

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย" ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แนวคิดเกี่ยวกับเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
5. กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ
6. งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

#### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

##### 1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

##### คำจำกัดความเกี่ยวกับพฤติกรรม

ซูดา จิตพิทักษ์ (2525) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ทั้งที่สังเกตเห็นได้หรือไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ สิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984: อ้างถึงใน สุขาดา มะโนทัย, 2539) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็น กิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่เป็นไปอย่างมี

จุดหมาย สังเกตได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

นิตยา เพ็ญศิริินภา (2544) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ หรือเป็นปฏิกริยาของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่อาจปรากฏให้เห็นได้ หรืออาจอยู่ภายใน ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้

อรุณ รักธรรม (2544) พฤติกรรม หมายถึง กิริยาที่แสดงออกหรือการเกิดปฏิกริยา เมื่อเผชิญกับสิ่งภายนอก การแสดงออกเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์ และการศึกษาอบรม การแสดงออกเป็นไปได้ทั้งการคล้อยตามหรือต่อต้าน

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2544) รวบรวมความหมายของพฤติกรรมไว้ ดังเช่น พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือปฏิกริยาที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์และสัตว์ย่อมจะแสดงออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การพูด เดิน ร้องไห้ เป็นต้น หรืออาจไม่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ความพอใจ หรือการนึกคิด เป็นต้น

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 1995) พฤติกรรม หมายถึง กิริยาของสิ่งมีชีวิตในทุกรูปแบบที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นทั้งสิ่งเร้าที่อยู่ภายในและภายนอกร่างกายเพื่อเป็นไปอย่างเหมาะสมในการอยู่รอดของชีวิต โดยสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ พฤติกรรมจึงเกิดการประสานงานกันระหว่างระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และระบบต่อม

จากความหมายต่างๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม ซึ่งมีการปรับพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

## องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ (Conbach, 1972 อ้างถึงใน สุขาดา มะโนทัย, 2539)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาจนกระทั่งจะบรรลุความต้องการได้
2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. แปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงกันข้าม
7. ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to waiting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีใหม่

## องค์ประกอบของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

บลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับ ขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1. ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำหรือ ระลึกได้
2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน
3. การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้
4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณวิโดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น
6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

*พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective domain)* หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

1. การรับรู้หรือการรับความรู้สึก (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ เหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างที่เกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ
2. การตอบสนองหรือการประพฤติตามความรู้สึก (Responding) เป็นขั้นที่ บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง
3. การยึดค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดลำดับค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงออกตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ซึ่งมีการพัฒนาตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติ ตามทฤษฎีหลักการที่มีอยู่

2. การปฏิบัติด้วยตนเอง (Manipulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการฝึกปฏิบัติตามการเลียนแบบ จนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้

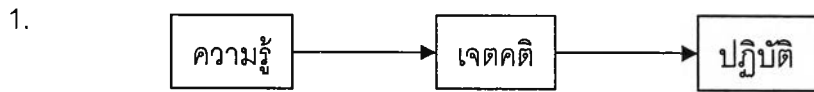
3. ความแม่นยำ (Precision) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้ในทุกครั้งที่ปฏิบัติ กล่าวคือ แสดงพฤติกรรมก็ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง

4. ความต่อเนื่อง (Articulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้บ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ

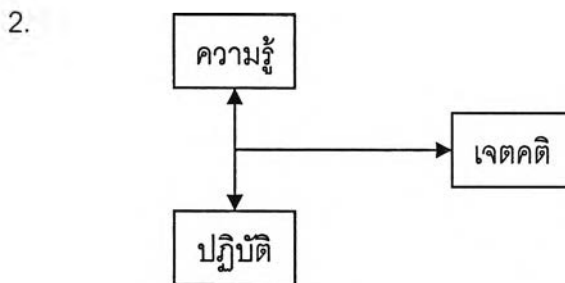
5. ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติ เกิดความชำนาญในการปฏิบัติ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ

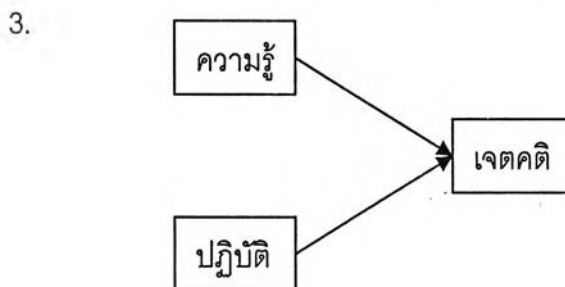
ชวาร์ท (Schwart, 1975 อ้างถึงใน สุชาติดา มะโนทัย 2539) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ



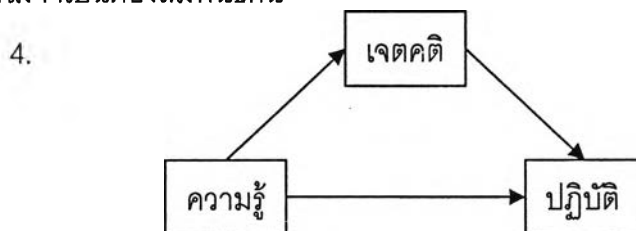
รูปแบบที่หนึ่งนี้ ทักษะคิดเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



รูปแบบที่สอง ความรู้และทักษะคิดมีปฏิสัมพันธ์กันและมีผลให้เกิดการปฏิบัติ



รูปแบบที่สาม ความรู้และทักษะคิดต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติโดยความรู้และทักษะคิดไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



รูปแบบที่สี่ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นทักษะคิดเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

## 2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในตัวเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical exercise) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Physical activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย ใ้ว่า เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่งช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะหนึ่งเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกายจึงทำให้รู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำได้หลายวิธี อาทิ วิ่ง กระโดด เชือก ชี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดินหลังเล่นกีฬา เป็นต้น

ไพวัลย์ ตัณฑลาพุดม (2530) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโต ร่างกายแข็งแรง รูปทรงสวย

กรมอนามัย (2534) ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า หมายถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลานานติดต่อกันเพียงพอที่จะให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต จึงจะมีผลต่อสุขภาพ

กรมพลศึกษา (2534) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น ว่ายน้ำ การเดิน วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเป็นการแข่งขัน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้กล้ามเนื้อ และอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรือ อิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2536) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น ว่ายน้ำ การเดิน วิ่งเหยาะ ซี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างมีระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 1995) การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวออกแรงส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยมีการวางแผนหรือมีการเตรียมตัว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้น หรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกาย เช่น การเดิน วิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน

1. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 วัน ด้วยความแรงปานกลางให้ได้ถึงมีความรู้สึกเหนื่อย การออกกำลังกายชนิดนี้จะเป็นการส่งเสริมสร้างสมรรถภาพและความแข็งแรงแก่ร่างกาย เป็นการชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ดีที่สุด



2. ออกกำลังกายแบบสะสมโดยทำเป็นช่วงๆ ละประมาณ 8-10 นาที เป็นการช่วยคงไว้ของสมรรถภาพร่างกาย

3. ซีพจรเป็นเครื่องกำหนดระดับของการออกกำลังกายได้ดีเป็นอย่างดี โดยทั่วไปอัตราการเต้นของซีพจร ขณะออกกำลังกายไม่ควรจะเกิน 220 ลบด้วยจำนวนปีของอายุ เช่น อายุ 60 ปี ซีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายไม่ควรเกิน  $.220-60 = 160$  ครั้งต่อนาที

จากความหมายต่างๆ ของการออกกำลังกาย ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิคต่างๆ วាយน้ำ ซีจิกรยาน เกม การละเล่นพื้นเมืองและกิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันเช่นการทำงานบ้าน เป็นต้น

#### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายไว้ ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับอาหาร และก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มากหรือทำให้ร่างกาย มีสมรรถภาพดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในควบคุมหรือการรักษาความร้อนของร่างกาย ทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ เป็นไปด้วยความรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันเป็นอย่างดี
6. ทำให้คนเรารู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และสามารถที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าหรือต่อสู้เอาชนะได้

อวย เกตุสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาต่อร่างกายใน ด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ออกซิเจน ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

ดำรง กิจสกุล (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
 

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำ การงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็ จะ แก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า
2. การทรงตัวดี
 

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความ กระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการซ้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะ ต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

### 3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้นเคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด

### 4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด จะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายเสมอนั้นจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่าโดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมากและขาดฮอร์โมน ฉะนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

### 5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมามีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

### 6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหา เรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งพายาระบายด้วย

### 7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่ไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลหรือแอนไซตีในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการแอนไซตีเพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะมีเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

### 8. พลังงานเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังงานทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง

เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

#### 9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

#### 10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่แรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้ อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือ การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเส้นเลือดลดลงได้นอกจากนี้ อาการปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

#### 11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายขึ้นด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

#### 12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตและลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำจิตใจดี และทำยาสู่ที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือวงเวียนศีรษะ สำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายทำให้ไม่เป็นโรคติดต่อเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคोन้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์เชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษโปรเซนต์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉยๆ เป็นต้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2539) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหนื่อยง่าย แม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยาวนาน
5. ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท เพราะร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ มีผลดีต่อสุขภาพ
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อได้
10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาตรของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังการผ่าตัดมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย เรียกว่า "กายภาพบำบัด"

13. การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจ ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้า และมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะ สำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่างามผ่าย และแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ได้

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยให้การทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น

2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายสูง สามารถทำงานหนักได้โดยไม่เกิดการเหนื่อยล้าง่าย

3. ระบบการย่อยดีขึ้น ระบบขับถ่ายเป็นปกติ

4. ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และทำให้อ่อนหลับง่าย

5. ช่วยให้สมรรถภาพดีขึ้น ทั้งปริมาณและคุณภาพ

6. ช่วยให้ทรงพลังและรูปร่างมีสัดส่วนสวยงาม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

7. สร้างความมั่นใจในตนเอง และทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

8. พัฒนาสุขภาพจิตได้ดี

9. เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

10. เป็นกิจกรรมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับนับถือ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโต ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มเติมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ เจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมอนามัย (2546) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกายที่สำคัญต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวดีขึ้น
4. เพิ่มความภูมิใจในตัวเอง
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้รู้สึกมีพลัง
8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า

9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย
11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง  
ลำไส้ใหญ่
12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

### หลักของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสภประยูร (2523) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกาย  
เคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และก็เล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน  
แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน  
โลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกาย  
ขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลัง  
การออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหยียดเหย้า ค่อยอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่นๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อน จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการ  
ออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกาย  
มาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออก  
กำลังกาย



3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษา แพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ขกกลม หรืออื่นๆ เหล่านี้ เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคุมไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคุมไปด้วย

เลวี และคณะ (Levy et al., 1992) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องมีหลักความสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก (Intensity) ต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งวัดโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ
3. เวลา (Time) การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-90 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน

กรมอนามัย (2547) มีหลักการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตมีดังนี้

1. ประเภท (Mode) : การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของแขน ขา ลำตัว ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นแบบแผน การทำงานบ้าน การออกในงานอาชีพ

ความแรง (Intensity) : อย่างน้อยที่สุดระดับปานกลาง หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นเป็นร้อยละ 55 -69 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ความบ่อย (Frequency) : ทุกวัน หรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์

ระยะเวลา (Duration) : สะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉง และกิจกรรมนันทนาการ หลักการในการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

2. ประเภท (Mode) : การเคลื่อนไหวแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เป็นต้น

ความแรง (Intensity) : ความแรงที่ให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นระหว่างร้อยละ 60 -90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สำหรับผู้เริ่มต้นที่มีสมรรถภาพต่ำมาก ควรเริ่มจากความแรงร้อยละ 55 -65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ความบ่อย (Frequency) : 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

ระยะเวลา (Duration) : 20- 60 นาที แบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับความแรงของกิจกรรม

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 ประการได้แก่ ความถี่ ความเข้มของกิจกรรม ระยะเวลาและรูปแบบของการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสุขภาพมากที่สุดนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละครั้งๆละ 20-30 นาที ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

#### ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536) ได้รวบรวมปัจจัยต่าง ๆ หรือเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการไว้ว่าในการออกกำลังกาย ถ้าทำอย่างไม่มีภาระมัดระวังหรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกาย อาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ผู้ซึ่งจะออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. การประมาณตน ร่างกายของแต่ละคน สภาพร่างกายไม่เหมือนกัน กีฬาที่จะนำมาออกกำลังกาย ต้องมีความเหมาะสม การที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะเป็นที่มาของสมรรถภาพที่ดี ออกน้อย ฝึกซ้อมน้อย หรือฝึกเบาเกินไปก็จะได้ผลน้อยหรือไม่ได้เลย ฝึกหนักเกินไปก็อาจเกิดอันตรายกับสุขภาพได้ สังเกตจากความเหนื่อย หรือหากออกกำลังกายหนักต่อไปแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีการอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นกลับสดชื่นเช่นเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความทนทาน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละวันหรือการออกกำลังกายแบบต่างๆ ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่า สนับข้อ เครื่องป้องกันศีรษะ

3. เลือกเวลา ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมให้แน่นอนในแต่ละวันเพื่อร่างกายจะไม่ต้องปรับตัวใหม่ เวลาที่เหมาะสมในการฝึกความทนทาน คือ ในช่วงเช้าและเย็น ส่วนการฝึกความแข็งแรงหรือความเร็วอาจฝึกในช่วงอากาศร้อนได้ แต่ทำระยะเวลาสั้นๆ

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาที่อิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลม จะทำให้ปวดขยายได้ไม่เต็มที่ แม้การไหลเวียนของเลือดก็ต้องแบ่งส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง อันเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นในการออกกำลังกาย การสูญเสียน้ำไปมากๆ จะทำให้สมรรถภาพลดต่ำลงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย จำเป็นต้องได้น้ำชดเชย การเล่นเกมกีฬาใดๆ ก็ตาม ถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปเกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะขาดน้ำจะต้องมีการชดเชยน้ำในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียไป จึงจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การดื่มน้ำสามารถทำได้ระหว่างที่ออกกำลังกายหรือดื่มหลังจากการออกกำลังกายก็ได้

6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายในช่วงที่มีไข้จะทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อระบายความร้อน นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเพิ่มขึ้นอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายอันไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

7. การผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและเล่นเกมกีฬาพบมากในคนอายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น รู้สึกหายใจขัด จุกแน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายและกีฬาทันทีเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางและเทคนิคต่างๆ และคิดแก้ไขท่าทางที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป หากขจัดไม่ได้ก็ไม่ควรฝึกซ้อมต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น นอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (intensity) ของกิจกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้เสมอ

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างพักผ่อนหากเป็นการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่หนัก จำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายครั้งต่อไป

### 3. แนวความคิดเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

พัฒนาการของวัยรุ่น (Adolescence) วัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเห็นได้อย่างชัดเจน ทั้งในด้านโครงสร้างและการทำงานของอวัยวะต่างๆ Luella Cole นักจิตวิทยาชาวอเมริกาได้แบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีช่วงอายุระหว่าง 13-21 ปี โดยเด็กชายจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 2 ปี

พัฒนาทางด้านร่างกายของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมา วุฒิภาวะทางเพศของเด็กชายสามารถสังเกตได้โดยเกิดพฤติกรรมกัณฑ์หลังอสุจิในเวลาหลับที่เรียกกันว่าฝันเปียก มีขนเกิดขึ้นตามร่างกายในที่ต่าง ๆ สดส่วนรูปร่างเปลี่ยนไป เด็กชายมีเสียงแตกพร่าและห้าวขึ้น สำหรับเด็กหญิงจะมีหน้าอกโต มีการขยายของเต้านม และมีตะโพกผายพร้อมกับมีประจำเดือนหรือระดูเกิดขึ้น

ธรรมชาติของวัยรุ่น เป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก มักจะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เด็กจะเลียนแบบซึ่งกันและกันในด้านต่างๆ รวมทั้งแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับ และเป็นวัยที่ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับ จะเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเด็กวัยรุ่นจะมากขึ้น ด้านอารมณ์จะมีความรุนแรง ชอบทำอะไรที่บ้าบิ่น เสี่ยงภัย โดยเฉพาะเมื่อ

รวมตัวกันเป็นกลุ่ม ส่วนอารมณ์รักที่มีต่อบุคคลที่ตนชื่นชมเป็นพิเศษ เช่น นักกีฬา นักร้อง นักแสดง จะมีการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527) กล่าวถึงความสนใจของวัยรุ่นว่า ระยะเวลาวัยรุ่น เป็นช่วงที่ ทั้งชายและหญิงมีการพัฒนาสูงสุดของชีวิต ความกระตือรือร้นสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวจะมีมาก โดยเฉพาะกิจกรรมเป็นกลุ่มเด็กจะสนใจทางด้านกีฬา เช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่มและรวมถึง ความเคลื่อนไหวก้าวหน้าต่าง ๆ ของสังคม ความสนใจของชายและหญิงจะแตกต่างกัน ชายสนใจ ในกิจกรรมที่โลดโผน เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง การแข่งขันต่าง ๆ ส่วนหญิงไม่มีกำลังพอลในการเล่น กีฬาเหมือนชาย กลุ่มความสนใจมักเป็นทางด้านกิจกรรมงานบันเทิง อดิเรกต่างๆ เช่น การดูหนัง ฟังดนตรี วิทยุ ดูโทรทัศน์ การส่งเสริมกิจกรรมและงานอดิเรกต่างๆ ให้กับเด็กเป็นสิ่งจำเป็นที่ควร ควรให้ความสนใจสนับสนุน เพราะเป็นผลดีทางด้าน การลดความเครียด ความกังวลต่าง ๆ ของ วัยรุ่น กิจกรรมกลุ่มเป็นการฝึกการสังคม และกิจกรรมที่มีเพื่อนต่างเพศร่วมด้วยเป็นกิจกรรมที่ช่วย ลดความเครียดทางเพศได้เป็นอย่างดี และการทำงานร่วมกันย่อมบังเกิดผลดีทางด้าน การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ตามหลักจิตวิทยา การกระทำพฤติกรรมใดๆ ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่างคือ 1) ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ (Competence or Capacity) ความสามารถดังกล่าวนี้จะรวมทั้งความรู้และทักษะ กฎเกณฑ์และสติปัญญาที่จะทำให้บุคคล สามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้ 2) ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ จากหลักการนี้ ที่จะนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้บุคคลกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายออกมา โดยทั่วไป การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่นตอนต้นนั้น สามารถเสริมสร้างให้ เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ เพราะในวัยเด็กนั้น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทาง สังคมและทางกายภาพจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ถ้าจะเสริมสร้างพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของผู้ต้องการมีสุขภาพดี จึงควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก เล็ก และเป็นนิสัยที่ติดอยู่จนเป็นลักษณะนิสัยตลอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการเลือก กิจกรรมการออกกำลังกายในชนิดกีฬาที่เป็นที่พึงพอใจของตนเอง ดังนั้น พฤติกรรมการออกกำลัง กาย (Physical exercise behavior) หมายถึง การปฏิบัติกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ ซึ่ง เกิดขึ้นด้วยการปลูกฝังในบุคคลมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล

กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้สรุป ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

1. ประโยชน์ที่ได้รับ / ผลดีต่อสุขภาพ

- 1.1 รูปร่างดี
- 1.2 มีเพื่อน
- 1.3 สนุกและท้าทาย
- 1.4 หน้าตาสดใส หัวใจแข็งแรง
- 1.5 กระดูก เ็น ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง
- 1.6 ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2. ผลกระทบต่อสุขภาพ / ผลเสียต่อสุขภาพที่ขาดการออกกำลังกาย

- 2.1 เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน  
มะเร็งลำไส้ใหญ่
- 2.2 น้ำหนักเกิน อ้วน
- 2.3 ขาดความกระฉับกระเฉง อึดอาด กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- 2.4 ติดเชื้อและเจ็บป่วยง่าย
- 2.5 เครียด

3. ชนิดและวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม

เพื่อความแข็งแรงของ ปอดและหัวใจ	เพื่อความอ่อนตัว	เพื่อความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ
เดินแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ล้างรถ / งานบ้าน / งานสวน	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เล่นโยคะ	ยกน้ำหนัก เล่นกล้าม เล่นเทนนิส เล่นฟุตบอล เล่นตะกร้อ

4. ระยะเวลา

ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้พอรู้สึกหายใจแรงขึ้นจนถึงหอบให้ได้ครั้ง  
ละ 10 นาที/ครั้งสะสม ให้ได้อย่างน้อย 60 นาที/วัน/ทุกวัน

5. ข้อควรระวัง

- 5.1 ใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม
- 5.2 คำนึงถึงเทคนิค กติกาและมารยาท

กระทรวงศึกษาธิการ ได้มีการจัดทำสาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับระดับ ความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน ให้สอดคล้องกับลักษณะวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล โดยได้กำหนดว่าเมื่อจบสาระการเรียนรู้ผู้เรียนจะมีคุณภาพดังนี้

ในช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลียงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผน อย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การเดินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้ถูกต้องตามหลักการเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลัก ความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือแผนที่กำหนด
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

#### 4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกาย

จากการศึกษาผู้เชี่ยวชาญ ได้กล่าวถึง ปัจจัยหรืออิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรม ไว้ดังนี้

ซูดา จิตพิทักษ์ (2526) กล่าวว่า สิ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการ ซึ่งอาจแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่

1.1 ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ในแง่ข้อเท็จจริง ซึ่งไม่จำเป็นต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความอาจเกิดจากการเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นเอง

1.2 ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนนิยมยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก

1.3 ทักษะคติ หรือเจตคติ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ ทักษะคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม และถือว่าทักษะคติมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมในสังคม

1.4 บุคลิกภาพ เป็นสิ่งกำหนดว่าบุคคลหนึ่งจะทำอะไร ถ้าเขาอยู่ในสถานการณ์หนึ่งเป็นสิ่งที่บอกว่า บุคคลจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การสนใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนั้นประกอบไปด้วยบิดา มารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะต้อง



ออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ชุมชน เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากบุคคลอื่นๆ ในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคล จะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษาและเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจ ไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคล มีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดีได้

4. องค์ประกอบทางการศึกษา ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่แตกต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพ อนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาต่ำมักจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาต่ำ

5. องค์ประกอบทางการเมือง ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของการบริหารการรักษาพยาบาล กิจกรรมทางสุขภาพที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532) กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

#### 1. ครอบครัว

เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศและการประพฤติปฏิบัติของบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง

## 2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน ผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลาง เข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่อย่างๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบัน ทั้งนี้ เพราะสภาพทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนไทย จากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมใหม่ (New Industrialized countries) ในขณะเดียวกันกระแสโลกาภิวัตน์ในด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สื่อโทรคมนาคม และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป และมีทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นี่จะส่งผลต่อการออกกำลังกายของคนไทย เช่น สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ วีดิทัศน์ ที่ช่วยส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ส่วนสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร และเทศบาลเมือง ได้จัดบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เช่น จัดโปรแกรมการวิ่งเหยาะๆ สนุกสุขภาพ การเดินแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนอยู่ตลอดเวลา จึงได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรืออิทธิพลที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้เป็นด้านๆ ดังนี้

1. ระบบเศรษฐกิจ
2. ระบบการศึกษา
3. การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย
4. เทคโนโลยี
5. ศาสนา ความเชื่อ ระบบคุณธรรมและจริยธรรม สังคม
6. นโยบายของรัฐบาล
7. อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดังนี้

### 1. เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological reasons)

1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) ลักษณะบุคลิกภาพแบบ A ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It feel good) มีความสนุกสนาน ทำความสามารรถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Self-efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive competence) เป็นที่ยอมรับจากบุคคลทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) จากการเล่นกีฬา

### 2. เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological body composition reasons)

2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลง และหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2 สุขภาพดีขึ้น (Health status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.3 พัฒนาศมรรถภาพแบบแอโรบิค (Aerobic fitness) ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

### 3. เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational reasons)

3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจดีพอควร จึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีความฐานะทางการเงินต่ำ

3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้

3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างออกไปจากชีวิตประจำวัน

3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมสนับสนุนให้เล่น

กีฬา



ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2541) ได้ให้แนวคิดของการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้ว่า ตามหลักจิตวิทยา การกระทำพฤติกรรมใดๆ ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่างคือ

1. ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ (Competence or capacity) ความสามารถดังกล่าวนี้จะรวมทั้งความรู้และทักษะ กฎเกณฑ์และสติปัญญาที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้

2. ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ จากหลักการนี้จะนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้บุคคลกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายออกมา โดยทั่วไปการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่นตอนต้นนั้น สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ เพราะในวัยเด็กนั้น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ถ้าจะเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของผู้ต้องการมีสุขภาพดี จึงควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเล็ก และเป็นนิสัยที่ติดอยู่จนเป็นลักษณะนิสัยตลอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในชนิดกีฬาที่เป็นที่พึงพอใจของตนเอง

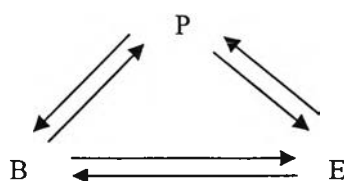
แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การอธิบายการเกิดพฤติกรรมของบุคคล ไม่อาจอธิบายได้ด้วย กรอบแนวคิดให้เป็นแบบจำลองที่มีทิศทางเพียงทิศทางเดียว (Unidirectional Model) หรือเป็นแบบจำลองสองทิศทาง (Bidirectional Model) ระหว่าง ปัจจัยภายในตัวบุคคล กับปัจจัยสภาพแวดล้อมเท่านั้น เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่างผสมผสานกันระหว่าง พันธุกรรม สภาพแวดล้อม สังคม ประสบการณ์และความสามารถเฉพาะตัวของบุคคล จนยากแก่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้นๆ เกิดจากสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ของตัวแปร 3 ปัจจัย คือ

ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal Personal Factor = P)

ปัจจัยพฤติกรรม (Represents Behavioral = B)

ปัจจัยสภาพแวดล้อม (External Environmental = E)

ซึ่ง สามารถแสดงให้เห็นได้ชัดเจน ดังแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล (P) ปัจจัยพฤติกรรม (B) และปัจจัยสภาพแวดล้อม (E)

จากปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยกล่าวคือ พฤติกรรมชอบบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวังและการรับรู้ความสามารถของตนเองจะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ซึ่งในขณะเดียวกัน ปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และปัจจัยทางสภาพแวดล้อมในทางกลับกันสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปก็ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย ลักษณะของเกี่ยวพันเช่นนี้เป็นการเกี่ยวพันที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (Interlocking system) นั่นคือ ถ้าปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้ปัจจัยอื่นๆ เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นการมีพฤติกรรมที่ไม่สุภาพของบุคคล (B) ในงานเลี้ยง จะทำให้สภาพแวดล้อม (E) อันได้แก่ บุคคลรอบข้างที่อยู่ในงานเกิดความไม่พอใจจนถึงขั้นมีการลงโทษ (Punishment) ในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้ออกไปจากบริเวณงานเลี้ยง ตรงกันข้ามการมีพฤติกรรมที่เป็นมิตรของบุคคล (B) จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรอบข้าง (E) เกิดความชื่นชอบจนมีการให้รางวัล (Reward) แก่บุคคลผู้นั้นได้ ผลจากการมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันนี้จะทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็นเกิดความคิดพิจารณา (P) และแสดงพฤติกรรมที่เป็นมิตรตามมาเพื่อให้ได้รางวัลดังเช่นผู้ที่เคยได้ไปแล้ว ซึ่งอาจจะสรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกบุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และความคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome Expectation) ผลจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์จะส่งผลกลับไปยังพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล ดังนั้นการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบต่อไปนี้

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Efficacy beliefs) หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ความคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคลว่ากิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้น สามารถนำไปสู่การกระทำทั้งทางบวกและทางลบนั่นก็คือ การคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้

นอกจากนี้แบนดูรายังกล่าวว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเองพัฒนามาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ ประสบการณ์ของความสำเร็จด้วยตนเอง (Performance accomplishments) การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จของผู้อื่น (Vicarious Experience) การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้อื่น (Verbal Persuasion) และการเร้าทางอารมณ์หรือ สรีรวิทยา (Emotional or physiological arousal) แหล่งของการรับรู้หรือการรับรู้ความสามารถของตนเองอาจได้จากเพียงแค่ว่าปัจจัยหนึ่งหรือผสมผสานกันระหว่างปัจจัยต่างๆ ร่วมกัน

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 1995) ได้กล่าวถึง ปัจจัยในการส่งเสริมและสร้างอุปนิสัยให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นกิจวัตร ได้แก่

1. ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้
2. เลือกกิจกรรมที่ตนเองทำแล้วมีความเพลิดเพลิน
3. มีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ได้
4. รู้สึกปลอดภัยเวลาทำกิจกรรมนั้นๆ
5. สะดวกในการทำกิจกรรมนั้นๆ ในทุกโอกาส
6. ไม่มีปัญหาในการทำกิจกรรม เช่น การบาดเจ็บ ไม่มีเวลา เป็นต้น
7. เลือกกิจกรรมที่สามารถเพิ่มการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเดิน

ไปทำงานแทนการใช้รถ เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์

วิธีการใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมมีหลายวิธี ได้แก่

1. การควบคุมตนเอง (self monitoring)
2. การป้อนข้อมูลกลับ (feedback)
3. การสนับสนุนและส่งเสริม (reinforcement)
4. การให้สัญญา (contracting)
5. การให้ผลตอบแทน (incentive)
6. การตั้งเป้าหมาย (goal setting)

ดังนั้น พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise behavior) ซึ่ง หมายถึง การปฏิบัติกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ เกิดขึ้นด้วยการปลูกฝังในบุคคลมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล พฤติกรรมการออกกำลังกายจึงถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในกับ การรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986) ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้นจึงมักจะมีตัวแปรที่ศึกษาหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งพบว่ากระบวนการสังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือการได้รับสนับสนุนจากคนรอบข้าง บุคคลเหล่านั้นได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ครู ผู้ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่นกีฬา ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนในการเล่นกีฬาและการมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) นอกจากนี้บุคคล ที่ถูก หล่อหลอมมาจากกระบวนการสังคมกีฬา

เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ ลักษณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า โดยบุคคลที่มีการศึกษาสูง และมีทักษะในการเล่นกีฬาสูงจะทำให้มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาปัจจัย ประกอบด้วย ด้านครอบครัว และเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ รวมถึงสถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก

##### 5. กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2530) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

แนวความคิดที่ 1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) รากฐานของแนวความคิดมาจากสมมติฐานเบื้องต้นที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

แนวความคิดที่ 2 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีพื้นฐานแนวความคิดมาจากสมมติฐานที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบทางด้านประชากร และลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

แนวความคิดที่ 3 ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple individual causal assumptions) แนวคิดนี้มีสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของคนนั้นเกิดมาจากปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ การประเมินประสิทธิภาพของบริการ โลกทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย องค์ประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม ความรู้ และองค์ประกอบด้านประชากร

แนวความคิดของกลุ่มที่ 3 นี้ ได้นำทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยาและประชากรศาสตร์ เข้ามาประยุกต์ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม และพยายามหาวิธีแก้ปัญหา โดยผสมผสานวิชาชีฟสาขาต่างๆ เข้ามาร่วมดำเนินการ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การสนใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนั้นประกอบไปด้วยบิดามารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะต้องออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ชุมชน เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากบุคคลอื่นๆ ในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่นๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคลจะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการศึกษาและเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษาและเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะ



เศรษฐกิจ ไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดีได้

4. องค์ประกอบทางการศึกษา ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่แตกต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาดำรงจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาดำ

5. องค์ประกอบทางการเมือง ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของการบริหาร การรักษาพยาบาล กิจกรรมทางสุขภาพที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากอะไรบ้างนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรูปแบบการวิเคราะห์ปัจจัยในตัวบุคคล และภายนอกบุคคลตามกรอบแนวคิดของกรีน และคณะ (Green et al,1980) คือ "PRECEDE Proceed framework" มาเป็นแนวทางการศึกษาปัญหาและสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแบ่งตามปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) และปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) โดย "PRECEDE framework" เป็นคำย่อมาจาก "Predisposing, reinforcing and enabling causes in education diagnosis and evaluation" เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนดำเนินงานสุขภาพ โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย กรีน และคณะ (Green et al,1980) ที่มีแนวคิดว่า พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple factors) ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป โดยแบ่งปัจจัยได้ ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากประสบการณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดง

พฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่นๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทน และการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบๆ ตัว ระบบสังคม เช่นนโยบาย นโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

## 6. งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

### งานวิจัยในประเทศ

เกษม นครเขตต์ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทักษะคิดต่อกิจกรรมพลศึกษาตามบทบาทของสังคมและวัฒนธรรมโดยใช้แบบวัดทัศนคติของเคนยอน (Kenyon) กับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐอินเดียนา 606 คน จาก 6 ประเทศ ได้แก่ จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น มาเลเซีย ไทย และสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาจาก 1.เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ 3.สหรัฐอเมริกา พบว่า

1. มีความแตกต่างของทัศนคติระหว่างกลุ่ม ด้านสุขภาพ ด้านความตื่นตัว และทำลาย ด้านความยากและหนักในการฝึก
2. นักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้ความสนใจทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพมากกว่านักเรียนจากกลุ่มอื่น
3. นักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาให้ความสนใจทางด้านตื่นตัวและทำลายมากกว่านักศึกษาจากกลุ่มอื่น
4. นักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาและนักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้ความสนใจด้านความยากและความหนักในการฝึก

สรุปได้ว่าทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษามีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ เนื่องจากความแตกต่างทางด้านสังคม และวัฒนธรรม แต่ระหว่างเพศแล้วไม่ได้เป็นสาเหตุของความแตกต่างและนักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาจากเอเชียตะวันออกและนักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ชูเกียรติ เกียรติธรรณ (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านจำนวนวันเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีการเดลฟาย และมีค่าความเชื่อมั่น .81 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบพวง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานศึกษา อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสนามกีฬาต่างๆ นั้น ควรแยกจากกันและบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬา ต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการ ต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย
2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ และฟุตบอล มีความต้องการในระดับมาก ให้มีกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล
4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีการออกกำลังกายในช่วงเย็น หลังเลิกเรียนทุกวัน

คำรณ ธนาธร, 2537 (อ้างใน พัลลภ คำลือ, 2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 จำนวน 667 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง
5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นัยนา เทียงภักดี (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดขอนแก่น จำนวน 395 คน ผลการวิจัยเป็นดังนี้

นักเรียนมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ( $X = 3.42$ ) นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ( $X = 3.28$ )

ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $r = 0.4440$ )

ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา ด้านความรู้ความเข้าใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้านมุ่งกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกาย และด้านรายงานพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $r = .4572$  และ  $r = .1815$  ตามลำดับ)

ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาด้านความรู้สึก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกาย และด้านรายงานพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $r = .4049$  และ  $r = .1869$  ตามลำดับ)

ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาด้านความโน้มเอียงที่ต้องการจะปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $r = .4031$ )

พัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของ นักศึกษามี แต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกยังมีไม่เพียงพอ

กระทรวงสาธารณสุข อ่างใน ถนนวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2545) ได้แสดงผลการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการสัมภาษณ์ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปออกกำลังกายร้อยละ 64.0 โดยออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 19.6 และออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.4 ซึ่งเป็นประชาชนนอกเขตเทศบาลที่สัดส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาลร้อยละ 45.5 และ 38.4 เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540 - 2545 พบว่าประชาชนวัยดังกล่าวออกกำลังกาย 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 46.8 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60)

นุสรุ ปภังกรกิจ (2545) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14-24 ปี จำนวน 400 คน เป็นเยาวชนชาย 213 คน หญิง 187 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และหาสมการทำนายด้วยสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือมีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย/กีฬาของศูนย์เยาวชน และเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (2546) การประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540–2544) เฉพาะแผนที่เกี่ยวข้อง พบว่า

แผนการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน มีเป้าหมาย 8 เป้าหมาย ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย และไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย ดังนี้

ผลการดำเนินงานที่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. เด็กและเยาวชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 60
2. มีศูนย์กีฬาตำบลครบทุกตำบล
3. หลักสูตรพลศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาได้รับการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

4. สถานศึกษามีสถานที่เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานมากขึ้น

ผลการดำเนินงานที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. มีครูพลศึกษาในระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 10 ต่อปี
2. ครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาทุกคนได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง
3. มีผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างน้อย ตำบลละ 1 คน
4. มีอาสาสมัครเป็นผู้นำด้านการศึกษาขั้นพื้นฐานหมู่บ้านละ 1 คน

แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน มีเป้าหมาย 11 เป้าหมาย เป็นไปตามเป้าหมาย 2 เป้าหมาย และไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 9 เป้าหมาย

ผลการดำเนินงานที่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ ได้รับความรู้เห็นคุณค่าของการกีฬา และได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 60 ของประชาชนทั้งหมด

2. มีศูนย์อู่ปรกรณ์กีฬาเพื่อบริการประชาชนทุกตำบล

ผลการดำเนินงานที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. บุคคลกลุ่มพิเศษ หรือผู้ด้อยโอกาส อาทิ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ชาวเขา กลุ่มคนยากจนในเมืองและชนบท ผู้ติดยาเสพติด ผู้ต้องขัง ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมเป็นประจำร้อยละ 30 ของประชากรกลุ่มนี้

2. มีสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทย และมีสมาคมกีฬามวลชนจังหวัด มีตัวแทนรับผิดชอบอยู่ในคณะกรรมการกีฬาจังหวัด

3. มีสวนสุขภาพสำหรับประชาชนในทุกอำเภอ

4. มีสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนทุกแห่ง
5. หน่วยงานขนาดใหญ่ของรัฐและเอกชนทุกแห่งมีสถานที่ อุปกรณ์ เจ้าหน้าที่ และผู้ฝึกสอนกีฬาสำหรับบริการบุคลากรของตน และมีการกำหนดเวลาให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ เช่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
6. มีสถานบริการส่งเสริมสุขภาพของเอกชนเพิ่มขึ้น
7. มีผู้นำกีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่นเพิ่มริเริ่มประสานงาน และจัดกิจกรรมกีฬาอย่างทั่วถึง
8. มีประชาชนนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองอย่างแพร่หลาย มีการประสานงานระหว่างภาครัฐ และภาคเอกชนที่เป็นรูปธรรมเพื่อระดมทรัพยากรในการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

#### งานวิจัยต่างประเทศ

เอมัส (Amas, 1984) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมอนามัย โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนในเมืองลากอส ประเทศไนจีเรีย จำนวน 400 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยม จำนวน 10 โรงเรียน เป็นนักเรียนจากโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่แถบชานเมือง จำนวน 5 โรงเรียน ส่วนอีก 3 โรงเรียน เป็นโรงเรียนที่อยู่ในตัวเมือง อีก 2 โรงเรียนเป็นโรงเรียนที่อยู่ในชนบท ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่องโภชนาการ และสุขภาพิบาลของนักเรียนชั้นมัธยมในเมืองลากอส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ )
2. การทำนายพฤติกรรมของแต่ละปัจจัย ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ )
3. ปัจจัยทั้ง 3 ไม่สามารถอธิบายตัวแปรของพฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพิบาลได้เมื่อมีการรวมตัวแปรตามทั้ง 2 ตัวเข้าด้วยกัน
4. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักเรียนในตัวเมือง ชานเมือง และชนบทที่อยู่ในเมืองลากอส พบว่า พฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพิบาล ไม่แตกต่างกันทางสถิติ
5. ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม ในแต่ละปัจจัยสามารถทำนาย และมีความสัมพันธ์เชิงเส้น และในทางบวกกันตัวแปรตามทั้ง 2 ตัวแปร



6. เมื่อพิจารณาในภาพรวมทั้งหมด พบว่าปัจจัยเสริมมีความสำคัญในการทำนายพฤติกรรมทางโภชนาการและพฤติกรรมการสุขภาพเป็นอันดับหนึ่ง ปัจจัยสนับสนุนมีความสำคัญในการทำนายเฉพาะพฤติกรรมการสุขภาพีบาลรองลงมา และปัจจัยหลักมีความสำคัญในการทำนายเฉพาะพฤติกรรมทางโภชนาการรองลงมาเช่นเดียวกัน

7. ความเชื่อเด่นชัดในเรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการและพฤติกรรมการสุขภาพีบาลสูงกว่าปัจจัยต่างๆ ในกลุ่มของปัจจัยหลัก ขณะเดียวกันพบว่า ความรู้เรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์น้อยที่สุด

8. ความสะดวกต่างๆ ที่มีอยู่ทำให้พฤติกรรมการสุขภาพีบาลดีขึ้น ซึ่งมีความสำคัญมากกว่าการเข้าถึงความสะดวกต่างๆ และฐานะทางเศรษฐกิจ การศึกษา

9. ในปัจจัยเสริม พบว่า พฤติกรรมของบิดา มารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมการสุขภาพีบาลมากที่สุด รองลงมาคือ พฤติกรรมของกลุ่มเพื่อน

10. ความรู้เรื่องสุขภาพ ไม่เป็นตัวทำนายที่ดีเท่ากับพฤติกรรมอนามัยของบิดา มารดา และกลุ่มเพื่อนต่อการทำนายพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน

11. ฐานะทางเศรษฐกิจ/การศึกษาของบิดามารดา มีความสำคัญต่อพฤติกรรมอนามัย แต่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ

12. เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชาย ในเรื่อง พฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมการสุขภาพีบาล

13. คนที่ได้รับการอบรมและไม่ได้รับการอบรมเรื่องสุขภาพอนามัย มีพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกันทางสถิติ

14. สิ่งที่น่าสนใจคือ ขนาดครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอนามัย

สมิทและสมชล (Smith and Small, 1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกาในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และสรุปการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชน พบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก ทั้งเด็กเยาวชนชายหญิง ในและนอกโรงเรียน เยาวชนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียนมีแรงจูงใจรองลงมาได้แก่ เพื่อมีความรู้ลึกดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี ในขณะที่เยาวชนชายทั้งในและนอกโรงเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะกีฬา เพื่อความตื่นเต้นท้าทาย ทำสิ่งที่ทำได้ดี และเพื่อให้มีหุ่นดี

วูด (Wood, 1988) ได้วิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาระหว่างนักเรียนที่เก่งและไม่เก่งทางด้านวิชาการ ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 802 คน ประกอบด้วยนักเรียนที่เรียนเก่งทางด้านวิชาการ จำนวน 369 คน และที่เรียนไม่เก่งทางด้านวิชาการ 433 คน โดยใช้แบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาสำหรับเด็ก (CATIPA) พบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษา
2. นักเรียนมีความเชื่อว่าการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็นโอกาสอันดีในการเข้าร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ
3. นักเรียนเห็นคุณประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพมากที่สุด
4. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียดเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุด
5. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนเก่งและไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมกีฬาพลศึกษา
6. นักเรียนที่เรียนเก่งมักจะไม่ปฏิบัติกิจกรรมที่ทำหาย
7. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนหญิงที่เรียนเก่งและเรียนไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
8. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนชายที่เรียนเก่งและเรียนไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
9. นักเรียนหญิงชอบกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุนทรีภาพมากกว่านักเรียนชาย

โรสกี (Roski, 1992) ทำการวิจัยเรื่อง "กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง" ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬากับเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในสถานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือสาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น และ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 1995) การมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและเพิ่มความรุนแรง (Intensity) มากขึ้นจนเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำ (ทั้งชนิดต่อเนื่องและชนิดสะสม) นั้นมีการศึกษาสนับสนุนแน่ชัดว่าสามารถส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาพและความแข็งแรง สามารถป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจรวมทั้งโรคอื่นๆ แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์เป็นปัจจัยสำคัญ ควรจะปฏิบัติเป็นตัวอย่างและจำเป็นจะต้องรณรงค์พร้อมให้ความรู้แก่ชุมชนและบุคคลเพื่อการปฏิบัติที่ได้ผล

ศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University, National center for education in maternal and child health, 2004) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแนะแนวสำหรับวัยรุ่นในการออกกำลังกาย

1. วัยรุ่นควรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายทุกวันหรือเกือบทุกวัน เช่น การเล่นเกม กิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผน ในครอบครัว โรงเรียน กิจกรรมของชุมชน
2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่แนะนำ ควรทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน อธิบายให้เด็กเข้าใจถึงผลสำเร็จของระดับกิจกรรม ตั้งแต่ระดับปานกลาง เช่นการเดินเร็วเป็นเวลา 30 นาที หรือใช้เวลาน้อยกว่า แต่มีระดับความหนักกิจกรรมมากขึ้น เช่น วิ่งเหยาะหรือเล่นบาสเกตบอลเป็นเวลา 15-20 นาที
3. ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความกระฉับกระเฉง เช่น วิ่งเหยาะ เล่นบาสเกตบอล หรือกีฬาเร็กเกต เต็นร่า ซ้ำักรยาน โดยมีข้อกำหนดในการทำกิจกรรม อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่แต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 20 นาที
4. มีความสนุกสนานกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายจนเป็นลักษณะนิสัย ให้คงอยู่ต่อไปในอนาคต
5. มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้ เช่น ใช้บันไดแทนลิฟต์ หรือเดินหรือขี่จักรยานแทนการนั่งรถยนต์
6. มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กิจกรรมที่มีความสนุกสนานและทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นได้
7. มีการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้กับวัยรุ่น โดยให้เล่นร่วมกับเพื่อน มีการแข่งขัน ให้เด็กเลือกชนิดกิจกรรมที่อยากทำ เพื่อให้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถ
8. มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำหายและเป็นสิ่งใหม่ เป็นการเพิ่มความมั่นใจ เช่น การเรียนรู้กีฬาชนิดใหม่ การสอนให้มีเหตุผลและมีจุดมุ่งหมายที่ทำหาย

9. ควรให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ วิทยุร่นในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง

โดยสรุปแล้ว พฤติกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในกับการรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกัน ไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษานหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่าน มานั้นจึงมักจะมีตัวแปรที่ศึกษาหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและ สังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านจิตวิทยา พบว่า กระบวนการสังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือการ ได้รับสนับสนุนจากคนรอบข้าง นอกจากนี้บุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากกระบวนการสังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ สักขณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า บุคคลที่มี การศึกษาสูง และมีทักษะในการเล่นกีฬาสูงจะทำให้มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติ ครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ รวมถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก