

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและอึดทนในทัศนียภาพของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี เพื่อเปรียบเทียบผลของการเข้าโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ทำให้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายและอึดทนในทัศนียภาพ การวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลอง คือกลุ่ม ที่มีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ แอโรบิคแดนซ์ และเกม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน วันละ 90 นาที ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและอึดทนในทัศนียภาพของกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่า "ที" (t - test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One - way Repeated Measurement) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของคูเก้ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเสนอผลการวิจัยมาอภิปรายดังต่อไปนี้

### อภิปรายผลการวิจัย

1. จากสมมุติฐานข้อที่ 1 ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกาย ด้านยืนกระโดดไกลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมของระหว่างการทดลอง ( หลังสัปดาห์ที่ 4 ) และหลังการทดลอง ( หลังสัปดาห์ที่ 8 ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากกล้ามเนื้อขาเป็นกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ คือ การเดิน การกระโดด การวิ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ เมื่อผู้เข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่องซึ่งมีกิจกรรมกีฬาที่มึ กิจกรรมเข้าจังหวะ แอโรบิคแดนซ์ และเกม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ก็จะช่วยในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหลังได้ดังที่ ภาณุวัฒน์ นุชอุดม, (2536) ได้รายงานการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย ได้เสนอแนะว่า

ความแตกต่างในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหากมีโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องก็จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ อนันต์ วัตธุ, ( 2527 ) กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อันเนื่องมาจากการฝึกด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สามารถบ่งบอกความสมบูรณ์หรือสมรรถภาพทางกายแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี

1.2 สมรรถภาพทางด้านวิ่ง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 8) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงระหว่างการทดลอง ( หลังสัปดาห์ที่ 4 ) ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกเพียง 4 สัปดาห์อาจจะไม่ส่งผลต่อพัฒนาการของในเรื่องความแข็งแรงและความเร็วแต่เมื่อได้มีการฝึกจนถึง 8 สัปดาห์จะเห็นได้ชัดว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงในการวิ่ง 50 เมตร ซึ่งเมื่อเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ แอโรบิคแดนซ์ อย่างต่อเนื่องจะช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อแข็งแรงดีขึ้น และพัฒนาความเร็วดีขึ้นดังที่ ชูศักดิ์ เวชแพทย์, ( 2536 ) ได้กล่าวถึงการวิ่งระยะสั้นจะขึ้นอยู่กับการกำลังเป็นส่วนใหญ่ ที่เกิดจากการพุ่งตัวของร่างกายไปข้างหน้าโดยกำลังขาที่เกิดจากพลังและความเร็วที่ได้จากการฝึกฝนของร่างกายที่มีความหนักของงาน ปริมาณและเวลาที่นาน จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความเร็วได้

1.3 สมรรถภาพทางกายด้าน แรงบีบมือ, วิ่งเก็บของ, ความจุปอด, ลูก-นั่ง 30 วินาที และความอ่อนตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างการทดลอง ( หลังสัปดาห์ที่ 4 ) และหลังการทดลอง ( หลังสัปดาห์ที่ 8 ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาพบว่าในช่วงการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มทดลองแล้วทำให้ผลของสมรรถภาพทางกายอื่นๆไม่แตกต่างในช่วง หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมนันทนาการที่จัดให้มีความหลากหลายถึง 4 กิจกรรม ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเล่นด้วยความสมัครใจเพื่อผ่อนคลายและไม่ได้เน้นเพื่อการฝึก และพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกาย ดังที่ ธนอมวงศ์ กฤษณ์พิริร์, ( 2543 ) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมการออกกำลังกาย ว่ามีประโยชน์หลายประการนอกจาก จะส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นแล้วยังช่วยให้มีรูปร่างที่ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้ทำงานในชีวิตประจำวันได้ดี เช่นเดียวกับ สมบัติ กาญจนกิจ, ( 2543 ) ที่ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ส่งเสริมให้คนออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพว่าบุคคลมีความต้องการมีรูปร่างที่ดี หุ่นดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อใช้เวลาว่าง เวลาอิสระ เพื่อนันทนาการเป็นการพัฒนาอารมณ์สุขและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือกีฬาเป็นการบริโภคอย่างฉลาดและประหยัด กล่าวคือ เมื่อเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอทำให้มีสุขภาพดีขึ้น

ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดค่าประกันสุขภาพ ทำให้รู้จักการใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด

2. จากสมมุติฐานข้อที่ 2 ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านแรงบีบมือ, ยืนกระโดดไกล, วิ่งเก็บของ, วิ่ง 50 เมตร, ลูก-นึ่ง 30 วินาที และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง( หลังสัปดาห์ที่ 4 ) และหลังการทดลอง( หลังสัปดาห์ที่ 8 ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความจุปอดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ ภาณุวัตร นุชอุดม , ( 2536 ) ได้รายงานการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักคตะกร้อทีมชาติไทย หลังจากการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว, ความจุปอด, ความอ่อนตัว, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, พลังกล้ามเนื้อขา (ยืนกระโดดไกล) และสมรรถภาพการรับออกซิเจนสูงสุด จากผลของการฝึกซ้อมกีฬาที่ได้เข้าตามโปรแกรมที่เหมาะสมมีความหนักระยะเวลาและความถี่มากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

อย่างไรก็ตามจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าสมรรถภาพทางกายด้านความจุปอดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมรอบด้านที่ไม่เอื้ออำนวย ดังเช่น ผู้เข้ารับการทดสอบเกิดความเหนื่อยอ่อนๆ ความไม่ตั้งใจที่จะปฏิบัติในการทดสอบอย่างเต็มที่และความไม่เข้าใจในเครื่องมือที่ใช้วัดความจุปอด จึงทำให้ความเที่ยงของผลการทดสอบลดลงไป

3. จากสมมุติฐานข้อที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านอัฒมโนทัศน์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีความแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 8) องค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและสถานการณ์ในโรงเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่องค์ประกอบด้านพฤติกรรม รูปร่างลักษณะและคุณสมบัติ, ความวิตกกังวล, ความเป็นที่น่านิยมและด้านความสุขและความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยวดี ลักษณะพิสุทธ์, ( 2541 ) ที่งานการสอนวิชา พลศึกษา - กระบี่ จะช่วยส่งผลดีต่ออัฒมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนญู จมราชาลัย เช่นเดียวกับเสริมพงษ์ ศิริสุขเจริญพร, ( 2525 ) ที่เสนองานวิจัยการสอนทักษะกีฬาออลเลย์บอล จะช่วยส่งผลดีต่ออัฒมโนทัศน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและกิตติพงษ์ เทียนตระกูล, ( 2524 ) ที่เสนอผลการสอนทักษะกีฬาแบดมินตัน ในระดับชั้นประถมศึกษา จะช่วยส่งเสริมอัฒมโนทัศน์ให้

ดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทิยา วงศ์เสรีพิพัฒนา, กิติพงษ์ เทียนตระกูล , ศิริมาศ ไทยวัฒนา และ มานิต โทศลอินทรีย์, ( 2534 ) ที่รายงานผลของกีฬาและนันทนาการที่มีต่อการปรับแต่งบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีทักษะอ่อน ซึ่งการเล่นเป็นกลุ่มในกิจกรรมนันทนาการเป็นการสร้างบุคลิกภาพจึงทำให้มีการพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวเข้ากับสังคม การแสดงออก จากการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความพอใจและมั่นใจในตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม

4. จากสมมุติฐานข้อที่ 4 ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอัตมโนทัศน์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

4.1 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ( สัปดาห์ที่ 8 ) ของอัตมโนทัศน์องค์ประกอบด้านพฤติกรรม , ด้านความวิตกกังวล , ความสุข และความพอใจ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากกลุ่มควบคุมได้ปฏิบัติกิจกรรมทางด้านกีฬา การร้องเพลง เดินรำ เวียนวิชาชีพ ที่สถานฝึกและอบรมได้จัดขึ้น โดยเยาวชนสามารถเลือกเข้าร่วมตามความพึงพอใจของตนเองซึ่งบางกิจกรรมมีลักษณะคล้ายกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้กับกลุ่มทดลองจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้องค์ประกอบบางด้านไม่แตกต่างกัน แต่องค์ประกอบด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านรูปร่างและคุณสมบัติ ด้านความเป็นที่น่านิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากการเข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการจากการสอนทักษะกีฬาหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว เมื่อมีการเข้าร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพแล้วยังสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางใจของบุคคลให้มี ความมั่นใจในตนเอง ซึ่งความสามารถทั้งสองอย่างนี้มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่มาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันมากขึ้น ทั้งนี้เพราะบุคคลมีสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้แต่ละบุคคลเพื่อปรับพฤติกรรมให้มีสุขภาพและสุขภาพจิตใจ ส่งผลให้พัฒนาทางด้านอารมณ์ ความสุข ความพึงพอใจที่เกิดจากความรู้สึกของตนเองอย่างสมหวังในทางที่ดีให้มีความมั่นใจในตัวเอง สิ่งนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของบุคคล ซึ่งเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้มีผลต่อสภาพร่างกายแต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิติ, ( 2541 ) และ พัทธ์ชัย ศรีชัย, ( 2535 ) ได้เสนอแนะว่าการนำเอาการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ ที่เรียกว่ากระบวนการการสัมผัส ( Sensitivity Training ) เมื่อนักกีฬามีอัตมโนทัศน์ที่ดี นักกีฬาก็จะสามารถรู้จักตนเองได้ดีขึ้น ยอมรับในความสามารถที่แท้จริงของตนเอง ไม่คาดหวังอะไรที่เกินจากความเป็นจริง ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลมองผู้อื่นในแง่ดี ไม่มีความอิจฉาริษยาไม่มีความอามาตพยาบาท และ



จุดที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ ความรักใคร่ ความเข้าใจ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ระหว่างสมาชิกในทีมได้เป็นอย่างดี และจะมีผลต่อการพัฒนาความแข็งแกร่งของทีมได้มากยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า อัตมโนทัศน์ ( Self - Concept ) ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเป็นหัวใจของการแสดงพฤติกรรมต่างๆ การที่บุคคลแต่ละคนแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันนั้น เป็นเพราะแต่ละคนจะมีอัตมโนทัศน์ที่ต่างหากกัน ถ้าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองไปในทางที่ไม่ดี หรือในทางลบ คือดูถูกตนเอง ก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าแสดงความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น และไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ แต่ถ้ามีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองมองเห็นคุณค่าในตัวเองชื่นชมในตนเอง ก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเป็นไปในทางที่เหมาะสมมีความมั่นใจในตนเองและปรับตัวดีขึ้น ดังนั้นการช่วยให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการช่วยทำให้บุคคลสามารถปรับตัว มองตนเองได้อย่างถูกต้องตามสภาพความเป็นจริงทั้งทางด้านความสามารถ และคุณสมบัติโดยทั่วไป ซึ่งในที่สุดจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองยอมรับตนเอง และมีการพัฒนาตนเอง ( สุพิตร ลมาหิโต, 2541 )

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางเพราะจะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จากการวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมนันทนาการทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบางด้านของ สมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มควบคุมก็มีการเปลี่ยนแปลงแต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทางด้านสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ ดังนั้นคณะผู้บริหารของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ควรจะพิจารณานำโปรแกรมการจัดนันทนาการที่มีรูปแบบหลากหลายนำไปจัดบริการให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจเพื่อที่จะให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ซึ่งได้มีโอกาสพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเตรียมความพร้อมในการที่จะเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

2. การจัดโปรแกรมนันทนาการ ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง สถานที่มีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งมีแต่สนามกลางแจ้งที่เป็นพื้นปูนรวมถึงเยาวชนไม่มีรองเท้าใส่ในการประกอบกิจกรรมทางกีฬาและสถานที่ในการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่อย่างจำกัด

ผู้บริหารของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ควรจัดหาอุปกรณ์และสถานที่ในที่มีร่มเท้ากีฬาสำหรับเยาวชนได้ใส่ในการออกกำลังกาย

3. ในสถานฝึกและอบรมยังขาดชุดกีฬาและอยู่ในสภาพที่เก่ามาก ทำให้เยาวชนมีความรู้สึกไม่สบายในการสวมใส่ ส่งผลต่อการทดลองในเรื่องของสมรรถภาพทางกายและอึดทนในทัศนียภาพ ดังนั้นสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางควรจัดหาชุดกีฬาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้กับเยาวชนเพื่อมีความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการเปรียบเทียบกิจกรรมนันทนาการ ของแต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้น ว่ากิจกรรมใดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกาย
2. ควรมีการเพิ่มรายการเครื่องมือในการวัดสมรรถภาพทางกาย เช่น การวัดไขมัน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด เพื่อที่จะได้ทราบการพัฒนาทางด้านร่างกายในแต่ละด้านมากขึ้น
3. การจัดโปรแกรมนันทนาการ นอกจากจะให้ความรู้และทักษะแก่ผู้เรียนแล้ว ควรมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมมีความสนใจเห็นถึงประโยชน์อย่างแท้จริง มีทัศนคติที่ดี การยอมรับนับถือ ผู้นำกิจกรรม ความพึงพอใจ สถานที่และอุปกรณ์ ควรมีความพร้อมกับความต้องการ ถ้าผู้เข้าร่วมในกิจกรรมได้เห็นถึงคุณประโยชน์และมีทัศนคติที่ดี ก็จะสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปพัฒนาตนเองและสังคมได้
4. ในการจัดกิจกรรมนันทนาการระยะเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 8 - 12 สัปดาห์ เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
5. ควรจัดโปรแกรมนันทนาการกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศ ชาย และหญิง ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และสถานสงเคราะห์อื่นๆ
6. ควรมีการสร้างแบบวัดอึดทนในทัศนียภาพมาตรฐานทางพลศึกษาโดยตรง