย
- ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตรายทั้งปวง
- ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการที่จะถูกตำหนิหรือลงโทษ เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการปล่อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง เพราะกลัวถูกลงโทษ
- ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ
- ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

ความรู้เรื่องการออกก้างกาย

ความหมายของการออกก้างกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกก้างกายไว้ด้วยกันหลายประการ ดังนี้

รูสคักดี เวรแพทย์ (2519) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกก้างกายไว้ว่า

การออกก้างกาย คือ การให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกก้างกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรสักดิ์ เฝียรชอบ (2525) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้รับแรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง และการกระโดดการทำงาน หรือในการเล่นกีฬา

สุวิมล ตั้งสังจพจน์ (2527) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬาตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดีบอดหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

จรวยพร ธรณินทร์ (2530) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

"การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย"

"การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพทางการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย"

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่ง จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ตึงตัวอยู่ตามสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

กรมพลศึกษา (2534) ได้ทำการศึกษาว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสิ่งก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการกระทำที่ทําให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปนทางที่ดี จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

#### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสภมบรรณ (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทําให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็ได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแยกสลายไป และเซลล์ใหม่ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทําให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทําให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น (รวมทั้งช่วยให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย)
3. ทําให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกาย ทำงานได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น
4. ช่วยทําให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันได้เป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เรียนรู้ ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทําให้จิตใจสบาย
6. ช่วยทําให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถจะหาทางแก้ปัญหาหรือต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างฉลาด

อวย เกตุสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยเพิ่มปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมาไรท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่ เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพโดยทั่วไปให้สูงมากขึ้น

จรวบพร ชรณินทร์ (2525) ได้กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย มีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจจากว่าแต่มีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิต (2525) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น



1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยน้อยลงในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
  2. ความดันโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
  3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่พักจะช้าลง
  4. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปเกินความจำเป็นก็จะลดลง การออกกำลังกายจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
  5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าพลิกหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
- วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ
1. การออกกำลังกายเป็นประจำวันจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
  2. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
  3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีและท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
  4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศิริชะ สำหรับผู้ที่ทำงานเบา ๆ หายไป
  5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อน้อยลง เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ
  6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ฟันแข็งแรงและมีอายุยืน
  7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียน หรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตที่สูง
  8. ในขณะที่ในการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีคืออีกด้วย เช่น บุรุษโบราณย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถ ซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น

บุควอลเชอร์ (Bookwalter, 1969) กล่าวว่า ธรรมชาติของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายประเภทความอดทนในแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และทำให้อัตราการพักฟื้นของชีพจรกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้น
2. ปริมาณการสูดดมเลือดของหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น
3. การฝึกซ้อมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ทำให้อัตราการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเร็วขึ้น และระยะเวลาในการคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเร็วขึ้น และระยะเวลาในการคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจยาวนานขึ้น และความจุของคลังสำรองเลือดมากขึ้น
4. การออกกำลังกายจะช่วยทำให้เลือดกลับสู่ร่างกายหัวใจได้รวดเร็วขึ้น
5. การออกกำลังกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงเล็กน้อย
6. การออกกำลังกายที่หนัก ๆ จะทำให้อัตราการสูดดมเลือดของหัวใจแต่ละนาทีเพิ่มขึ้น
7. การออกกำลังกายทำให้อัตราการหายใจดีขึ้น ทำให้อัตราการหายใจเอาออกซิเจนได้เพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงานที่ทำ
8. การออกกำลังกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีประโยชน์ในการป้องกันการเสื่อมสภาพของโครงสร้างปอด
10. การออกกำลังกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสามารถทนต่อความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น
11. หัวใจของนักกีฬาที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเพิ่มขนาดขึ้น
12. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายจะมีคลังสำรองเลือดสูงกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย
13. การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง และความเข้มข้นของฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) นอกจากนี้การออกกำลังกาย ช่วยให้อัตราการรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ของร่างกายได้
14. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันเลือด คนที่มีการฝึกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในขณะที่มีความดันเลือดต่ำ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวสูง และคลายตัวสูงกว่าคนที่ไม่ได้ฝึกออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรงตัว การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตัวได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้อาหารที่รับประทาน

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มาจากโรคติดเชื้อมีน้อยลง

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายโดยใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูได้

กรมพลศึกษา (2538) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

### 1. ระบบหมุนเวียน

- 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- 1.2 หลอดเลือดบีบหยุ่นได้
- 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ
  - 2.1 ถุงลมพุดและขยายยืดตัวได้ดี
  - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
  - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
  - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้โรคนอนไม่หลับ
6. แก้โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระตุ้นกระเจิงไม่อ่อนเพลีย

#### หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโรคได้ และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นกระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ อายุฉะนั้นการออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

กรุงไกร เจนพานิช (2522) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายดังนี้

การออกกำลังกายที่ทาให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ เพศ วัย

และสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่า การออกกำลังกายนั้นต้องทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนืออยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหมหรือ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นประจำ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

อดิเรก จิระพงศ์ (2523) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลัก และวิธีการ (Principles and Techniques)
2. ต้องมีปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม (Property Work Load)
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องงานการปฏิบัติ (Regularity and Continuity)

ศักดิ์ชาย พัทธพงษ์ (2526) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นในการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย จำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรม และสภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีประเมินความก้าวหน้า ทางด้านสมรรถภาพของตนเองได้คือคิดว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับคนทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดทำให้เหมาะสม สำหรับสนองความต้องการและความสามารถของแต่ละคน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนักและความบ่อยเป็นราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่จะส่งเสริมสมรรถภาพครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่างที่จะมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน

ของระบบไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถเสริมสร้าง และพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดไว้อย่างเป็นระบบ ทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างน้อยควรสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยที่อัตราการเต้นของหัวใจเป็นเกณฑ์ ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายควรอยู่ในช่วงร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งมีหลักดังนี้

5.1 ไม่นเกิน 190-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่

5.2 ไม่นเกิน 180-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุ และผู้ที่ไม้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสมรรถภาพจำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากขึ้นที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรม กับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพ เป็นสิ่งสำคัญของการออกกำลังกายถ้ากระทำอย่างถูกต้อง เหมาะสมและเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้อวัยวะพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มทั้งที่ละน้อยและสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะ เป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้อย่างเหมาะสม จะเป็นผลรวมของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทุกด้านของสมรรถภาพทางกาย

๘รงค์ หลงสมบุญ (2527) คำให้หลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกายเพื่ออะไร ถ้าจะออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อโตแข็งแรง ต้องใช้เพาะกาย (ออกกำลังกายด้านน้ำหนัก) ถ้าต้องการเพื่อลดความอ้วน ต้องใช้วิธีการออกกำลังกายเร็ว ๆ เหนื่อยมาก ๆ และออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ (เพื่อกระชับกล้ามเนื้อที่หย่อนยาน) เน้นข้อต่อให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ถ้าออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายงานประจำวัน ต้องใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของเกมสกี หรือเล่นกีฬาสักอย่างหนึ่งถ้าต้องการเพื่อแก้ปวดเมื่อยต้องออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

2. ออกกำลังกายเวลาไหน เวลาที่ว่างและอยากออกกำลังกายแต่ขี้เกียจออกกำลังกายให้เหนื่อยจนนอนไม่หลับ หรือออกกำลังกายน้อยจนไม่รู้สึกเหนื่อยเหงื่อไม่ซึมเลย ออกกำลังกายเวลาเช้าหรือเย็นก็ได้ ที่อากาศบริสุทธิ์และอุณหภูมิไม่สูงเกินไปจนทำให้เหนื่อยง่าย และเวลาเช้าหรือเย็นมักจะว่างจากภาระกิจประจำวัน

3. ออกกำลังกายที่ไหน ไม่ควรออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ เพราะอากาศไม่บริสุทธิ์เพียงพอ ความชื้นสูงทำให้เหงื่อไม่ออก ไม่ควรออกกำลังกายที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เช่น ริมทางเท้าข้างถนนในกรุงเทพมหานคร เพราะการออกกำลังกายเราต้องการออกซิเจนมากกว่าปกติอยู่แล้ว สภาวะแวดล้อมอย่างห้องถนนในกรุงเทพมหานคร (หรือจังหวัดใหญ่) มีออกซิเจนน้อย มีแต่คาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งสารพิษอื่น ๆ จึงไม่มีประโยชน์ อันใดที่จะไปสูดอากาศพิษที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

4. ออกกำลังกายต้องรู้ว่าเราออกกำลังกายส่วนไหน เพื่อประโยชน์อะไร รู้จักกล้ามเนื้อข้อต่อ รู้ว่าการออกกำลังกายเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ อย่างไร รู้ว่าการออกกำลังกายที่คิโนซีนขึ้นอยู่กับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายต้องมีขั้นตอนจากง่ายไปหายาก (ท่าที่ง่าย ๆ ไปสู่ท่าที่ยากขึ้นเรื่อย ๆ) ต้องออกกำลังกายโดยพัฒนาท่าที่ยากขึ้นเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน และได้ประโยชน์เพิ่มขึ้น ไม้ซัดน้ำหนักอยู่ท่าเดียว หรือท่าที่ง่ายตลอด

6. การออกกำลังกายต้องสม่ำเสมอ และหวังผลในระยะยาว อย่าไปคิดว่าออกกำลังกายต้องได้ผลเร็ว ๆ ภายใน 5 วัน ลดน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัม การออกกำลังกายจะเป็นผลต้องใช้เวลาพอสมควร ต้องทำสม่ำเสมอ ไม้ซัด ๆ หยุด ๆ อย่างนั้นไม่ได้ผลเต็มที่

ความสม่ำเสมอไม่ได้หมายความว่าทานเวลาเดียวกันของแต่ละวันเสมอไปไม่ใช่วันนี้ออกกำลังกายตอน 3 โมงเช้า แล้วพรุ่งนี้จะต้องไปออกกำลังกายตอน 3 โมงเช้าอีกเพราะกลัวไม่ได้ผล ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่อะไร

7. การออกกำลังกายไม่ใช่งานที่ทำที่เขามองมา โดยไม่รู้อะไรเลย ไม่ต้องจำว่ามีท่า ท่าไหนได้ประโยชน์อะไร แต่ทำก็คิดค้นออกแบบท่าให้เหมาะสมกับแต่ละคน

เสก อักษรานุเคราะห์ (2531) ได้สรุปการออกกำลังกายแบบสายกลาง จะต้องประกอบด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียง ร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ยิ่งดี
4. วิธีออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ร่างกาย 15 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50 ) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปด้วย 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำทำให้เกิดการบาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกัน แต่ละเวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

วิจิต คนึงสุขเกษม (2527) ได้เสนอข้อแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่ได้เป็นคนหนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกประเภท
2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บ หลังจากการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป
3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายและหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายมีเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรจะหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ได้แก่ การวิ่ง หรือ



การว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ จำเป็นที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพยายามสูง เพราะกว่าที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้นต้องกินเวลาพอสมควร อย่าคาดหวังว่าจุดมุ่งหมายจะบรรลุ ในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ อันที่จริง การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรออกกำลังกายตลอดชีวิต ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา

4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น ถ้าเลือกออกกำลังกายในตอนเย็น ก็ควรปฏิบัติตามต้น ตอนเย็น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชิน พยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติตามจำเป็นที่จะต้องเป็นเวลาตอนเช้า หรือตอนเย็น แต่จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้สะดวก โดยไม่รบกวนเวลาทำงาน จงอย่าพยายาม ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหาร เพราะอาจทำให้ยึดอึดขณะออกกำลังกาย

6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดี ผู้ออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เริ่มเข้าสู่การออกกำลังกายที่แท้จริง ในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรปฏิบัติตามที่ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรปฏิบัติตามท่าออกกำลังกายที่ ง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้นเป็นลำดับ ปริมาณของการออกกำลังกายควรเริ่ม จากจำนวนน้อย ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับจนถึงปริมาณที่ต้องการ การค่อย ๆ เพิ่มปริมาณการออกกำลังกายจะป้องกันมิให้เกิดอาการล้า และในแต่ละครั้งของการ ออกกำลังกายอย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการล้าได้ เหมือนกัน อาการล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นกับการไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัตินั้น ๆ

7. พยายามสังเกตว่า เมื่อร่างกายถึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนศีรษะ การเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้ หรือการหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่างนั้น เพียงกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อปฏิบัติตามการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติตามท่าที่ไม่ยากนัก และควรปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อนและจึงเพิ่มปริมาณมากขึ้นเป็นลำดับ ไม่หักโหม เพราะจะทำให้เกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อท้องในระหว่างการออกกำลังกาย

ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

9. อย่านับถือแต่ท่าออกกำลังกายที่ง่าย ๆ พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำที่ส่วนที่ย่อนแอของร่างกายกลับมาสู่สภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงที่สนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหาการออกกำลังกายแบบแปลก ๆ ใหม่ ๆ พยายามออกกำลังกายกับเพื่อนหรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายอยู่ในช่วงสั้น ๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรมากกว่า 40 นาที) ตลอดจนควรปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้วัดในช่วงที่ไม่ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกาย เพราะว่ากล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำหัดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายได้อีกด้วย

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2528) ได้กล่าวว่า "การออกกำลังกายที่จะให้ผลดีนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาานาน 30-60 นาที และอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถสูงสุด"

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญที่ควรรู้และนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำหามีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถ

ที่จะออกกําลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกําลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกําลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้อง

6. การออกกําลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหนื่อยออกอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันเสนอแนะว่าให้ออกกําลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกําลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกําลังกายของแต่ละคนของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น  $170 - \text{อายุของตนเอง}$  เช่นถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกําลังกายที่บุคคลนั้นควรจะได้รักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที ( $170-40$ ) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นอาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี สว่างแล้ว และไม่คอยได้ออกกําลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกําลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกําลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงคานสันนิษ หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมิประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักการของการออกกําลังกายนั้นก็ คือ เพื่อที่ร่างกายได้มีอากาศใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกําลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้มีความคู่กันไปกับการออกกําลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงเป็นไปอย่างสมบูรณ์

อนันต์ อิศู (2520) ได้ให้หลักการอย่างหนึ่งของการออกกําลังกายว่า "ควรเป็นกิจกรรมที่ท้าทายเมื่อมีคําใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ท้าทายและหัวใจทำงานมากขึ้นในร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร"

สุขภาพ ครอบคลุม (2520) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้  
ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว  
ได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และที่เล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้ว  
จึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง  
ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกาย  
ขณะหิว หรืออึมาหม ่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำ  
หรือทำธุระกิจอื่น ๆ

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย,  
ม.ป.ป.) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่าย ๆ  
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามรับกับร่างกายที่เจริญขึ้น

2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นไปแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง  
มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดีและอาจทำให้อายุขัยได้หลายอย่าง

3. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้  
แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ หนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้อง  
จำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป.) ได้สรุปสุขบัญญัติ 10  
ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่ และไม่  
อันตรายต่อร่างกายดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่ง กับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
2. การแต่งกายต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง
4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเพิ่มอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ
5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะต้องมีน้ำสำรอง 2 เบอร์เซนต์ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่า จะดื่มน้ำเท่าไร อาจใช้ ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องดื่มน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อย ๆ เติบโตปริมาณออกไป
6. ความเจ็บปวด ความเจ็บปวดทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่ตลอดเวลาแล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้
7. ความเจ็บปวดระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัดจุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น
8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทาง เทคนิคและกฎระเบียบที่ฝึก จัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป
9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้
10. การพักผ่อนหลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ โดยใช้วิธีการสังเกต

ง่าย ๆ ว่าในการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

**ความรู้เกี่ยวกับกองบัญชาการตำรวจนครบาล**

#### ประวัติกองบัญชาการตำรวจนครบาล

ผู้วิจัยได้สรุปประวัติกองบัญชาการตำรวจนครบาล จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ของกองบัญชาการตำรวจนครบาล พอสรุปประเด็นและเหตุการณ์สำคัญได้ดังต่อไปนี้

คำว่า "ตำรวจ" เป็นคำที่คิดตั้งแต่สมัยพระบรมไตรโลกนาถ เพราะครั้งนั้นทรงจัดระเบียบการปกครองบ้านเมืองแบบจตุสดมภ์ ได้แก่ เวียง วัง คลัง นา ตำรวจขึ้นอยู่กับเวียง 2 หน่วย คือ ตำรวจภูบาล กับตำรวจภูธร อีกหน่วยหนึ่ง คือ ตำรวจหลวงนั้นขึ้นอยู่กับ วัง จึงเห็นว่า "ตำรวจ" นั้นได้มีประวัติศาสตร์ของชาติไทยมานานไม่น้อยกว่า 500 ปี (ปรากฏานหลักฐานใน พระอัยการตมแห่งนายพลเรือ 1298 อักษรราชกฎหมาย ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 1912) และมีเอกสารทางราชการอีกหลายอย่างแสดงว่า บุคคลที่จะเป็นตำรวจได้นั้น ต้องคัดเลือกจากผู้ที่มีชาติกำเนิดสืบเชื้อสายมาจากตระกูลที่ได้ทำคุณงามความดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เป็นบุคคลที่ทรงไว้วางพระราชนัดตย์ การบังคับบัญชาตำรวจในสมัยนั้นขึ้นตรงต่อพระมหากษัตริย์โดยเฉพาะแต่พระองค์เดียว ทั้งนี้จะเห็นได้จากบรรดาศักดิ์ของตำรวจในสมัยโบราณ ซึ่งล้วนแต่เป็นนามเทพบริวารของพระเป็นเจ้าทั้ง 3 คือ พระอินศวร พระพรหม พระนารายณ์

พ.ศ. 2404 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงกรุณาโปรดเกล้าแต่งตั้งให้บุรุษชาติอังกฤษผู้หนึ่งมีนามว่า เอมีส์ (Ames) ว่าเป็นผู้ตั้งกองตำรวจในพระนครเป็นครั้งแรก และได้รับพระราชทานยศเป็นผู้บังคับการตำรวจ ผู้ปฏิบัติงานบังคับบัญชาครั้งแรกเป็นแฉกมาลาญ รับสมัครผู้ที่เคยเป็นทหาร ตำรวจมาแล้วที่สิงคโปร์ ต่อมาได้เปลี่ยนมาเป็นคนไทยและแฉกอินเดีย

ในรัชกาลที่ 5 กับต้นเอมีส์ (Ames) ก็ทรงดำรงตำแหน่งผู้บังคับการตำรวจอยู่ และภายหลังได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น หลวงรัฐยาธิบาลบัญชา จัดตั้งกองตำรวจหรือที่เรียกกันสมัยก่อนตั้งว่า "กองโปลิศคอนสตาเบิล"

พ.ศ. 2412 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้โปรดเกล้าฯ ให้ขยายกองโปลิศ โดยก่อตั้งที่ทำการใหม่ตรงสามแยกต้นประดู่เรียกว่า "โรงพักโปลิศสามแยก"

(ชาก็กล่าว) พร้อมทั้งได้ว่าจ้างนายตำรวจต่างชาติมารับราชการเพิ่มจำนวนกองโปลิศ

ต่อมา พ.ศ. 2418 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงโปรดเกล้า ฯ ให้วางแบบธรรมเนียมมาหน้าที่ของโปลิศจะพึงปฏิบัติและข้อบังคับตลอดจนการรับสมัครบุคคลเข้าเป็นตำรวจ เป็นกฎหมายขึ้นเรียกว่า "กฎหมายโปลิศรักษาพระนคร 53 ข้อ" ซึ่งจะรักษาหน้าที่ในพระนคร และนอกพระนคร การชำระคดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในหน้าที่ของโปลิศรักษากิจ ที่เกิดขึ้นระหว่างกรมกองของโปลิศก็ดี มีอินสเปกเตอร์เยเนอรัล (Inspector General) เป็นผู้มีความจําเเจงขาดรับผิดชอบในกิจการต่าง ๆ ในกองโปลิศและกราบบังคมทูลพระกรุณา

พ.ศ. 2433 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้ปรับปรุงจัดลักษณะ กรม กองตระเวน เพื่อให้มีการทำงานเหมือนอารยประเทศ ซึ่งในครั้งนั้นได้ทรงเสด็จประพาสสิงคโปร์แล้วได้พระราชทานพระราชดำรัส แก่พระบรมวงศ์เธอกรมพระนเรศวรฤทธิ์

พ.ศ. 2435 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าไฉ่ฮงยาเธอกรมหมื่นดำรงราชานุภาพ รับตำแหน่งเสนาบดีว่าการกรมมหาดไทย และให้กรมหมื่นนเรศวรฤทธิ์เป็นเสนาบดีว่าการกรมพระนครบาล ในปีนี้กับต้นแอมส์ (Ames) ได้ปลดเกษียณหน้าที่ ก่อนที่จะหันตามหน้าที่ที่ได้ให้จัดตั้งศาลกรมกองตระเวนขึ้น และชื่อของโปลิศก็โปรดเกล้า ฯ ให้เรียกว่า "กรมกองตระเวน" สำหรับศาลกรมกองตระเวนนี้ใช้ดำเนินคดีต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำความผิดต่อกฎหมายโปลิศ 53 ข้อ และกระทำผิดต่อกฎหมายอื่น ๆ รวมทั้งข้อบังคับอื่น ๆ ของกรมกองตระเวนด้วย โดยให้เจ้ากรม, ปลัดกรม ในกองตระเวนเป็นตราการพิจารณาสอบสวน

พ.ศ. 2440 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งกรมตำรวจภูธร โดยตั้งนายปีเฮา (G. Schau) ชาวเดนมาร์กเป็นเจ้ากรมตระเวนหัวเมือง (กรมภูธร) และต่อมาท่านผู้นี้ได้เลื่อนบรรดาศักดิ์เป็นพระยาวาสุเทพ และได้เป็นอธิบดีกรมตำรวจภูธร เมื่อ 13 กันยายน พ.ศ. 2456

พ.ศ. 2447 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้โปรดเกล้า ฯ ให้ นายเอ.เจ.จาดีน (A.J. Jadine) ชาวอังกฤษ ซึ่งเคยได้รับพระราชทานเป็นอินเดียนโปลิศมาแล้วช่วยปรับปรุงขยายงานตำรวจในกองตระเวน

พ.ศ. 2453 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้ตราเครื่องหมายรถกับดาบ เป็นเครื่องหมายประจำกรมพลตระเวน ในสมัยรัชกาลที่ 6 การปกครองประเทศแบ่งเป็นมณฑล กระทรวง ทบวง กรม ว่าการปกครองก็ยังคงแยกเป็น 2. อย่างคือ

- กระทรวงนครบาล ว่าการปกครองมณฑลกรุงเทพฯโดยเฉพาะ
- กระทรวงมหาดไทย ว่าการปกครองมณฑลอื่น ๆ ทั้งราชอาณาจักร

ว่าถึงการรักษาความสงบภายใน กระทรวงมหาดไทย มีกรมตำรวจภูธร มีเจ้าหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยเรียกว่า "ตำรวจภูธร" ส่วนกระทรวงนครบาลมี กรมกองตระเวน มีเจ้าหน้าที่ผู้รักษาความสงบเรียบร้อยเรียก "พลตระเวน"

พ.ศ. 2458 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีพระบรมราชโองการประกาศรวมกรมพลตระเวนกับกรมตำรวจภูธรเป็นกรมเดียวกัน และได้มีประกาศแต่งตั้งอธิบดีกรมตำรวจและกรมตระเวน โดยมีพระกรุณาโปรดเกล้าให้พลโทหม่อมเจ้าคาร์ม อธิบดีกรมตำรวจภูธรเป็นอธิบดีกรมพลตระเวน และโปรดเกล้าให้หม่อมอำมาตย์โทอีริคเซน เย รอสัน (Ericchane Ye Roson) อธิบดีกรมพลตระเวน และอำมาตย์ตรีอี คับเปิลยู รอกเตอร์ (E.W. Rocter) เป็นที่ปรึกษาราชการในกรมตำรวจ และกรมพลตระเวน

พ.ศ. 2465 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้โปรดเกล้า แต่งตั้งให้พระยาอภิรักษ์ประภาส (หลุย จาติกวณิช) ดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการตำรวจนครบาล ซึ่งนับได้ว่า คำว่าผู้บัญชาการตำรวจนครบาลได้เริ่มมาใช้เป็นครั้งแรก

พ.ศ. 2475 ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบบสมบูรณาญาสิทธิราช เป็นการปกครองในระบอบประชาธิปไตย ในระยะนั้นปรากฏว่าฐานะการเงินของประเทศอยู่ในวิกฤตการณ์ที่ไม่มั่นคง รัฐบาลจึงให้ข้าราชการออกพร้อมกับยุบหน่วยงานลงไปอีกมาก การยุบหน่วยงานครั้งนี้ปรากฏว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลก็ถูกยุบลง ลดฐานะเป็นเพียงกองบังคับการ เมื่อ พ.ศ. 2481 ตามพระราชกฤษฎีกาจัดวางระเบียบราชการสำนักงาน และกรมในกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2481 ลงวันที่ 15 สิงหาคม 2481 โดยลดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเป็นกองบังคับการ และลดกองบังคับการเป็นเพียงกองกำกับการ

พ.ศ. 2476 ได้มีกฤษฎีกากำหนดตำรวจในกระทรวงมหาดไทย โดยจัดตั้งกองตำรวจนครบาลเรียกว่า กองตำรวจพระนครบาลเหนือ ตั้งอยู่ที่ สถานีตำรวจนครบาลชนะสงคราม กองตำรวจพระนครบาลใต้ ตั้งอยู่ที่ สถานีตำรวจนครบาลบางรัก กองตำรวจพระนครบาลธนบุรี ตั้งอยู่ที่วัดประยุร



พ.ศ. 2491 ได้มีการปรับปรุงกิจการตำรวจนครบาล โดยเริ่มตั้งเป็นกองบัญชาการตำรวจนครบาลอีกครั้งหนึ่ง ปราบปรามพระราชกฤษฎีกาจัดวางระเบียบราชการกรมตำรวจในกระทรวงมหาดไทย พ.ศ. 2491 ลงวันที่ 24 สิงหาคม 2491

พ.ศ. 2504 กองบัญชาการตำรวจนครบาลได้มีสถานที่ทำงานเป็นของตนเองโดยมีพิธีวางศิลาฤกษ์สถานที่ก่อสร้างที่ผ่านฟ้า ริมถนนราชดำเนิน โดยพล ๗ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ นายกรัฐมนตรี รักษาการในตำแหน่งอธิบดีกรมตำรวจ ในครั้งนั้นได้รวมเอากองบังคับการตำรวจนครบาลพระนครเหนือ ได้ และธนบุรี มาอยู่ที่ตึกกองบัญชาการตำรวจนครบาล ผ่านฟ้าอีกด้วย

เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2516 อันเป็นวันมหาวิปโยค กองบัญชาการตำรวจนครบาลที่ผ่านฟ้า ได้ถูกเผาทำลายเสียหายหมดสิ้น จึงต้องย้ายที่ทำการมาอยู่ที่กองบังคับการตำรวจดับเพลิง วิทยาเขตเป็นการชั่วคราว ปัจจุบันที่ทำการกองบัญชาการตำรวจนครบาลตั้งอยู่ที่ถนนศรีอยุธยา แขวงดุสิต เขตดุสิต (กองบัญชาการตำรวจนครบาล 2529)

#### ภาระหน้าที่ของกองบัญชาการตำรวจนครบาล

กองบัญชาการตำรวจนครบาล มีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการรักษาความสงบเรียบร้อย การรักษากฎหมายที่เกี่ยวกับการทำผิดทางอาญา ดูแลผลประโยชน์ของสาธารณชนคุ้มครองสวัสดิภาพ และบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ภารกิจสำคัญแบ่งได้เป็น 2 ส่วน

1. ภารกิจปกติ มีหน้าที่เกี่ยวกับ การป้องกันปราบปรามอาชญากรรมและผู้กระทำผิดกฎหมายในเขตกรุงเทพมหานคร อำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในการจราจรในเขตกรุงเทพมหานคร การดำเนินการตามกระบวนการยุติธรรมทางอาญา การสอบสวนคดีอาญา และดำเนินการตามประมวลกฎหมาย วิธีพิจารณาความอาญา การให้บริการประชาชน เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชน

2. ภารกิจพิเศษ มีหน้าที่เกี่ยวกับ ถวายความอารักขาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถและพระบรมวงศานุวงศ์ ตลอดจนบุคคลสำคัญต่าง ๆ การรักษาความสงบเรียบร้อยและความปลอดภัยที่มีข้อบัญญัติอาชญากรรมโดยตรงภายในเขตกรุงเทพมหานคร การรักษาความสงบเรียบร้อย และความมั่นคงเกี่ยวกับการเดินขบวนประท้วง หรือการก่อความไม่สงบในเขตกรุงเทพมหานคร (กองบัญชาการตำรวจนครบาล, 2529)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

จันทร์ ผ่องศรี, สมบัติ กาญจนกิจ, และ อนันต์ อัครู (2521) ท้าการวิจัยเกี่ยวกับ "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" พบว่า นิสิตสนใจและ เคยเล่นกีฬาคิด เป็นร้อยละ 86.23 นิสิตมีความต้องการห้ามมหาวิทยาลัยจัดการด้านอุปกรณ์และให้มีสนามอยู่ใกล้ คณะวิชา ต้องการให้มีการจัดการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีผู้ฝึกสอนและให้มีภาพยนตร์และ สไลด์เกี่ยวกับกีฬา

วิภาดา กฤติบุตร (2521) ท้าการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" พบว่า นักศึกษาชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาสดคิดเป็นร้อยละ 90.30 สนใจฟังข่าวสารและติดตามข่าวกีฬาเป็นบางโอกาส คิดเป็นร้อยละ 82.55 สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน คิดเป็นร้อยละ 73.96 ชอบเล่นกีฬานยามว่างคิดเป็นร้อยละ 63.16 นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาว่ามีประโยชน์ต่อ ร่างกายทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ด้านอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากรด้านพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางด้านกีฬา สำหรับประเภทกีฬาที่นักศึกษาต้องการได้แก่ วอลเลย์ บาสเกตบอล แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนบริการด้าน พลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ การจัดสรรงบประมาณด้านกีฬาให้เพียงพอ จัดหาให้มีอุปกรณ์ และสถานที่ในการเล่นกีฬาทุกประเภท

นภาพร ทศนัยนา (2521) ได้ท้าการวิจัยเรื่อง "ปัญหา เจตนาคติ และความต้องการ ด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล" พบว่านักศึกษส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ ละ 1-2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษามิเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ และไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมา คือ บุคลากร ทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารมิให้การสนับสนุน นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษาซึ่งเชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างถูกหลักเกณฑ์ และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเห็นด้วยกับการจัดกีฬาระหว่างคณะและกีฬาภายในคณะ ด้านบริการ

นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการตั้งชมรมกีฬา และจัดตั้งศูนย์หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบทางด้านกีฬาโดยตรง เพื่อทำหน้าที่บริหารและส่งเสริมกีฬาของมหาวิทยาลัยและต้องการผู้ฝึกสอนมาประจำตลอดจนจัดอุปกรณ์ คารา เอกสารด้านกีฬาที่เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้เปิดสอนและสนับสนุน คือ แบดมินตัน วอลเลย์บอล เทนนิส วอลเลย์บอล และกิจกรรมเข้าจังหวะ (ลีลาศ) กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุด ทั้งนักศึกษาชายและหญิง คือ วอลเลย์บอล

ประพัฒน์ ลักษณะพิเศษที่ และคณะ (2523) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพอสรุปได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรกรุงเทพมหานครใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 25.49 ไปด้วยเวลาว่างที่สนามกีฬาคิดเป็นร้อยละ 13.86 ไปด้วยเวลาว่างเพื่อพักผ่อน เล่นกีฬา และประกอบกิจกรรมตามความสนใจ เฉลี่ยวันละ 2.06 ชั่วโมง มีปัญหาการใช้เวลาว่างด้วยสาเหตุมีภารกิจประจำวันมากคิดเป็นร้อยละ 69.06 ขาดอุปกรณ์และสถานที่คิดเป็นร้อยละ 31.93 และประสบปัญหาการเดินทางไป-มาไม่สะดวกคิดเป็นร้อยละ 28.71

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2523) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" พบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดตามเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือ กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดทำให้กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิกคือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทกิจกรรมที่นักเรียนชอบมาก คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน เกมส ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอลและวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่าง คือ เวลา อุปกรณ์และสถานที่ไม่เพียงพอ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวกที่เพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและกติกากการแข่งขันมากและการประชาสัมพันธ์

3. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทการบริหารตรวจร่างกาย ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอลและ เทนนิส

4. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 8.00 - 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอตามความต้องการ  
ถนนวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชนิ ชวัณญจน์ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่วาม" โดยส่งแบบสอบถามไปยังนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 1,160 คน พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ และ เทนนิส นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจโดยทั่วไป และมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษา น้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาในระดับมาก

บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและการดำเนินการโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร" พบว่า ปัญหาการจัดและการดำเนินการโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจเป็นปัญหาสาม คือ ฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนการจัดกีฬาเพื่อนันทนาการ กิจกรรมกีฬาที่จัดทำให้เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมแก่พนักงาน ช่วงระยะเวลาที่จะใช้จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการไม่เอื้ออำนวย ขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขันกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ ขาดงบประมาณในการเช่าสถานที่ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการในร่มและกลางแจ้ง ไม่สะดวกในการเข้ายิมสถานที่อื่นในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ทำงานสำหรับคณะกรรมการกีฬา ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์และจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการมีไม่เพียงพอ

จรรยาบรรณ ศิริประเสริฐ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 57 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่นอกถนนมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ แบดมินตัน ว่ายน้ำ เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด มีก้าวขึ้นลง เบาะกันสะเทือน เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และเข้าใจวิธีจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษาและการเลือกอุปกรณ์ รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตัวอย่างของประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนชายและหญิงทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถามเชิงสำรวจที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสภาพโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬา ออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬากการออกกำลังกาย ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า

1. ประเภทกีฬาหรือออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. กิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
3. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
4. เหตุผลในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลา

แสงเพชร อุหาเรื่องรอง (2528) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรส

แล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกกำลังกาย
  3. ครูมีความต้องการด้านการออกกกำลังกายเป็นรายข้อ ในแต่ละด้านดังต่อไปนี้
    - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกกำลังกาย
    - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย
    - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกออกกำลังกายในเวลาที่ย่างจากการสอน และต้องการออกกออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.
    - 3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมโดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก
    - 3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกกำลังกาย ได้แก่ แยกมินตัน กายบริหาร วายน้ำ
    - 3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ 1.ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2.ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม 3.ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายของบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโรคกับครูที่สมรสแล้วแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ นิรัธธาติ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง" ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภท ของหน่วยงานเอกชน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 500 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมา 438 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.60 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล และสนามแบดมินตัน



3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดการบริการตรวจโรคด้วยการเอ็กซเรย์ (X-RAY) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการการออกกำลังกายวัน เสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และเวลา 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน

7. เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้อาจารย์ด้านการออกกำลังกายมีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้งภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภท ของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กวิน คเชนทร์เดชา (2529) ทาการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระหว่าง เวลา 16.00 - 18.00 น.
4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการจัดกิจกรรมกายบริหาร กีฬาพื้นเมือง พุดมอล ตะกร้อ และกิจกรรมเดินออกกำลังกาย
6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านกีฬาทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้กับประชาชน
7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการจัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น
8. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นการต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับน้อย
9. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย
10. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย

จังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15-25 ปี, 26-35 ปี, 36-45 ปี, 46-55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รัตนภรณ์ หันตกาญจนานันท์ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการ ออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า

1. ต้องการมากเกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อสมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้บริการในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับการบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ในวันธรรมดา  
ในวันเสาร์-อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00-08.00 น. มากที่สุด

ทองสุข สัมปหังสิต (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. นิสิตส่วนมากจะไปโรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมการออกกำลังกายที่งาน้องาหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ โรงเรียนพลศึกษามีอาคารเรียนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์นิสิตเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ นอกนั้นก็มีความต้องการใกล้เคียงกัน

สกล เจริญวงศ์ (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร" การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวนตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำนวนตามกลุ่มอาชีพ พบว่ากลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำนวนตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกลุ่มกรุงเทพมหานครที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

จักรฤดี สุบรรณ ๓ อายุ ๒๕ (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล" การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้รับกลับคืนมาจำนวน 373 ชุด หรือคิดเป็นร้อยละ 93.25 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอสเอชอีทซ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร กับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคนธรรมดาแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรกรรม และ กลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เยาวณี มชญ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยส่งแบบสอบถามไปยังข้าราชการที่ปฏิบัติราชการอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 617 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 617 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความต้องการในด้านที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาเป็นของวันธรรมดา, กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง, ด้านวิชาการ ต้องการความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางการเคลื่อนไหว ต้องการสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อนและต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทุกคน

2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการชายและข้าราชการหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรูญ มีสิน (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการในการเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไป ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงความต้องการในการเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไปของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปยังนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ภาคปลายปีการศึกษา 2534 จำนวน 1,030 ฉบับ ได้แบบสอบถามคืนมา 819 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 79.51 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่า "t" และวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยค่า "F" นำเสนอผลการวิจัยตารางและความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชายต้องการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปแตกต่างจากนิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตชายต้องการในด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วปวง วิธีการสอน ลักษณะอาจารย์ผู้สอน สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และการประเมินผล ไม่แตกต่างจากนิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความต้องการในการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วปวงของนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 1.99 ลงมา แตกต่างจาก 3.50 ขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมที่แตกต่างกัน และนิสิตคณะต่าง ๆ ต้องการเรียนวิชา กิจกรรมวิชาพลศึกษาทั่วปวง เกี่ยวกับวิธีการสอน ลักษณะอาจารย์ผู้สอน สถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก และการประเมินผลวิชากิจกรรมพลศึกษา ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

วีระวัฒน์ บัญญาบูรพา (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความคาดหวังในการจัดการ บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพน กรุงเทพมหานคร" การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดการบริการด้าน การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ของศูนย์สุขภาพน กรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพนจำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการ ออกกำลังกาย ด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกายในระดับมาก คือ วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ช่วงเวลาเป็นหลังเลิกงาน (16.30-19.00) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการบริการด้านการออกกำลังกายของ สมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และคณะ (2538) ได้ทำการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ. 2538 โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐานอันเป็นตัวบ่งชี้ภาวะทางสังคมส่วนหนึ่ง ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรไทย เพื่อกำหนดแนวทางในการวางแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

ฉบับที่ 2 ไว้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2539-2543) เพื่อเป็นแนวทางการติดตามและประเมินผลโครงการพัฒนากีฬาของชาติต่อไป โดยการสัมภาษณ์หัวหน้าครีวเรือนหรือสมาชิกในครีวเรือนจากกลุ่มตัวอย่าง 25,000 ครีวเรือน ผลการสำรวจพบว่า ประชากรที่เล่นกีฬาจากจำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ มีผู้เล่นกีฬาร้อยละ 31.5 และเป็นประชากรในเขตกีฬา 7 มากกว่าเขตอื่น มีผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 15.0 เป็นประชากรในเขตกีฬา 8 มากกว่าเขตอื่น และผู้ไม่เล่นกีฬาและไม่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 53.5 เพศหญิงมีอัตราร้อยละของการไม่เล่นกีฬาและไม่ออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย และเมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า กรุงเทพมหานครมีอัตราของการเล่นกีฬามากกว่าภาคอื่น ส่วนประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราร้อยละของการออกกำลังกายมากกว่าภาคอื่น และประชากรที่ไม่เล่นกีฬา และไม่ออกกำลังกายเป็นประชากรในภาคกลางมากกว่าภาคอื่น

ประเภทกีฬาที่เล่นและกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาที่มีผู้นิยมเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน กรีฑา บาสเกตบอล ตะกร้อวง และว่ายน้ำ ส่วนประเภทการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุด คือ วิ่ง รองลงมา คือ เดิน บริหารกายเดิน แอโรบิค จักรยาน กระโดดเชือก เกมการเล่น ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

สถานที่เล่นกีฬา ส่วนใหญ่เล่นกีฬาที่สถานศึกษา และออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน เป็นส่วนใหญ่

ความสนใจดูกีฬาและติดตามข่าวสารกีฬา การดูกีฬาของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปที่เล่นกีฬาทั่วประเทศ พบว่า ดูกีฬาร้อยละ 78.9 ส่วนใหญ่ดูกีฬาไม่แน่นอนร้อยละ 35.4 ประเภทกีฬาที่มีผู้ดูมาก 5 อันดับแรก คือ ฟุตบอล มวยไทย เทนนิส วอลเลย์บอลและบาสเกตบอล สำหรับผู้ออกกำลังกาย และผู้ไม่เล่นกีฬาและไม่ออกกำลังกาย ดูกีฬามั้ถึงครึ่งหนึ่ง หรือคิดเป็นร้อยละ 21.1 และ 43.9 ตามลำดับ

การติดตามข่าวสารกีฬา ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปที่เล่นกีฬา มีการติดตามข่าวสารกีฬาเป็นประจำร้อยละ 25.3 ติดตามเป็นครั้งคราวร้อยละ 65.9 และไม่เคยติดตามเลยร้อยละ 8.8 โดยส่วนใหญ่หรือร้อยละ 90.3 ติดตามจากโทรทัศน์ รองลงมาคือ ติดตามจากหนังสือพิมพ์ ส่วนผู้ออกกำลังกาย และผู้ไม่เล่นกีฬาและไม่ออกกำลังกายมีการติดตามข่าวสารกีฬาใกล้เคียงกัน



### งานวิจัยต่างประเทศ

อดี้เดจี (Adedeji, 1972) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "บทบาทของพลศึกษาในการสร้างชาติของไนจีเรีย" โดยวิธีการสัมภาษณ์หัวหน้าหน่วยงาน ข้าราชการ และประชาชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการพลศึกษาและการกีฬา ตามแบบสอบถามที่ได้จัดเตรียมไว้ก่อน แล้วทำการอัดเทป นอกจากนี้ยังใช้แบบสอบถามประชาชนชาวไนจีเรียที่ได้คัดเลือกแล้วอีก จำนวน 100 คน จากข้อมูลที่ได้เหล่านั้นนำมาใช้สำหรับเป็นโครงสร้างในการศึกษาบทบาทของวิชาพลศึกษาต่อการสร้างชาติต่อไป โดยคลุมถึงด้านต่าง ๆ เหล่านี้ คือ ภูมิหลังโดยทั่วไป ประวัติความเป็นมาของการศึกษา ขนบธรรมเนียมประเพณีของการกีฬาและเกมส์การเล่น การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดองค์การของการกีฬา การกีฬาระหว่างชาติ แนวโน้มของระบบของการพลศึกษาในโรงเรียนชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสถาบันการศึกษาชั้นสูง การฝึกหัดครูและบทบาทของรัฐบาลไนจีเรีย จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้มีข้อสรุปว่า กีฬาและเกมส์การเล่นซึ่งเป็นกิจกรรมของวิชาพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการ (1)สนองความต้องการของบุคคล (2) ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (3) ช่วยให้สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ทั้งในระดับชาติและระหว่างชาติ (4) ทำให้มีความเข้าใจทั้งในระดับชาติและระหว่างชาติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างชาติไนจีเรียต่อไป

เกรฟส์ (Graves, 1972) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการจัดโปรแกรมของชุมชนเยาวชนชายที่มีต่อมโนทัศน์เกี่ยวกับตน และคุณสมบัติทางร่างกายของเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 12-13 ปี " โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะหาความสัมพันธ์คุณสมบัติทางด้านร่างกายและทางด้านจิตวิทยา และเปรียบเทียบผลที่ได้จากการพลศึกษาของเยาวชนกลุ่มต่าง ๆ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นปีที่ 7 จำนวน 277 คน คุณสมบัติทางร่างกายที่วัดได้แก่ ความเร็ว ความแข็งแรง ความแข็งแรง และทักษะทางกาย คุณสมบัติทางบุคลิกภาพนั้นวัดโดยใช้แบบวัดมโนทัศน์เทนเนสซี (Tennessee Self-Concept Scale) ผลการวิจัยปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความเร็วและความสามารถทางกาย ทางสังคม และบุคลิกภาพความแข็งแรงมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกาย ในขณะที่เดียวกันคะแนนค่าที่ของทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกาย ทางสังคม และบุคลิกภาพ

มาเรียน (Marian, 1972) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "อิทธิพลของปัจจัยและเทคนิคบางประการที่มีต่อความพึงพอใจกับประสบการณ์ทางผลึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา" เช่น เป้าหมายของนักเรียนในห้องเรียน ความสัมฤทธิ์ผลในด้านทักษะ ความสนใจในกิจกรรม ความรู้ของครูต่อเป้าหมายของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า (1) การเรียนวิชาผลึกษานั้นนักเรียนมีความสนใจเป้าหมายที่เกี่ยวกับทางด้านสังคม เช่น การมีเพื่อน การมีอิสระในการเลือกเรียนหรือมีประสบการณ์ที่ใหม่ ๆ มากกว่าเป้าหมายที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางด้านร่างกาย เช่น การมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายและการมีทักษะดี (2) ความสนใจในกิจกรรมและความพึงพอใจในการเรียน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ (3) สัมฤทธิ์ผลทางทักษะและความพึงพอใจของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ (4) นักเรียนมีความพึงพอใจที่จะเรียนกับครูที่มีความเข้าใจเป้าหมายของนักเรียนมากกว่าครูที่ไม่มีความเข้าใจเป้าหมายของนักเรียน (5) นักเรียนมีความพอใจกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ได้เรียนกับครูที่ได้รับการฝึกหัดทางด้านบุคลิกสัมพันธ์มากกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกหัด

แอนน์ (Ann, 1976) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee)" จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-65 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ดาวดี (Dowdy, 1983) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลการเดินแอโรบิคต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และสัดส่วนของผู้หญิงวัยกลางคน" โดยทำการทดลองกับผู้หญิงวัยกลางคน อายุ 25-44 ปี จำนวน 28 คน ระยะเวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที อัตราการเต้นของชีพจรคิดเป็นร้อยละ

70-85 ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่าความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ยามาอูชิ และโอคาตะ (Yamaguchi and Okada, 1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ให้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ให้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลที่ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

ฟรานซิส (Francis, 1990) ได้ทำการศึกษาการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ของตนเองในเพศชายที่มีความสามารถต่ำหลังจากการฝึกสมรรถภาพทางกาย พบว่า ในอดีต เมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมาในสหรัฐอเมริกาเริ่มมีการตื่นตัวในเรื่องของสมรรถภาพทางกาย ผู้ใหญ่หลายต่อหลายคนเริ่มวิ่ง ว่ายน้ำ และขี่จักรยาน เพื่อที่จะก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายโปรแกรมของสมรรถภาพทางกายได้เกี่ยวข้องกับเพิ่มไม่เพียงแต่เรื่อง หน้าที่ของการทำงานในระบบสรีรวิทยา แต่ยังมีส่งผลต่อแง่มุมของบุคลิกภาพ การเข้าสังคม และความสามารถในการทำงานอีกด้วย อย่างไรก็ตามการค้นคว้าหรืองานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาสมรรถภาพทางกายไม่ได้เกิดขึ้นมาสนับสนุนอย่างต่อเนื่องตามข้อกล่าวอ้างที่ว่า ผลนี้มาจากเงื่อนงำของร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็มีการศึกษาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่มุ่งประเด็นในประโยชน์เรื่องสมรรถภาพทางร่างกายของผู้มีความสามารถทางกายต่ำ ดังนั้นวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ การค้นหาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ของตนเองในกิจกรรมแต่ละวัน รูปร่างและลักษณะบุคลิกภาพของผู้มีความสามารถทางกายต่ำโดยวัดจากการออกกำลังกายใน 8 สัปดาห์

มินซ์ (Mince, 1995) ได้ทำการศึกษาการทบทน์ร่างกายสมส่วน การแทรกแซงพฤติกรรม และศักยภาพแห่งตนในการออกกำลังกายต่อการยึดมั่นในการออกกำลังกายแบบเก่า วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ คือ เพื่อตรวจสอบระดับการยึดมั่นกับพฤติกรรมแบบเก่า การทบทน์ร่างกายสมส่วน การแทรกแซงพฤติกรรม และศักยภาพของตนในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้ เป็นชาย 52 คน หญิง 44 คน อายุระหว่าง 19-72 ปี ทุกคนได้รับการประเมินทั้งข้อเขียนและสภาพร่างกายแบบเดียวกัน และเข้าร่วมในโปรแกรมการทบทน์ร่างกายสมส่วนแบบเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม (กลุ่มทดลอง  $n=34$  กลุ่มเปรียบเทียบ  $n=33$  กลุ่มควบคุม  $n=29$ ) กลุ่มทดลองได้รับการแทรกแซงพฤติกรรมโดยมุ่งหมายที่จะเพิ่มการยึดมั่นในการออกกำลังกาย กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการแทรกแซงพฤติกรรมโดยมุ่งที่จะมีผลต่อการยึดมั่นในการออกกำลังกาย กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการแทรกแซงพฤติกรรม การยึดมั่นในการออกกำลังกายถูกกำหนดจากรายงานของตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลา 24 สัปดาห์ การแทรกแซงพฤติกรรมเกิดขึ้นระหว่างสัปดาห์ที่ 9 ถึง 16 เวลา 24 สัปดาห์ ถูกแบ่งเป็น 3 ช่วงของการยึดมั่น "การยึดมั่นก่อน" (สัปดาห์ที่ 1-8) "การยึดมั่นระหว่าง" (สัปดาห์ที่ 9-16) และ "การยึดมั่นหลัง" (สัปดาห์ที่ 17-24) ศักยภาพแห่งตนในการออกกำลังกายในการทดลองก่อนและหลังถูกกำหนดจากความสมบูรณ์ของมาตรฐานศักยภาพแห่งตนในการออกกำลังกาย การประเมินการสมส่วนของร่างกายโดยการทดสอบก่อนและหลัง รวมถึงการวัดสภาพร่างกายและความสามารถในการออกกำลังกายประกอบคนตรี ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่า การยึดมั่นกับการออกกำลังกายที่เคยกระทำมาก่อนจะทำให้เกิดการยึดมั่นต่อไปสูงขึ้นอยู่กับความกลัวการล้มเหลวของการยึดมั่น ค่าเฉลี่ย ผู้รับการทดลองไม่สามารถหรือไม่ได้ตั้งใจที่จะออกกำลังกายประกอบคนตรี 3 ครั้งต่อสัปดาห์ซึ่งจำเป็นต่อการทบทน์ร่างกายสมส่วน ผลการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยการศึกษาการยึดมั่นกับการออกกำลังกายแบบเดิม การวิเคราะห์เชิงปริมาณ ความสมส่วนของร่างกายที่เพิ่มขึ้นเป็นเหตุผลแรกที่ได้รับ การทดลองยึดมั่นกับการออกกำลังกายประกอบคนตรี และการสูญเสียความสมส่วนของร่างกาย เป็นตัวจูงใจที่เข้มแข็ง สำหรับผู้รับการทดลองในการเริ่มต้นการออกกำลังกายอีกครั้งหนึ่งหลังจากการละลายไขว้คร่าว

ฮิลดาแบร์น (Hilderbran, 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจ และการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์

ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรต้น คือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงจูงใจของกิจกรรม และผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการศึกษาแสดงว่าองค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงจูงใจสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จํานนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงจูงใจในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มเหล่านี้

ผลของการศึกษานี้แสดงถึงความจำเป็นที่จะต้องศึกษาวิจัยต่อไปในเรื่องการวัดและพัฒนาศักยภาพแห่งตนในสถานการณ์ของกิจกรรมพลศึกษา การวิจัยในเรื่องการวัดคุณภาพของวัดดูประสงค์ทางด้านอารมณ์ และความสัมพันธ์กับการคงไว้ของกิจกรรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย