



รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

อวัลย์ แดงไทย

อริพัชร์ คาดิ

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

พ.ศ. 2552

บทสรุปผู้บริหาร

ชื่อเรื่อง	: พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
ผู้วิจัย	: อาจารย์ถวัลย์ แดงไทย อาจารย์อริพัทธ์ ดาดี
สถาบัน	: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
ปีที่พิมพ์	: 2552

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์จำนวนบุคลากร 291 คนและจำนวนนักศึกษา 377 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 668 คน ผู้วิจัยได้เก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 668 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้คือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ($x = 4.10$) รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ($x = 3.95$) ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ($x = 3.82$) และด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ ($x = 3.78$) ตามลำดับ
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มีพฤติกรรมและความต้องการรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ควรจัดให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย และเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ
2. ส่วนใหญ่บุคลากรและนักศึกษา จะออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี วันจันทร์และ วันศุกร์ค่อนข้างมาก และจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. มากที่สุด ดังนั้นควรจะเพิ่มการบริการและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงวันและเวลาดังกล่าวให้มากขึ้น
3. บุคลากรที่มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านการออกกำลังกายควรมีอย่างเพียงพอควรมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย ควรมี บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย และ ควรมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
4. ควรเพิ่มจำนวนของอุปกรณ์และบริการน้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายและควรมีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอต่อความต้องการของบุคลากรและนักศึกษา

ข้อควรแก้ไขที่ได้จากการวิจัย

1. สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป
2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย
4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากกว่านี้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณวิภา ทังวงศ์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และอาจารย์ฐิติ ลาภอนันต์ ผู้อำนวยการสำนักกิจการนักศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไข รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณศูนย์วิจัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขในการทำการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์และญาติพี่น้องที่กรุณาช่วยสนับสนุนให้กำลังใจและความช่วยเหลือมาโดยตลอด

อาจารย์ถวัลย์ แต่งไทย
อาจารย์อธิพัชร ดาดี

สารบัญ

	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร.....	2
กิตติกรรมประกาศ.....	4
สารบัญตาราง.....	7
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	1
สมมติฐานการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	4
ความต้องการออกกำลังกาย.....	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	46
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54

บทที่	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม....	56
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์	61
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความ ต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์	69
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	70
สรุปผลการวิจัย.....	70
อภิปรายผลการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	76
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	83
แบบสอบถาม.....	84

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพ.....	56
2 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ.....	57
3 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ.....	57
4 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชั้นปี.....	58
5 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะ.....	58
6 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเหตุผลที่ต้องการออกกําลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ).....	59
7 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามปกติการออกกําลังกาย.....	59
8 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระยะเวลาในการออกกําลังกาย.....	60
9 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกําลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ).....	60
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกําลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ด้านวิชาการ.....	61
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกําลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ด้านช่วงเวลาในการออกกําลังกาย จำแนกตามวันที่ต้องการในการออกกําลังกาย.....	62

ตารางที่

หน้า

12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	63
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุด).....	64
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	65
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	66
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	67
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 5 ด้าน.....	68
18	เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที่ (t - test) ของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน..	69

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ต้องการการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ของตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสนใจเป็นสิ่งสำคัญ ปัจจุบันนี้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งทางภาครัฐบาลและเอกชนได้มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงให้การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกายของมนุษย์ และยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ ทั้งทางกายและจิตใจ จะเห็นได้ว่ามีกีฬามากมายหลายชนิดที่บุคคลสามารถเลือกเล่นที่แตกต่างกันออกไป ซึ่ง ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่กีฬาว่า คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง และให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่น นอกจากผลที่เกิดจากกิจกรรมในตัวของมันเองเท่านั้น สำหรับมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ได้เปิดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก ได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองในการจัดการศึกษาให้กับบุตรหลานของเขาได้เป็นอย่างดี ในแต่ละปีได้ผลิตนักศึกษาออกไปสู่สังคม เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ เป็นจำนวนมาก ซึ่งผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัย จะเน้นทางด้านวิชาการมาก ทำให้อาจารย์และเจ้าหน้าที่ต้องทำงานหนักมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคในการจัดสรรเวลาเพื่อการออกกำลังกาย อีกทั้งในปัจจุบันมีปัญหามลภาวะเป็นพิษ ปัญหาการจราจรที่ติดขัด และปัญหาทางเศรษฐกิจที่ยังไม่ฟื้นตัวส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรและนักศึกษา ได้มีการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมมีสุขภาพที่ดีทั้ง กาย วาจา ใจ ดีด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้หนึ่งที่ทำการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต เห็นว่าควรจะได้มีการศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีอย่างน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

สมมติฐานของการวิจัย

1. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตมีพฤติกรรมและความต้องการอยู่ในระดับค่อนข้างมาก
2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของระหว่างบุคลากรกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีพฤติกรรมและความต้องการแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ในด้านต่าง ๆ ดังนี้
 - 1.1. พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ
 - 1.2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
 - 1.3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 1.4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลสังเกตและใช้เครื่องมือทดสอบได้

ความต้องการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะที่บุคคลยังขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมุ่งให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น สภาวะที่บุคคลขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งสิ่งที่ยากจะให้เกิดขึ้นหรือความประสงค์ของแต่ละบุคคลที่ยากให้มีขึ้นด้านต่าง ๆ และเป็นความรู้สึกเฉพาะตัวที่ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายต้องการการเคลื่อนไหว

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต หมายถึง เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีขึ้นไป

บุคลากร หมายถึง อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2552

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
2. นำเสนอเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเสนอเป็นนโยบายการออกกำลังกายของบุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

BUU

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการวิจัยในครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. ความต้องการออกกำลังกาย
 - 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 2.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักการออกกำลังกาย
 - 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.5 ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายหนัก 60-80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย 25-30 นาที (ไม่รวมเวลาในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) กิจกรรมที่ใช้เป็นประเภทแอโรบิก เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การวิ่งเหยาะๆ การเดินแอโรบิก เป็นต้น

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง โดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดต่อสุขภาพ

ไชยา อังศุสฤกษ์ (2543) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ ส่วนต่างของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพอันอาจ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543) ให้ความหมายพฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรม การออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริง อย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อการ แข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะ กีฬาของนักกรีฑา

ปริญญ์ ดาสา (2544) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการ เคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นของ ร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มี สุขภาพดี

จิตอาวี ศรีอาคะ (2547) ได้ให้พฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมามี สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกาย

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่าพฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของ การออกกำลังกายที่แสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายที่ดี

2. ความต้องการออกกำลังกาย

2.1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการ ดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความ ต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหายขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความ ต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม

ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์

1. ความต้องการด้านร่างกาย
2. ความต้องการความปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ
4. ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง
5. ความต้องการรู้จักตนเองตรงตามสภาพ
6. ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ
7. ความต้องการทางสุนทรียะ

ทฤษฎีแรงจูงใจเกี่ยวกับ ERG ของอัลเดอร์เฟอร์ (อ้างถึงในชูศักดิ์ เจนประโคน, 2543) ได้พัฒนาโดยยึดถือพื้นฐานความรู้จากทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ แต่ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความต้องการการอยู่รอด เป็นความต้องการด้านร่างกายและความปลอดภัย เช่น ความต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย ค่าจ้างผลประโยชน์ตอบแทน รวมทั้งสภาพเงื่อนไขการทำงานที่ดี
2. ความต้องการมีความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นความต้องการทุกชนิดที่มีความหมายสำคัญ ในเชิงมนุษย์สัมพันธ์ เช่น ต้องการเป็นผู้นำเป็นหัวหน้า ความต้องการอยากมีความสัมพันธ์ทางมิตรภาพกับผู้อื่น
3. ความต้องการก้าวหน้าและเติบโต เป็นความต้องการเกี่ยวกับพัฒนาการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ ความต้องการอยากทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่มีโอกาสได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเอง ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์

ทฤษฎีนี้มีชื่อสมมุติฐานเป็นกลไก 3 ประการคือ

1. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองหากความต้องการประเภทใดได้รับการตอบสนองน้อย ความต้องการประเภทนั้นจะอยู่สูง
2. ขนาดของความต้องการ หากความต้องการประเภทที่อยู่ต่ำกว่าได้รับการตอบสนองมากพอแล้วก็จะยิ่งให้ความต้องการประเภทที่อยู่สูงกว่ามีมากยิ่งขึ้น
3. ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง หากความต้องการประเภทที่อยู่สูงมีอุปสรรคขัดขวางได้รับการตอบสนองน้อยจะทำให้ความต้องการประเภทที่อยู่ต่ำลงไม่มีความสำคัญมาก

ยุพา มาระสุตร์ (2551) ได้กล่าวถึงความต้องการออกกำลังการไว้ว่า ความต้องการเป็นเรื่องของธรรมชาติทุกคนมีความรู้สึกต้องการ ซึ่งความต้องการของคนเรานั้นมีหลายแบบ เมื่อความต้องการเกิดขึ้นก็พยายามตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น ความต้องการความรักความเข้าใจ ความต้องการออกกำลังกาย ความต้องการมีเพื่อน

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่าความต้องการเป็นเรื่องของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งความต้องการของคนเรานั้นมีหลายแบบ จะตอบสนองต่อความรู้สึกนึกคิดขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2.2. ความหมายของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2529) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายภาพทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอด หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ทั้งระบบ โครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพทางการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

เฉก ธนะศิริ (2533) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 6 ครั้ง เป็นอย่างน้อย การออกกำลังกายที่น้อยกว่านี้ไม่นับเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ธีรยุทธ กลิ่นสุคนธ์ (2534) กล่าวถึง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่กระทำขึ้น โดยมีร่างกายเป็นสื่อการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อการปรับตัวและการทำงานให้อยู่ในสภาวะสมดุลเท่าที่ร่างกายสามารถจะทนได้

เจริญ แสนภักดี (2537) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวแบ่งออก คือ

1. การเคลื่อนไหวทุกส่วน ทำได้โดยการวิ่ง เดินเร็ว กรี๊ดตบ เล่นกีฬา ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ เช่น ในบ้านหรือบริเวณบ้านหรือภายในห้องพักตามลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพนั้น

2. การเคลื่อนไหวทุกส่วนทำได้ด้วยการบิดคอ หมุนคอ หมุนแขน หมุนไหล่ ยกแขน-ขา เขยียด กล้ามเนื้ออ่อน่ง พับตัว ก้มตะแคง ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้

มงคล ใจดี (2539) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายคือ การฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ให้ความหมายว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมอายุ เพศและสภาวะของร่างกาย โดยสามารถทราบได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมได้จาก อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจากที่ออกกำลังกายอย่างเสมอคือ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา มีความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วควรตอบสนองต่อสถานการณ์และที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

วาริศา วิเศษสรรพ (2540) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกาย ในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพซึ่งผลที่ตามมาทำร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงานการปล่อยให้ร่างกาย

บันเทิง เกิดปรานค์ (2541) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายหมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่ต้องการทำงานหนักเพิ่มขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

เรืองศักดิ์ ศิริผล (2542) กล่าวถึงการออกกำลังกายคือ การทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ ด้วยการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายระยะเวลาสั้นๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสารอะดีโนซีน ไตรฟอสเฟต ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวนเล็กน้อยเมื่อออกกำลังกายไปได้ไม่กี่วินาที อะดีโนซีน ไตรฟอสเฟต จะหมดไปหากต้องการออกกำลังกายต่อไปเซลล์ของกล้ามเนื้อต้องสังเคราะห์สารของพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม โดยสร้างที่ไมโทคอนเดรียในเซลล์กล้ามเนื้อ และต้องใช้ออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดแดง และไฮโดรเจน ที่ได้จากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคสมาช่วยในการสร้าง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดคุยกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ฝึกจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีนหรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

ยูฟ่า มาระสูตร (2551) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นการฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างมีความสุข

2.3. หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัยที่จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้น กระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นในการออกกำลังกาย ทุกคนควรจะทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์และมีคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ได้ให้หลักการในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกายเพื่ออะไร ถ้าออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อโตแข็งแรงใช้เพาะกาย ถ้าออกกำลังกายลดความอ้วนต้องใช้วิธีการออกกำลังกายเร็ว ๆ น้อยมาก ๆ แล้วออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ เน้นข้อต่อให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ถ้าออกกำลังกายแบบต้องใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของเกมส์ หรือเล่นกีฬาสักอย่างหนึ่ง ถ้าออกกำลังกายเพื่อแก้ปวดเมื่อย ต้องออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

2. ออกกำลังกายเวลาไหน เวลาที่ว่างและอยากออกกำลังกายแต่อย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนนอนไม่หลับ หรือออกกำลังกายน้อยจนไม่รู้สึกเหนื่อยเหงื่อไม่ซึม ออกกำลังกายเวลาเช้าหรือเย็นก็ดี ที่อากาศบริสุทธิ์และอุณหภูมิไม่สูงเกินไปจนทำให้เหนื่อยง่ายและเวลาเช้าหรือเย็นมักจะว่างจากภารกิจประจำวัน

3. ออกกำลังกายที่ไหน ไม่ควรออกกำลังกายภายในห้องปรับอากาศเพราะอากาศไม่บริสุทธิ์เพียงพอความชื้นสูงทำให้เหงื่อไม่ออกไม่ควรออกกำลังกายในที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เช่น วิ่งตามทางเท้าบนท้องถนนในกรุงเทพมหานคร เพราะการออกกำลังกายเราต้องการออกซิเจนมากกว่าปกติ สภาวะแวดล้อมท้องถนนในกรุงเทพมหานคร มีออกซิเจนน้อย มีแต่คาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งสารพิษอื่น ๆ จึงไม่เป็นประโยชน์อันใดที่จะไปสูดอากาศพิษที่ทำให้เกิดมลพิษแก่ร่างกาย

4. ออกกำลังกายต้องรู้ว่าเราออกกำลังกายส่วนไหนเพื่อประโยชน์อะไร รู้จักกล้ามเนื้อข้อต่อ รู้ว่าการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย

4. ออกกำลังกายต้องมีขั้นตอนจากง่ายไปยาก (ทำที่ง่ายไปสู่การทำที่ยากขึ้นเรื่อยๆ) ไม่ใช่เริ่มที่ยากตั้งแต่ครั้งแรกเลยเพื่อหน่วยจ่นเล็กทำ วันต่อๆ ไป ต้องออกกำลังกายโดยพัฒนาทำให้ยากขึ้นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้ประโยชน์ขึ้น ไม่ใช่ซ้ำซากหรือทำที่ง่ายๆตลอด

5. การออกกำลังกายต้องสม่ำเสมอ และหวังผลในระยะยาว อย่าไปว่าออกกำลังกายต้องได้ผลเร็ว ๆ ภายใน 5 วัน ลดน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัม อย่างคำโฆษณา การออกกำลังกายจะเห็นผลต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรต้องทำสม่ำเสมอไม่ใช่ทำๆหยุดๆ ความสม่ำเสมอไม่ได้หมายความว่าจะต้องทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวันเสมอไป

7. การออกกำลังกายไม่ใช่การทำตามที่เขายกมา โดยไม่รู้อะไรเลย ไม่ต้องจำว่ามีกี่ท่า ทำไหนบ้างมีประโยชน์กับอะไร แต่ให้คิดค้นออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมแต่ละคน

วิจิต ฅนิงสุขเกษม (2527) ได้เสนอข้อแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่ใช่เป็นคนหนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บ ภายหลังจากการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายการออกกำลังกาย และหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายมีเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรจะหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ได้แก่การวิ่งหรือการว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้น ต้องการเวลาพอสมควร อย่าคาดหวังว่าจุดมุ่งหมายจะบรรลุในระยะเพียงเวลาสั้น ๆ อันที่จริงการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติตลอดชีวิตทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา

4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็น ตอนเช้ามีดหรือตอนเย็นถ้าเลือกออกกำลังกายในตอนเย็น ก็ควรปฏิบัติแต่ในตอนเย็นทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกาย เกิดความเคยชิน พยายามบรรจุกการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นแต่จะเป็นช่วงเวลา ใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวก โดยไม่รบกวนเวลาการทำงาน จงอย่าพยายามออกกำลังกายภายหลัง จากการรับประทานอาหาร เพราะอาจจะทำให้อึดอัดขณะออกกำลังกาย

6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ได้ดีผู้ออกกำลังกายควรมี การอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อยๆ เริ่มสู่การออกกำลังกายที่แท้จริงในขณะที่ออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรปฏิบัติในท่าออกกำลังกายที่ง่ายก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้น ตามลำดับ ปริมาณของการออกกำลังกายควรเริ่มต้นจากน้อยๆก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มไปตามลำดับจนถึง ปริมาณที่ต้องการ การค่อยๆเพิ่มปริมาณการออกกำลังกาย จะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการเมื่อยล้า และ ในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายอย่าออกกำลังกายเพื่อให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการ เพลียล้าได้เหมือนกันอาการเพลียล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นจากความไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติช้าเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมอาการเพลียล้าของกล้ามเนื้อจะ หายไปเองเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้นๆ

7. พยายามสังเกตว่า เมื่อไรร่างกายถึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัว การเจ็บอก การที่ กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้หรือหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่าเน้นเพียง กล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อหน้าท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนัก และควรปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อนและจึงค่อยเพิ่มปริมาณขึ้น ตามลำดับ อย่าหักโหมเพราะจะทำให้เกิดตะคริวกล้ามเนื้อหน้าท้องในระหว่างการออกกำลังกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ท่าออกกำลังกายที่ง่าย พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอ ของร่างกายกลับมามีสภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ทำให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหา รูปแบบการออกกำลังกายแปลกๆใหม่ๆ หรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลัง กายอยู่ในช่วงสั้นๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนควรปฏิบัติตาม โปรแกรมที่ กำหนดไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้วัด ในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกายเพราะว่า กล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงมีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอเสียอีก ซึ่งจะ ทำให้เกิดการปวดระดู

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายอีกด้วย

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2528) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่จะให้ได้ผลดีนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลานาน 30-60 นาที และอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถสูงสุด

ปริญญา ดาสา (2544) ได้ให้ข้อเสนอแนะพื้นฐานในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิตท์” ดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of exercise) เป็นการกำหนดความบ่อยหรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ ในการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของปอดและหัวใจควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ส่วนการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้ จะมีผลในการเผาผลาญพลังงานแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันการจะออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยมคือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายเป็นหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัดคู่อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยจะแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับคือ

2.1 ระดับต่ำ (Low intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.2 ระดับปานกลาง (Middle intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

2.3 ระดับสูงสุด (High intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (time or duration of exercise) หมายถึง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไป

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย(Warm up phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อการออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ คล่องแคล่วระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายที่ใช้ออบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้าๆหรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วยถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนอาจจะใช้เวลาน้อยแต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลามากขึ้น ไปด้วย

3.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย(Exercise phase) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริงๆหรือเต็มที่ หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย สภาพร่างกาย ความชอบ ระยะนี้ใช้เวลา 20-60 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3.3 ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase or warm down phase) เป็นระยะหลังจากออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับโดยการเดิน การบริหาร หรือออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับ – อุณหภูมิของร่างกายการหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับไปสู่สภาวะที่ปกติ และช่วยลดอาการปวด ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ5-10นาที

4. ประเภทของการออกกำลังกาย (type of exercise)การออกกำลังกายนั้นอาจทำได้หลายวิธี หรือมีอยู่หลายประเภทจะให้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกันการออกกำลังกายที่ดีและเกิดประโยชน์ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกันแต่ละประเภท ทั้งให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มประสิทธิภาพของปอดปละหัวใจและเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายดังนี้

4.1การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อวิธีการออกกำลังกายในลักษณะนี้มี 2 ชนิด คือ

4.1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (isometric exercise)เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นต้น

4.1.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค(Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวของอวัยวะ แขน ขา หรือข้อต่อต่างๆเป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานและเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับการออกกำลังกายด้วยเลย เช่นการยกน้ำหนัก บาร์เดียว บาร์คู้ กรรเชียงบก เป็นต้น

4.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย (flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ช้าๆคลายการยืดกล้ามเนื้อและเข็นเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ได้เต็มที่ มักปฏิบัติในระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น

โยคะ การรำมวยจีน เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยป้องกันการได้รับบาดเจ็บ การอักเสบและอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้

4.3 การออกกำลังกายเพื่อเน้นสมรรถภาพของปอดและหัวใจ (cardio respiratory fitness) เป็นการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของปอดและหัวใจ การออกกำลังกายประเภทนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

4.3.1 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายที่ให้ออกซิเจน (aerobic exercise) โดยสม่ำเสมอและติดต่อกัน ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้นซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งมาราธอน การว่ายน้ำ เป็นต้น

4.3.2 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจาก ครีเอทีนฟอสเฟต และอครีโน ซินไตรฟอสเฟต ซึ่งสะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้คือ วิ่งระยะสั้น 100 เมตร

American College of Sports Medicine (อ้างอิงในบุพา มาระสุตร์, (2551) ได้เสนอแนะว่า ความแรงของการออกกำลังกายสามารถประเมินได้จากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น ประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยการให้พูดในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าไม่สามารถพูดคุยได้แสดงว่าเหนื่อยมากถึงระดับที่ควรหยุดการออกกำลังกายได้ จากความรู้สึกเหนื่อยหรือในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายนับชีพจรด้วยตนเองได้ก็ประเมินได้โดยใช้ (Rating of Perceived Exertion - RPE) เป็นการประเมินความแรงของการทำงานของร่างกาย โดยประเมินจากความรู้สึกและประสาทสัมผัสของผู้ที่ออกกำลังกายเอง เนื่องจากค่า RPE มีความสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ และสามารถแบ่งเกณฑ์การวัดเป็น 10 ระดับตั้งแต่ 1-10 และระดับที่ 4-6 ถือว่ามีระดับความแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ในช่วงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

สุพิตร สมาชิกโต (2532) ได้ให้หลักการวิทยาศาสตร์ของการออกกำลังกายเบื้องต้น 3 ประการของการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วยหลักเบื้องต้น 3 ประการคือ

1. หลักการเพิ่มงาน การเพิ่มงานเป็นการเพิ่มแรงกดดันหรือความเครียดแก่ร่างกายมักใช้ในการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง โดยเพิ่มน้ำหนักที่ต้องการผลัดหรือดึง

2. หลักความก้าวหน้า ความก้าวหน้า เป็นการค่อย ๆ เพิ่มงานให้หนักขึ้นทีละน้อย โดยการเพิ่มความหนักของงาน ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกายคือ อัตราความแรงของการออกกำลังกาย ระยะเวลาหมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ซ้ำๆกันหลาย หรือจำนวนเวลาที่

ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ความถี่ในการออกกำลัง หมายถึงจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่ได้มีการออกกำลังกาย

3. หลักความเฉพาะ ความเฉพาะ หมายถึง ความต้องการผลอย่างใดอย่างหนึ่งที่คาดว่าจะได้รับการออกกำลังกายนั้นๆ การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในแต่ละครั้งย่อมจะมีวัตถุประสงค์เฉพาะว่าจะให้เกิดความแข็งแรง ความอ่อนตัว หรือความอดทนของกล้ามเนื้อซึ่งจะต้องใช้วิธีการฝึกที่แตกต่างกัน

ชาญชัย ชอชมธรรมสกุล (2547) ได้ให้หลักการออกกำลังกายที่สำคัญๆดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนผู้ที่หยุดการออกกำลังกายมาเป็นเวลานานๆ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะหัวใจ ไวร้สตับ อักเสบบี หอบ หืด เบาหวาน ความดันโลหิต ควรมีการตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนการออกกำลังกายภายในครั้งแรก และตรวจโรคเป็นระยะๆ ตามที่แพทย์ได้นัดหมายเพราะแพทย์จะให้คำแนะนำโดยเฉพาะแก่ท่าน เพื่อให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย สำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วก่อนออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อน แต่โดยทั่วไปๆ ไปแล้วทุกคนควรจะมีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีกับแพทย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

2. ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่างนอกเหนือจากการมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การศึกษาการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่างก็เป็นสิ่งสำคัญยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเราต้องการที่จะเล่นสอกกีซึ่งต้องใช้ไม้เป็นอุปกรณ์ในการเล่น เราต้องทราบก่อนว่าการตีลูกสอกกีนั้นห้ามเหยียดไม้เกินระดับเอวเนื่องจากเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น แต่ถ้าเราไม่ศึกษาให้ดีเสียก่อนเราไปเล่นเราอาจจะตีลูกแล้วเหยียดไม้เลยระดับเอวจนทำให้เกิดอันตรายกับผู้ร่วมเล่นได้ หรือถ้าเราต้องการจะเล่นแบดมินตันเราก็ควรจะต้องทราบว่าการตีลูกแบดมินตันนั้นต้องใช้ข้อมือไม่ใช่แรงจากแขน ตรงกันข้ามถ้าเราต้องการจะเล่นเทนนิสเราก็จะต้องตีลูกเทนนิสด้วยการใช้แรงจากแขนไม่ใช่ข้อมือ เป็นต้น

3. อบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อยมักจะขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะเห็นว่าการอบอุ่นร่างกายที่ดีจะพยายามให้ทุกๆส่วนของร่างกายได้รับการบริหารอย่างเหมาะสมและพอเพียง ไม่น้อยจนเกินไปหรือไม่มากจนเกินไป ควรทำให้สมดุลกันคือถ้าทำทางด้านซ้ายก็ต้องมีการทำงานทางด้านขวา ถ้าทำงานทางด้านหน้าก็ต้องมีการทำงานด้านหลังเป็นต้น และควรบริหารอวัยวะเฉพาะส่วนให้สอดคล้องกับชนิดของการออกกำลังกายที่จะกระทำเป็นพิเศษ เช่น ถ้าจะวิ่งก็ควรจะเน้นการบริหารข้อเท้า หัวเข่า และขาให้มากกว่าปกติ ถ้าจะเล่นบาสเกตบอลก็ต้องบริหารหัวไหล่ แขน ข้อมือให้มากกว่าปกติ นอกเหนือจากการบริหารส่วนอื่นๆ แล้ว

4. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่ชอบและสามารถทำได้ เราควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่เราชอบ เพราะความชอบจะก่อให้เกิดความสนุกสนานและความสนุกสนานนี่เองที่เป็นเหตุผลสำคัญที่สุดของคนส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความสนุกสนานและความชอบในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี เราจึงควรฝึกฝนให้มีทักษะในกีฬาหลายๆชนิดทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยวหรือบุคคล เพื่อที่จะทำให้เรามีโอกาสที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น และในการเลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก็ควรเลือกชนิดที่เราชอบมากที่สุดและสามารถที่จะออกกำลังกายหรือเล่นได้

5. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย มีการยอมรับกันว่า การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่า การว่ายน้ำจะเป็นการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ดีที่สุดของแต่ละคน ทั้งนี้เพราะนอกจากความชอบแล้ว การเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันได้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่า ในปัจจุบันได้มีการพูดถึงสิทธิและความเสมอภาคทางเพศก็ตาม แต่กีฬาหรือการออกกำลังกายบางชนิดอาจจะไม่เหมาะสมกับผู้หญิง ยกตัวอย่างเช่น การชกมวย ถึงแม้ว่าทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะสามารถชกมวยได้ก็ตาม แต่การชกมวยนั้นจะเหมาะนอกจากเพศแล้วเรื่องของวัยก็ต้องคำนึงถึงด้วย เช่นกัน ในวัยเด็กควรออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ควรเลือกการออกกำลังกายประเภทปะทะหรือต่อสู้กัน เช่น การชกมวย หรือประเภทที่มีแรงกระแทกมากๆ เช่น การยกน้ำหนัก หรือยิมนาสติกที่เกิดแรงกระแทกที่แรงมากๆเพราะจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายได้ ในวัยรุ่นร่างกายมีการพัฒนาการค่อนข้างมากก็ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่ส่งเสริมพัฒนาการ เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้แรงหรือใช้ออกกำลังกายมาก ๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ควรออกกำลังกายประเภทเบาๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็วนัก ไม่มีการปะทะ หรือถ้าต้องการจะเล่นแบดมินตันหรือเทนนิสก็ควรจะต้องเลือกเล่นประเภทคู่มากกว่าประเภทเดี่ยว ควรเน้นการเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าการเล่นเพื่อแข่งขัน

6. เลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม สถานที่ที่สามารถออกกำลังกายได้มีหลายรูปแบบเช่น โรงยิมเนเซียม สนามกีฬา สระว่ายน้ำ หรือที่ว่างที่สามารถออกกำลังกายเราควรเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม กล่าวคือสถานที่ในการออกกำลังกายควรโปร่ง โล่ง ไม่อับชื้นมีการระบายถ่ายเทของอากาศที่ดี มีแสงสว่างเพียงพอ แต่ถ้าอากาศร้อนมากอาจจะต้องเลือกออกกำลังกายในโรงยิมเนเซียมหรือในห้องปรับอากาศแทนบริเวณสนามกลางแจ้งสำหรับห้องปรับอากาศนั้นต้องมีการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเป็นประจำมีพัดลมระบายอากาศ และมีแสงแดดผ่านได้ด้วย สถานที่ในการออกกำลังกายต้องมีความปลอดภัยคือ ต้องเป็นที่สัดส่วนสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ ไม่มียานพาหนะผ่านไปมา มีรั้วกั้นระหว่างสนามกีฬากับถนน สภาพพื้นสนามกีฬาต้องเรียบไม่ขรุขระไม่มีหลุม ไม่มีบ่อ หรือเศษวัสดุที่อาจเป็นอันตราย เช่น กระเบื้อง ตะปู หรือเศษไม้ปลายแหลมที่บริเวณพื้นสนาม สถานที่ออกกำลังกายต้องไม่เปลี่ยวห่างไกลผู้คน เพราะอาจจะไม่มีความปลอดภัยต่อตัวเองและ

ทรัพย์สินได้สถานที่ออกกำลังกายควรห่างไกลมลภาวะทางอากาศ คือต้องไม่มีควันไฟ ไม่มีควันเสียจากเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์สถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง เช่น สระว่ายนํ้าต้องคำนึงถึงความสะอาดเป็นพิเศษด้วย

7. คำนึงถึงสภาพอากาศขณะออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่จำเป็นเสมอไปว่าจะต้องออกกำลังกายให้เหมือนกับทุกๆ ครั้งที่กระทำได้ เช่น ทุกๆ วันสามารถวิ่งให้ครบ 5 รอบเหมือนกับทุกๆ วันโดยปกติแล้วสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากกว่าสภาพอากาศที่ร้อน ทั้งนี้เพราะในขณะที่มีการออกกำลังกายร่างกายจะมีขบวนการเมตะบอลิซึมเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ได้พลังงานที่ร่างกายต้องการ ซึ่งผลของการเกิดขบวนการเมตะบอลิซึม นอกจากอุณหภูมิแล้ว ความชื้นก็นับว่ามีบทบาทที่สำคัญต่อการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน กล่าวคือสภาพอากาศที่มีความชื้นน้อยจะทำให้การออกกำลังกายสามารถกระทำได้ดีกว่าสภาพอากาศที่มีความชื้นมาก ทั้งนี้เพราะถ้าสภาพอากาศมีความชื้นมากปริมาณไอน้ำในอากาศมาก ดังนั้นเมื่อร่างกายจะระบายความร้อนออกจากร่างกายขณะออกกำลังกายซึ่งจะอยู่ในลักษณะของการหลั่งเหงื่อออกมานั้นจะกระทำด้วยความลำบากเนื่องจากในอากาศมีไอน้ำมากดังนั้นสภาพที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายจึงควรเป็นลักษณะอากาศแบบเย็นและมีความชื้นไม่มาก ในทางตรงข้ามสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากที่สุดคือสภาพอากาศแบบร้อนชื้น นอกจากนี้แล้วยังมักจะมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่าเราควรออกกำลังกายเวลาไหนดี เวลาเช้า เวลากลางวัน หรือเวลาเย็น ความจริงแล้วการออกกำลังกายสามารถทำได้ตลอดเวลาไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวต้องเป็นเวลาใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญการออกกำลังกายเวลาเช้าอุณหภูมิยังไม่ค่อยสูงนัก อากาศแจ่มใส เนื่องจากยังไม่ค่อยมีมลภาวะแต่เวลาเย็นถึงแม้อุณหภูมิจะไม่ต่ำเท่าตอนเช้า มีสภาพมลภาวะบ้างแต่ดีในแง่ว่าตลอดทั้งวันที่ผ่านมาเราอาจมีความเครียดทำให้ความตึงเครียดลงไปได้มาก การออกกำลังกายเวลาเย็นไม่ต้องเร่งรีบเหมือนเวลาเช้าและเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วก็ช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นบางคนอาจจะไม่มีเวลาในการออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเวลาเย็น ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ในช่วงที่ว่างโดยอาจจะเป็นช่วงพัก หรือแม้ว่าจะใช้การออกกำลังกายเข้ามาสู่การทำงาน เช่น ใช้เวลาเดินไปมาระหว่างอาคารแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟท์ ดังนั้นเราควรเลือกช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเป็นสำคัญ ถ้าเราไม่สามารถที่จะออกกำลังกายในช่วงหนึ่งเวลาใดได้เฉพาะ

8. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นควรจะต้องสวมใส่ชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเสมอเพราะจะช่วยทำให้การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเป็นไปได้อย่างอิสระเต็มที่ และจะช่วยในการป้องกันอุบัติเหตุหรืออันตรายในขณะที่ออกกำลังกายอีกด้วย ถ้าอากาศเย็นก็ควรเลือกชุดที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เช่น ชุดวอร์ม หรือเสื้อแขนยาวเป็นต้น

9. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือเบาไปหาหนักผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ไม่ควรทำตามอย่างผู้ที่ออกกำลังกายมานานๆ แล้วทันทีทันใด ตัวอย่างเช่น เห็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีวิ่งรอบสนามฟุตบอลวันละ 10 รอบ แล้วอยากจะมีสมรรถภาพทางกายดีเหมือนเขาจึงไปวิ่งวันละ 10 รอบเหมือนกัน

ผลที่เกิดขึ้นก็คือจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ การปวดเมื่อยล้า และในที่สุดก็จะไม่ออกกำลังกายอีกต่อไป ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป กล่าวคือต้องเริ่มออกกำลังกายจากเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้แล้วยกตัวอย่างเช่น ช่วงแรกอาจจะเริ่มจากการเดินธรรมดา ต่อมาเดินให้เร็วขึ้น ต่อมาวิ่งสลับกับการเดินต่อมาวิ่งต่อเนื่องและต่อมาวิ่งให้ได้ระยะทางมากขึ้นหรือวิ่งให้เร็วขึ้นเป็นต้น

10. ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารพอสมควร ในขณะที่มีการออกกำลังกายเลือดจะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้เพราะถ้าในกระเพาะอาหารมีอาหารเหลืออยู่ เลือดส่วนหนึ่งต้องไปเลี้ยงที่กระเพาะอาหารยอมทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อน้อยลง ขณะเดียวกันถ้ามีปริมาณอาหารในกระเพาะอาหารมากอยู่แล้วและยังไม่ถูกย่อยยอมเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวอย่างแน่นอน โดยปกติควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นอาหารประเภทไขมัน ควรใช้เวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพราะไขมันย่อยยากสำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ต่างกันที่ผู้ที่ออกกำลังกายต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และอาหารที่สำคัญมากต่อร่างกายคืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพราะสารอาหารที่มีบทบาทในการให้พลังงานแก่ร่างกายและย่อยง่าย

11. ควรออกกำลังกายแบบกระทำด้วยตนเอง (Active) มากกว่าที่ต้องมีอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยในการออกกำลังกาย (Passive) ในคนปกติการออกกำลังกายควรเป็นการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายออกแรงกระทำด้วยตนเอง (Active) เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬาต่างๆ ไป หรือการยกน้ำหนักเป็นต้น เพราะการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายออกแรงกระทำด้วยตนเองจะมีประโยชน์มากกว่า

12. ขณะออกกำลังกายอย่าให้ร่างกายขาดน้ำในอดีตมีความเชื่อว่าขณะออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้จุกเสียด หรือทำให้ร่างกายไม่มีความอดทน แต่ปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าปกติจะทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงหรือทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายด้วย ทั้งนี้เพราะร่างกายมีน้ำประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกายและในการแข่งขันวิ่งระยะทางไกลๆ หรือการแข่งขันที่ยาวนาน ในกฎกติกาต้องมีจุดให้น้ำนักกีฬาด้วยหลายๆ คนอาจมีความเชื่อว่าไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายเพราะอาจจะช่วยให้การลดน้ำหนักได้แต่ความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เพราะเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำไป ร่างกายจะมีกลไกทำให้ร่างกายเกิดความกระหายน้ำและจะต้องดื่มน้ำไปทดแทนภายหลังจากการออกกำลังกายแบบปกติ การดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด ทั้งนี้เพราะร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่จากอาหารที่รับประทานปกติเพียงพออยู่แล้ว แต่ถ้าออกกำลังกายมากจนเกินไปการดื่มน้ำเกลือแร่จะช่วยให้อึดขึ้นได้

13. หยุดออกกำลังกายทันทีถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายร่างกายของเรานั้นจะมีอาการที่เป็นสัญญาณคอยเตือนให้ทราบถึงความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น ถ้าตัวร้อน แสดงว่ามีไข้ ถ้ามีน้ำมูกแสดงว่าเป็นหวัด แม้แต่ทุกครั้งที่เราไปพบแพทย์ก็จะถูกถามเสมอว่าเป็นอะไร ดังนั้นทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นนั้นแสดงว่าร่างกายมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น อาการผิดปกติที่

เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายที่ถือว่าไม่เป็นอันตราย เช่น เมื่อเริ่มออกกำลังกายในช่วงแรกๆ จะรู้สึกว่าการออกกำลังกายเหนื่อยนั้นเป็นเพราะว่าร่างกายอยู่ในช่วงการปรับตัวเมื่อออกกำลังกาย โดยถ้าออกกำลังกายต่อไปจะหายเอง แต่ถ้าความเหนื่อยนั้นไม่หายและยังมากขึ้น ๆ เรื่อย ๆ ก็ต้องหยุดการออกกำลังกาย อาการที่ควรต้องหยุดการออกกำลังกายทันที คือรู้สึกหน้ามืดใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออกนอกจากนี้เราควรหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการบาดเจ็บหรือร่างกายมีอาการไม่สบายเพราะถ้าเรายังฝืนออกกำลังกายในขณะที่มีอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายจะยิ่งทำให้มีอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายเพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง

14. การออกกำลังกายให้เพียงพอจะมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่า เราควรออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดจึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ทั้งนี้ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ในขณะที่เดี๋ยวกันถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ดังเช่นคำกล่าวที่เกี่ยวกับการใช้ร่างกายว่า “ร่างกายของคนเรามีไว้เพื่อใช้ให้ออกกำลังกายแต่ถ้าใช้น้อยเกินไปก็เฉาและถ้าใช้มากเกินไปก็ช้ำ” หลักที่ใช้พิจารณาความเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายที่สำคัญมี 3 ประการ คือ ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายความนาน (Duration) ในการออกกำลังกายและความบ่อยหรือความถี่ (Frequency) ในการออกกำลังกาย

14.1 ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยปกติการที่เราารู้สึกว่าเหนื่อยก็คือการที่เราหายใจเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติมากกว่าแล้ว แต่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานั้น การกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยมักจะใช้อัตราการเต้นของชีพจร (Heart Rate- -H.R.) เป็นดัชนีกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยถือว่าแต่ละคนจะมีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate- -HR.Max) เท่ากับ 220 อายุเช่น นาย ก. อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดของนาย ก. จะเท่ากับ $220 - 20 = 200$ ครั้งต่อนาทีและในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพต้องมีการกำหนดระดับชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate) ระดับชีพจรเป้าหมายมีค่าประมาณ 60 - 80 เปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุดจากตัวอย่างข้างต้น นาย ก. มีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดเท่ากับ $220 - 20 = 200$ ครั้งต่อนาที ดังนั้น 60 เปอร์เซ็นต์ของ 200 เท่ากับ 60 คูณ 200หาร 100 เท่ากับ 120 ครั้งต่อนาที และ 80 เปอร์เซ็นต์ของ 200 เท่ากับ 80 คูณ 200หาร 100 เท่ากับ 160 ครั้งต่อนาที หมายความว่าถ้า นาย ก. จะออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยที่เพียงพอแล้ว นาย ก. จะต้องออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอ

14.2 ความนาน (Duration) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นอกจากจะต้องออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอแล้ว ยังต้องออกกำลังกายแต่ละครั้งให้นานพอด้วยจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทั่วไปกำหนดไว้ว่าเราควรออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้นานประมาณ 30 นาที แต่คนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่อาจเริ่มต้นโดยใช้เวลาประมาณ 15 -20 นาที หรือให้เหมาะสมกับตัวเองก่อน และคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจจะออกกำลังกายได้มากกว่าครั้งละ 30 นาที

14.3 ความบ่อย (Frequency) โดยปกติแล้วเราควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่ถ้าเราไม่สามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน อย่างน้อยเราควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน โดยอาจจะเป็นวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ หรือวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นต้น

15. ควรมีการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิม (Cool Down) ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะที่มีการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่หนัก ๆ หัวใจจะมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนที่ร่างกายใช้งานอยู่เป็นจำนวนมาก ขณะเดียวกันเลือดก็จะถูกส่งมาจากส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวกลับคืนสู่หัวใจ (Venous Return) เป็นจำนวนมากเช่นกัน ในสภาวะดังกล่าวจะดำเนินไปตามปกติ (อยู่ในสภาวะสมดุล) แต่ถ้านอกเหนือจากหลักการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นแล้วเราควรมีการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกาย มีการพักผ่อนที่เพียงพออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์และมีการถ่ายเทที่ดี ขับถ่ายเป็นประจำ ทำจิตใจและอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดเวลา และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ หรือไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เป็นต้น

ยูพา มาระสูตร (2551) ได้ให้ความเห็นว่าหลักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายจากน้อยไปหามากจากหนักเบา ๆ แล้วย่อย ๆ เพิ่มปริมาณโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย เวลาและสภาพร่างกาย โดยทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายและควรที่จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่าหลักการออกกำลังกายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทางอารมณ์สังคมและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขแต่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย เวลาและสภาพร่างกายด้วย

2.4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2528) กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่พอสมควรและสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการสมดุลแห่งชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมีความสุขของทุกคน เราจำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นประจำเพราะว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดคั่งคุดหนึ่พจนซีพจรขณะออกกำลังกายลดลง เซลล์ต่างๆของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างพร้อมมูลทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีการพัฒนาที่เหมาะสมกัน

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มากข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายให้ทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็วหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้นเป็นการช่วยให้รับประทานได้มากขึ้น และยังช่วยย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิดและประสานกันเป็นอย่างดี
6. ช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นร่าเริง

ดำรง กิจกุศล (2530) ได้สรุปว่า การออกกำลังกายนั้น มีประโยชน์มากที่สุด เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยด้านตัดสินใจระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี และประหยัคค่ารักษาพยาบาลด้วยเหตุนี้จึงมีการแสวงหาวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้สรุปว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การทำงานของกล้ามเนื้อมีการประสานงานดีขึ้น
2. เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสวยงามได้จังหวะ
3. ช่วยให้มีสมรรถภาพและมีสมาธิในการทำงานได้ดีเป็นระยะเวลานาน
4. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงาน ได้ดีเป็นระยะเวลานาน
5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันท้องผูก
6. ช่วยป้องกันโรคความดัน ป้องกันพุงพลุ้ย และพุงยื่น
7. ช่วยป้องกันการเบื่ออาหาร ป้องกันโรคนอนไม่หลับ และป้องกันโรคการเบื่อหน่ายชีวิต
8. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอันเนื่องมาจากความอ้วน
9. ป้องกันไขมันในเลือดสูง
10. ป้องกันโรคหัวใจซึ่งเกิดจากไขมันในเลือดสูง
11. ป้องกันการแปรของเส้นโลหิต เพราะในการออกกำลังกายจะทำให้เส้นโลหิตได้มีโอกาสยืดและหดตัว จะช่วยให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
12. ป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารเป็นแผล

13. ทำให้ร่างกายมีความสดชื่น ความกระปรี้ กระเปร่า ไม่เป็นโรคเวียนศีรษะได้ง่าย
14. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมในการปฏิบัติงาน และแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
15. ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความแก่ช้า ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่จะทำให้มีอายุยืนยาว

วรัศคี เพียรชอบ (2531) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชายมีความต้องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำนั้นใดการออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำนั้น จะผิดก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับประทานอาหารจะทำให้เกิดความหิวและการทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันทีแต่การขาดการออกกำลังกายได้เป็นเช่นนั้นไม่กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายนี้มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายไปเสียแล้ว เมื่อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างอื่นนั้น ยังสึกหรือหรือเสื่อมโทรมแต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือยังใช้ยังออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ฉะนั้นถ้าจะสรุปแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายสิ่งหลายประการ โดยมี

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่มีต่อส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี จะพบว่ามีเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ดังนี้

- 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งเพิ่มมากขึ้น เมื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น ขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น เราจะพบว่าปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งของผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายจะมีปริมาณเลือดเพียง 15 – 20 ลิตร ต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด เช่นกัน

- 1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการเพิ่มปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพไม่เปราะมีความยืดหยุ่นดี โดยนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเซลล์ของกล้ามเนื้อจะได้รับอาหารและออกซิเจนมากขึ้น การจับถ่ายของเสียเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกระบังลมทำงานได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์ดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมของคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้นโดยไม่รู้ล้าเหนื่อย เมื่อยล้า เพราะโคนปกติ เมื่อไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้หมด ขณะที่ออกกำลังกายและระดับน้ำตาลลดลงจะทำให้รู้ล้าเหนื่อยล้า เพราะไม่สามารถผลิตออกมาเพียงพอต่อความต้องการ ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการเพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยร่วมในการเผาผลาญไขมันจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่างๆ ปรับสภาพได้ดี

1.5 น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนาน ๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มาก ทั้งนี้เป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยไปด้วย และนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกายโดยใช้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

1.6 กระดูก กระดูกอ่อนและเอ็นข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือ เอ็นต่างๆมีความสามารถในการยืดและหดได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ กระดูกอ่อนแข็งแรงเมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการเล่น การฝึกซ้อมกีฬา และอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย

1.7 ป้องกันโรคที่เกิดขึ้นจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนของเลือดได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูงที่เกิดจากหลอดเลือดฝอยที่ผนังหลอดเลือดแดงซึ่งเคยมีผู้วิจัยว่าถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาที่นาน จะช่วยให้หลอดเลือดฝอยในเลือดลดลงได้

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วจิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก็จะควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล ออกกำลังกาย สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ความเครียดจากการประกอบอาชีพน้อยลง เมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ การค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีของเกมส์การแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ดีเพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มากๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กว้าง รอบคอบ (2544) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนตั้งเกิดจนถึงวันสูงอายุแม้ทารกในครรภ์ยังแสดงอาการดิ้น ถีบตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะดูกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวยกว่าผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันจะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะถึงจุดสูงสุดการวิ่งเหยาะๆ หรือการเล่นกีฬา สัปดาห์ละครั้งนั้นไม่เพียงพอ การเริ่มออกกำลังกายไม่ควรใช้เวลานานเกินไปควรเริ่มจากง่าย ๆ เพิ่มความหนักของงานทีหลัง มนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายจะส่งผลให้เกิดสี่ข้อต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต (Growth)
2. ความแข็งแรง (Strength)
3. ทรวดทรง (Posture)
4. สุขภาพ (Health)
5. สมรรถภาพ (Fitness)

กว้าง รอบคอบ (2544) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในเด็ก ๆ คือ ช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวเป็นการฝึกความคล่องตัวและความอ่อนตัวของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อสั่งให้ส่วนนั้นส่วนนั้นเคลื่อนไหวได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กมีการตัดสินใจดีขึ้นประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กันและเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวขั้นยาก ๆ ต่อไป การออกกำลังกายสำหรับเด็กในวัยเรียน จะส่งผลให้เยาวชนได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ด้านร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอวัยวะภายในตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่างทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหว ไปใช้ในเวลาว่างโดยการเล่นกีฬา ด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดการสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวังกระวนกระวายใจในทางที่ถูกต้องด้านสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เปิด โอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรมปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการละเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เคารพกลุ่ม รู้จักการแข่งขัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์รู้ถึงความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด สำหรับผู้ใหญ่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นไม่น้อยไปกว่าเด็กๆ เพราะช่วยส่งเสริมสุขภาพ กล้ามเนื้อให้แข็งแรง หัวใจมีการสูบฉีดโลหิต

ทำให้การไหลเวียนเป็นไปด้วยดีการแลกเปลี่ยนอากาศของปอดมีประสิทธิภาพ ต่อมาเมื่อกระตุ้น ระบบต่อมไร้ท่อทำงานดี และส่งผลการฝึกร่างกายให้ออกกำลังสม่ำเสมอ ทำให้ระบบต่าง ของร่างกายทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตฝอยที่หล่อเลี้ยงหัวใจจะมากขึ้น ปริมาณการสูดฉีดของหัวใจมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกการออกกำลังกาย จากการวัดปริมาตรของหัวใจโดยวิธีรังสีในคนที่ใช้ชีวิตและการตรวจหัวใจในนักกีฬาที่ถึงแก่กรรมด้วยอุบัติเหตุ พบหลักฐานแน่นอนว่าผู้ที่ฝึกร่างกายอยู่เสมอหัวใจย่อมโตและหนักกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก ซึ่งทางสรีระวิทยาและกายวิภาคถือว่าปริมาตรของหัวใจ เป็นเครื่องบอกสมรรถนะของคนในด้านความทนทานได้ ในเมื่อร่างกายมีปริมาตร การสูดฉีดของหัวใจได้ดี โโลหิตก็สามารถส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ปริมาณสูงกว่าปกติ จึงทำให้เส้นโลหิตเกิดการพองตัว และหดรัดตัวมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น การที่เส้นโลหิตมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำนั้น จะทำให้เส้นโลหิตรักษาความยืดหยุ่นตัวและอ่อนตัวอยู่เสมอ จึงเป็นการป้องกันการโรคเส้นโลหิตเปราะและแข็งตัวได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังทำให้ไขมันในเส้นโลหิตลดลง การไหลเวียนของโลหิตจึงเป็นไปได้อย่างสะดวก เป็นการป้องกันโรคความดันโลหิตผิดปกติอีกด้วย ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีอัตราเต้นของหัวใจช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายคนปกติมีอัตราการเต้นของหัวใจ 70 - 80 ครั้งต่อนาที ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะลดเหลือประมาณ 50-60 ครั้งต่อนาที แสดงว่าอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเครื่องบอกถึงผลการออกกำลังกายได้ดีอีกวิธีหนึ่งการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง กล่าวคือ เป็นการช่วยสร้างความแข็งแรงและรักษา กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้งช่วยลดไขมันป้องกันร่างกายไม่ให้อ้วนจนเกินไป และยังทำให้ ส่วนประกอบต่างๆ ดีขึ้น เช่นปริมาณของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวในกล้ามเนื้อหนาขึ้น ผนังกล้ามเนื้อหนาและแข็งแรง เส้นใยกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่และแข็งแรง จำนวนสารเคมีต่างๆ ในกล้ามเนื้อมีมาก ทำให้ กล้ามเนื้อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น จำนวนเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยง กล้ามเนื้อมีมาก ประสาทเกี่ยวกับความรู้สึก ที่ทอดมายังการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อระบบหายใจ กล่าวคือปอดจะมีความจุสูงมีอัตราการหายใจต่ำ สามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ ไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายทำให้ปอดต้องทำงานหนัก เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนและ ขณะเดียวกันก็ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออก ทำให้ถุงลมขยายยืดและหดรัดได้มากกว่าปกติ ถุงลมจึงทำหน้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดี นอกจากนี้ขนาดของทรวงอกยังเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงและมีกำลังมากขึ้น อัตราการหายใจขณะปกติช้าลงเพราะคุณภาพของอากาศที่ดีที่สุดได้ลึก และแรงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบประสาท กล่าวคือ ช่วยลดความเครียดของสมองช่วยให้ อารมณ์แจ่มใสสมองปลอดโปร่ง ช่วยแก้ไขประสาทเครียดทำให้เกิดปัญญา และเหตุผลทำให้ประสาท ปรับปรุงตัวเร็วขึ้น มีการพักฟื้นตัวเร็วขึ้นมีการส่งเสริมการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อและประสาทดี ช่วย ลดความเมื่อยล้าของประสาท นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วผลของการออกกำลังกายยังมีต่อด้านอื่นๆ อีก เช่น ระบบย่อยอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้ระบบขับถ่าย ทำให้การขับถ่ายสะดวกเป็นเวลา ทำให้

ร่างกายและยังช่วยสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้ดี ซึ่งหมายรวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคขึ้นในร่างกายและยังช่วยให้คนอ้วนผอมลงได้ คนผอมแข็งแรงขึ้น ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี ช่วยในการเผาผลาญน้ำตาลช่วยให้กินได้นอนหลับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงนับได้ว่าให้ประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการดังกล่าวแล้วแต่ผลที่ได้รับย่อมแตกต่างกันไปตามความหนักและปริมาณของการกระทำ รวมทั้งวัยของผู้ปฏิบัติกล่าวโดยทั่วไป การออกกำลังกายที่หนักและมีปริมาณมากพอสมควรมีผลส่งเสริมสุขภาพคือ ทำให้แข็งแรงขึ้นหรือฟื้นฟูสภาพส่วนที่เสื่อมไปให้กลับดีขึ้น ส่วนการออกกำลังกายที่เบาหรือมีปริมาณน้อย ให้ผลเพียงรักษาสุขภาพหรือป้องกันการเสื่อมเท่านั้นแต่ข้อสำคัญของการออกกำลังกายที่เบาหรือที่ดึ้นนั้น ควรให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นจากขณะพัก

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า การออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี ให้เหมาะสมกับเพศและวัยจึงจะให้ประโยชน์และคุณค่าของร่างกายได้ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ทั้งทางตรงและทางอ้อมล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

2.5. ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) ได้กล่าวว่า การที่จะส่งเสริมให้บุคลากรและนักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้น แนวทางหนึ่งที่มีมหาวิทยาลัยควรทำคือ ควรกำหนดแผนงานและนโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจนพร้อมทั้งจัดตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบในแผนงานนั้น มีการบริหารงานและการจัดองค์กรทางกีฬาต่าง ๆ เช่น ชมรมกีฬา สโมสรกีฬา โดยแต่ละองค์กรมีหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกันออกไปไม่มีการซ้ำซ้อนในสายงานในการจัดการให้บริการในแต่ละชนิดกีฬา องค์กรจะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ พร้อมทั้งจะให้บริการแก่บุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการได้อย่างเพียงพอ มหาวิทยาลัยควรจัดระบบสนับสนุนขององค์กร โดยการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางกีฬา

สิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬานั้นได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย เช่น สนามเล่น สนามกีฬา โรงพลศึกษา สระว่ายน้ำที่ว่างหรือที่โล่งมีทั้งแบบมาตรฐาน และไม่ได้คำนึง

1. สิ่งอำนวยความสะดวกในร่ม (Indoor Facilities) ได้แก่ ห้องกีฬาในร่ม โรงกีฬาในร่ม และยิมเนเซียม เป็นต้น

2. สิ่งอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง (Outdoor Facilities) ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา กลางแจ้งหรือบริเวณที่โล่งแจ้งหรือสนามหญ้า ตลอดจนที่ว่างในมหาวิทยาลัยจัดเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากที่สุด สิ่งอำนวยความสะดวก

เหล่านี้จะต้องจัดหาให้ได้มากที่สุด โดยที่เล่นสนามเล่นง่าย ๆ ใต้ต้นไม้หรือพื้นซีเมนต์เอนกประสงค์กระจายได้ทั่วไปในมหาวิทยาลัย นักศึกษาจะได้ใช้สะดวก และทั่วถึง สวนอุปกรณ์นั้นหากจัดให้มีจำนวนมาก และครบประเภทได้เป็นการดี ขนาดลักษณะและอุปกรณ์บางชนิดไม่จำเป็นต้องมีมาตรฐานก็ได้ และให้นักศึกษานำมาเองได้โดยเฉพาะเครื่องแต่งกายส่วนตัวที่นักศึกษาต้องนำมาเอง

ยุทธนา ชันดิยะ (2545) สำหรับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกในการออกกำลังกาย ได้แบ่งสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ห้องบริหารกาย เป็นสถานที่ที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น Free weight, Bench press, Incline bench, Supine bench, Cable crossover, Pull up-pull down system Abdominal System, Dumbbell เป็นต้น เป็นสถานที่ที่มีผู้ให้ความสนใจใช้กันมาก สภาพของห้องต้องเป็นที่ที่มีการถ่ายเทของอากาศได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพออาจมีโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุเทปเพื่อบริการด้วย การดำเนินงานของสถานบริการควรปฏิบัติดังนี้

1.1 ควรมีการแนะนำการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ

1.2 ควรมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อมีผู้ใช้บริการ

1.3 ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม

1.4 ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเมื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับผู้ฝึกสอน การฝึกเป็นกลุ่มคณะกรรมการฝึกแบบวงจร (Circuit training)

1.5 เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2. ห้องออกกำลังกายเป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทเดินแอโรบิก โยคะ หรือลีลาศ สภาพภายในห้องควรมีการติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70-80 เดซิเบล และไม่ควรมากเกิน 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาร์เก้ มีการจัดเตรียมอุปกรณ์การออกกำลังกายเครื่องเสียง แผ่นเดิน (Step) แผ่นสไลด์ (Slider) ลูกบอล (Ball) ให้พร้อมสำหรับการใช้งานการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกายควรปฏิบัติดังนี้

2.1 กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม

2.2 มีโปรแกรมที่หลากหลาย

2.3 ออกกำลังกายควรเป็นไปตามขั้นตอนที่ถูกต้อง

2.4 มีการบันทึกจำนวนผู้มาใช้บริการ

3. สนามกีฬาเป็นสถานที่สำหรับการออกกำลังกายประกอบด้วย กีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน สควอช เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้อาจสร้างอยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ต้องสร้างขึ้นด้วยมาตรฐานของกีฬาประเภทนั้น ๆ การดำเนินงานสถานบริการออกกำลังกายควรปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ควรมีกฎหรือกติกาของการเล่นกีฬาประเภทนั้นกำหนดไว้ในบริเวณสนาม

3.2 ควรมีตารางการใช้สนามที่กำหนดระยะเวลาแสดงไว้

3.3 ควบคุมผู้ให้บริการให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ

4. สระว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดแรงกระแทก ร่างกาย

ทุกส่วนได้รับการออกแรง สระว่ายน้ำบางแห่งสามารถปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย สระว่ายน้ำยังสามารถใช้ร่วมกับการเดินแอโรบิก โปโลน้ำ ได้อีกด้วย การดำเนินงานของสถานบริการ ออกกำลังกายควรปฏิบัติดังนี้

4.1 ดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับสระว่ายน้ำ

4.2 ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด คือ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตติดตั้งบริเวณสระว่ายน้ำมีผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันและช่วยเหลือ หากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงแก่ ผู้ใช้บริการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ

4.3 มีการทำความสะอาดสระว่ายน้ำให้สะอาดปลอดภัยอยู่เสมอ

4.4 มีป้ายแจ้งเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

4.5 รักษาระดับของคลอรีนในน้ำให้อยู่ในระดับ 1.0 ถึง 3.0 ส่วนต่อล้าน ค่าของระดับ pH ให้อยู่ในระดับ 7.4-7.6 Bromme ให้อยู่ในระดับ 1.0 - 2.5 ต่อวัน

5. ห้องสปา และซาวน่า คือ สถานที่ที่จัดบริการเกี่ยวกับการนวดด้วยวิธีการต่าง ๆ การนวด ร่างกาย การนวดฝ่าเท้า การนวดด้วยสมุนไพร การนวดด้วยน้ำมัน เป็นต้น การอบด้วยความร้อนหรือไอน้ำ ห้องอบไอน้ำซึ่งทำงานด้วยระบบความร้อนจากไอน้ำ เพื่อให้ร่างกายมีความรู้สึกร้อนคลายข้อของเสีย ออกจากร่างกาย การดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกายควรปฏิบัติดังนี้

5.1 จัดเจ้าหน้าที่แนะนำการให้บริการให้กับผู้ให้บริการ

5.2 จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับการให้บริการ

6. สถานที่พักผ่อน ภายในสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีการจัดสถานที่สำหรับผู้ให้บริการ

7. สิ่งอำนวยความสะดวกเป็นการจัดบริการไว้ให้ผู้ให้บริการให้ได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ล็อบเกอร์ ห้องอาบน้ำ

ยูพา มาระสุตร์ (2551) ได้ให้ความเห็นว่าสิ่งอำนวยความสะดวกรวมทั้งอุปกรณ์กีฬาเป็นปัจจัยสำคัญในการออกกำลังกาย และจะต้องจัดทำให้เพียงพอ สามารถที่จะใช้ได้สะดวกทั้งในร่มและกลางแจ้ง มีความปลอดภัยและสมบูรณ์พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่าการสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายโดยเฉพาะสิ่งอำนวยความสะดวกรวมทั้งอุปกรณ์กีฬาที่เป็นปัจจัยสำคัญในการออกกำลังกาย จะต้องจัดให้เพียงพอและสามารถที่จะใช้ออกกำลังกายได้อย่างสะดวกทั้งในร่มและกลางแจ้งและ มีความปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกาย

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

กรณีการ โภธิมุ (2540) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการใช้สถานที่บริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือ วัยเด็กและวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุดคือ เทนนิส และต่ำสุดคือ สควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือ ที่มีดอกไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือ สถานที่นั้นอยู่ในบริเวณโรงแรมสำหรับการส่งเสริมสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีโรงแรมสำหรับออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย และเพียงพอแก่ผู้ใช้บริการสูงสุด และต่ำสุดคือ การขาดพนักงานที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการ กลุ่มตัวอย่าง เห็นว่า ควรมีการเสียเป็นรายครั้ง และรายเดือนเป็นส่วนใหญ่โดยเสียเป็นครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือนส่วนใหญ่ เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 – 700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่าง ในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็กวัยแรงงานและวัยสูงอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จกกรี เสริมทรัพย์ (2541) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพและเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 270 คน โดยแบ่งเป็นอาจารย์ 135 คนและเจ้าหน้าที่ 135 คน จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 841 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง
2. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ ไพศาล (2541) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางครอบครัวและรายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา จำนวน 200 คน เป็นชาย 62 คน เป็นหญิง 138 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี
2. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.06
3. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีอายุต่างมีความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
5. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีสถานภาพทางครอบครัวต่างกันความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน ความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
7. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มี ความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับสัมพันธ์กันในเชิงปริมาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราณม รอดัทสนา (2541) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการบริหารการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการบริการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2588 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2678 คน เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละมัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเปรียบเทียบความแตกต่างโดยการใช่ค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตมีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนามอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานควรมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะการป้องกันตัว ตะกร้อ เคน วิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิก
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน

และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ

4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน

6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาบ่อยๆ

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

স্যันต์ จันทบำรุง (2541) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้มีจำนวน 3780 คน โดยแยกข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

พลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคพายัพ ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยด้านการเอื้อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยภาคพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา มีการส่งเสริมการออกกำลังกายแต่ไม่เป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ

สุชาดา ไพทิลีกี และสมไฉน นาคภู่วสกุล (2543) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มอาชีพทั้งสิ้น 533 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย ร้อยละ 58.9 โดยมีเหตุผลหลักคือเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 72.8 และเหตุผลหลักที่ไม่ออกกำลังกายคือไม่มีเวลาย่อยละ 85.8 กลุ่มนักเรียนนักศึกษาออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 82.4 รองลงมาคือข้าราชการร้อยละ 63.8 โดยเพศชายออกกำลังกาย ร้อยละ 67.7 เพศหญิงออกกำลังกายร้อยละ 50.7 โดยที่ปัจจัยด้านเพศ และอาชีพ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายและเพศชายมีส่วนในการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง และแตกต่างกัน

กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้แสดงผลการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการสัมภาษณ์ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายร้อยละ 64.0 โดยออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 19.6 และออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.4 ซึ่งเป็นประชาชนนอกเขตเทศบาลมีส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาลร้อยละ 45.5 และ 38.4 เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540-2544 พบว่า ประชาชนวัยดังกล่าวออกกำลังกาย 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ร้อยละ 46.8 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60) ดังนั้นในปี ค.ศ.2101 กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา คาดหวังให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิต เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรงมีผลต่อจิตใจและป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยตั้งเป้าหมายดังนี้

1. เพิ่มสัดส่วนอย่างน้อยร้อยละ 85 ของกลุ่มเด็กอายุ 9-12 ปี ออกกำลังกายหนักตามกำหนดไว้เป็นเวลา 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์
2. เพิ่มสัดส่วนอย่างน้อยร้อยละ 30 ของกลุ่มเด็กอายุ 18 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายระดับปานกลางเป็นเวลา 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์

ยุทธนา ชันดิยะ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐและภาคเอกชนส่วนใหญ่มีความแตกต่างทางด้านเพศและอาชีพ ส่วนปัจจัยที่สอดคล้องกัน ได้แก่ อายุ สภาวะ สุขภาพ ระดับการศึกษา โดยสมาชิกทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ในช่วงวัยทำงาน มีสภาวะสุขภาพดี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 150,000 บาท พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกส่วนใหญ่ทั้งสองแห่งเหมือนกันคือ ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้ช่วงเวลา 17.00 – 21.00 น. และออกกำลังกายในวันธรรมดามากกว่าวันหยุด สมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐเลือกกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ส่วนสมาชิกภาคสนามบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาคเอกชนเลือกการบริหารกล้ามเนื้อ และกลุ่มตัวอย่างสมาชิกส่วนใหญ่

ทั้งสองแห่งเลือกสมาชิกเพียงแห่งเดียวเหตุผลที่เป็นสมาชิกเลือกใช้สถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐเพราะมีความเป็นมาตรฐานของสถานที่ออกกำลังกาย มีบริการออกกำลังกายหลายประเภท แต่ขาดการอำนวยความสะดวก อัตราค่าบริการตั้งแต่ต้องชำระค่าบริการตามที่เลือก มีบริเวณสถานที่กว้างขวางแต่มีที่ตั้งห่างจากตัวเมือง ได้รับการส่งเสริมการขายหลายวิธี ส่วนสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกายภาคเอกชนเลือกเพราะมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย การได้รับการอำนวยความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ถึงแม้อัตราค่าบริการสูงแต่สามารถใช้บริการได้ตลอดอายุสมาชิกโดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ที่ตั้งใกล้ชุมชนและมีการส่งเสริมการขายหลายวิธีความพึงพอใจของสมาชิกนั้น พบว่า สมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐมีความพึงพอใจกับสถานที่ที่มาตรฐาน แต่เจ้าหน้าที่จำนวนจำกัดและขาดการอำนวยความสะดวก มีการบริการตามที่แจ้งให้สมาชิกทราบและส่งผลดีต่อสุขภาพเมื่อมาใช้บริการเจ้าหน้าที่บางส่วนคือ ผู้ฝึกสอนมีความสามารถและสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ เช่น กีฬาเทนนิส ว่ายน้ำ และสมาชิกได้รับความเสมอภาคจากการบริการ ส่วนสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายของภาคเอกชนมีความพึงพอใจกับการที่มีอุปกรณ์ทันสมัยมีเจ้าหน้าที่บริการเพียงพอ

วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 379 คนผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างดี ($X=2.77$)
2. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างดี ($X=2.67$)
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($V=.459$)

สุเทพ เขียวคราม (2546) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตกรุงเทพ เพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ 9 กลุ่ม ตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ จำนวน 254 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ การเดินการวิ่งเพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย
3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายที่มีความต้องการในระดับสูงมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00 – 8.00 น.และเวลา 16.00 – 18.00 น.
4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากรที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย
5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับสูงที่สุดคือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาด และรักษาความปลอดภัยประจำสนามที่ออกกำลังกาย

ยงยุทธ อินเจริญ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 364 คน เป็นนักศึกษาชาย 112 คน และนักศึกษาหญิง 252 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาและตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า สภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมนักศึกษาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน และได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนวันที่นักศึกษาเลือก ที่จะออกกำลังกายมากที่สุดคือวันพุธ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือช่วง 18.00 – 20.00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15 – 30 นาที และสถานที่นักศึกษาชอบ ออกกำลังกายที่สุดในสถาบันคือ โรงยิมพลศึกษา 1 ส่วนภายนอก คือ ที่บ้านมากที่สุด ประเภท ของกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล เหตุผลในการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อมีสุขภาพที่ดี และสาเหตุที่นักศึกษาออกกำลังกายในสถาบันเพราะ มีอุปกรณ์ให้ยืมปัญหาส่วนตัวที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับ ทางสถาบันได้เพราะกิจกรรมที่จัดให้ไม่น่าสนใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการในด้านการออกกำลังกาย คือ ต้องการห้องฟิตเนสและ

อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ด้านการจัดการ คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด และความต้องการด้านบุคลากร คือ ต้องการมีบุคลากร อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และเบิกจ่ายอุปกรณ์ประจำวันตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

มานพ สมาลีย์ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาการให้บริการเพื่อการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการการให้บริการของสนามกีฬาและการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ให้บริการ สภาพปัจจุบันในระดับปานกลาง ได้แก่ สถานที่การออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนผู้มาออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ที่เหมาะสมใกล้ที่พักไปมาสะดวก ปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกาย สะอาดถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนกิจกรรมเหมาะสม สถานที่ออกกำลังกายมีประเภทของกิจกรรมเหมาะสม ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพออยู่ในระดับมาก สภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านสถานที่ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ สภาพปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่สะอาดถูกสุขอนามัยเพียงพอที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจจัดไว้เป็นสัดส่วนสวยงามร่มรื่น มีบริการอาหารและเครื่องดื่ม ตลอดเวลาที่เปิดบริการ มีที่สำหรับจอดยานพาหนะอย่างเพียงพอเป็นสัดส่วน มีตู้โทรศัพท์สาธารณะไว้บริการอย่างเพียงพอมีตู้สำหรับเก็บสิ่งของและอุปกรณ์ต่างๆ อย่างพอเพียง มีกฎระเบียบข้อบังคับการใช้สถานที่ออกกำลังกายไว้ชัดเจนมีอุปกรณ์ให้บริการในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐาน สภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3. ด้านบุคลากรให้บริการ สภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรับผิดชอบตรงต่อเวลา บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง บุคลากรสุภาพเรียบร้อย และมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรแนะนำเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิง ความต้องการด้านบุคลากรให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

กรวิทย์ ช่วยดู (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัด พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม

ข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากร ผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

พจนด อิมสุต (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชายอายุ 24-40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24-40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิงอายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00-19.00 น. และเวลา 16.00-17.00 น.

พรทิพย์ สอนเลื่อน (2548 :บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2548 ในการศึกษาสภาพสองด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกด้านซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อาทิตย์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 18.00-20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00-08.00 น. ตามลำดับ

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
- 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.94
- 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลัง กายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ40.71
- 2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02
- 2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80
- 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชานาญ เรืองมา (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่และหาร้อยละ ผลการศึกษพบว่า

1. สภาพออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครจำนวน1,000 คน ซึ่งได้มาโดยกลุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ เชฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ครั้งใช้เวลา ประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ ต่างกัน มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ เจตคติ และสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรินทร์ จีทอง ชบา จีทอง และทนงศักดิ์ บันเทิงสุข (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ได้ตรงตามความต้องการของชุมชนและสังคม โดยใช้กลุ่ม

ตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่ม ทั้ง 5 จังหวัดได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบุถึงเหตุผลหลัก ดังนี้ เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 23.52 เพื่อสังสรรค์/สมาคม ร้อยละ 19.21

3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำ ได้แก่ ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.35 สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45 ลานกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ร้อยละ 21.95 ลานกีฬาเอกชนประเภทอื่น ร้อยละ 16.25 ลานวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 16.25 เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 51.42 และเวลา 15.00-17.00 น. ร้อยละ 25.22

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

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

6. กีฬาที่ประชาชนดูแลและเล่นเป็น 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล ร้อยละ 48.00 น. เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอล ร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุดร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ ดูตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ดูทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะโอกาสการแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

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

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มี ดังนี้ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09 ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75 เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

มานพ ปานสาคร (2549) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ แลหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปีพ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

อนุชัญญ์ เข้มกัตต์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้

เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 88.73 93.06 และ 84.00 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08 77.11 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ

3.ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 75.00 78.04 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

ประพนธ์ พูลลาภ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพ และความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

2.1 ประชาชนที่มีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีบริการ ร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีบริการ ร้อยละ 32.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชาย และหญิง มีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชากรที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุมธิบุญ (2550) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยทำขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 35.00 35.20 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการไม่แตกต่างกัน

วิรัตน์ ไช้มุก (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่มการกีฬาแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 379 คน เป็นชาย 210 คน เป็นหญิง 169 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการรักษาความปลอดภัย และด้านการจัดการในการให้บริการ และนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นของสมาชิกผู้มาใช้บริการในศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.6

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เปรียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่างเป็นครูเพศชาย 182 เป็นครู เพศหญิง 218 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที (t-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และนำเสนอ ในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์ จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความแตกต่างของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติ (t-test Independent) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75

2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

4. ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มี

ความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาล นครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

7. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาล นครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ยุพา มาระสูตร (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.67 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.86 และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านวิชาการ มีค่าเฉลี่ย 3.75 ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.36 และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.25 อยู่ในระดับกลาง

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีกลุ่มสาขาต่างกัน มีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

กริส ไคลและไอเซน (Griest klen & Eischen 1978 อ้างถึงใน สมาพร ทองมี 2545) จากสถาบันสุขภาพจิตแห่งอเมริกา (National Institute of Mental Health) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบกลุ่ม 3 กลุ่มที่มีปัญหาเก็บกดให้เข้าร่วมกิจกรรม ผลการทำกิจกรรมพบว่า

1. มีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น(Physical Fitness) การที่บุคคลได้มีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้มีระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ การสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีกว่าทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. มีเป้าหมายแห่งความสำเร็จ (Achievement) เมื่อบุคคลได้พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะต้องมีการวางเป้าหมายของตนเองคือเป้าหมายแห่งการสร้างความสมดุลทางสุขภาพกาย สุขภาพที่ดีและเข้าร่วมกิจกรรมหรือดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้น
3. ความรู้สึก ความสมดุล สุขภาพจิตดี (Well-Being) เมื่อบุคคลได้มีการวางเป้าหมายมีการพัฒนาสุขภาพสมรรถภาพที่ดีก็จะก่อให้เกิดความสมดุล ในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีสุขภาพจิตที่ดี
4. มีความรู้สึกมีความสามารถ เชี่ยวชาญ และควบคุม (Competence mastery and control) การที่บุคคลได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย มีสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และจิตที่ดีก็จะช่วยส่งเสริมให้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของสุขภาพการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น
5. ปรับตัวให้สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (health behaviors) การที่บุคคลมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ก็จะสามารถปรับตัวในพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น เช่น เมื่อรู้ว่าการสูบบุหรี่หรือเสพสารเสพติดและของมีเมาทำให้ร่างกายทรุดโทรม
6. มีประสบการณ์ทางสังคม (Social experience) เมื่อบุคคลได้มีการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพและฝึกปฏิบัติ จึงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตจะเป็นการสร้างประสบการณ์ความตั้งใจของชีวิตที่ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี รู้จักบทบาทและสังคมประชาธิปไตยเป็นการสร้างประสบการณ์ทางสังคม
7. การได้ประสบการณ์ความตั้งใจ (Experimental attention) การที่บุคคลที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง ถือว่าเป็นการสร้างประสบการณ์ความตั้งใจของชีวิตที่ดี และจะเป็นหลักการ หรือเกณฑ์ในการทำงานหรือปฏิบัติการกิจได้อย่างมีเป้าหมาย หรือมีจุดหมาย มีการสร้างเสริมประสบการณ์หรือความสำเร็จให้แก่บุคคลนั้น
8. มีแรงเสริมโดยสิ่งสำคัญเช่น (Reinforcement by significant others) เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ได้มีการวางเป้าหมายความสำเร็จมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสมดุลทางสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีปรับตัวเข้ากับพฤติกรรมสุขภาพประสบการณ์ทางสังคม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจประกอบกับมีแรงเสริมที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีการยอมรับนับถือตนเองมากขึ้น และส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับนับถือ โดยผู้อื่นตามมาด้วย

รีด (Reed 1983) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพกับสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ศึกษาบุคคลที่มีอายุ 17-68 ปี จำนวน 542 คน ที่เมืองเซนต์หลุย ประเทศสหรัฐอเมริกาโดยติดตามพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 18 เดือน ผลการศึกษา พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งผลให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายดี

เลนด์วอย (Lendvoy 1985 : 1236-A) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเหตุผลของการวิ่งโดยการค้นคว้าทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมุ่งหมายและเหตุผลของการศึกษาคือการศึกษารายละเอียดว่าทำไมผู้ใหญ่ใช้เวลาตัดสินใจใช้เวลานานในการเริ่มต้นออกกำลังกายโดยลำดับรอง ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยที่เหมือนกันที่ชักจูงให้ผู้ใหญ่เริ่มต้นวิ่งคือสิ่งแวดล้อม ผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงในขณะที่วิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดคือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่งซึ่งบางครั้งไม่สามารถที่จะอธิบายได้ว่าการวิ่งควรดูความต้องการทางเพศ อายุ และระยะเวลาในการปรับปรุงสัดส่วน เตรียมโครงสร้างตามหลักการ ทำให้เรามีโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายไว้โดยเฉพาะ

ชอร์ (Shore 1986 : 2621-A) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหัวใจและปอด ในขณะที่พัก เป็นการออกกำลังกายแบบเกร็ง (ไม่เคลื่อนที่) ในกลุ่มผู้มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษาคือเพื่อทดสอบสมมติฐานและศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายต่อความดันโลหิตสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการเปลี่ยนแปลงที่สนองต่อการเกร็งกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีความดันโลหิตสูงขั้นต่ำที่มีอายุระหว่าง 18-26 ปี จำนวน 17 คน และกลุ่มมีความดันโลหิตปกติ อายุระหว่าง 18-27 ปี จำนวน 9 คน โดยผ่านการศึกษาประวัติโดยย่อ จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง เพื่อฝึกความทนทานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมแล้วทำการศึกษากายหลังจากครบเวลาที่กำหนดในลักษณะต่างๆดังนี้

1. ศึกษาขณะพัก
2. ศึกษาผลตอบสนองหลังการออกแรงบีบมือเป็นเวลา 10 นาที
3. ศึกษาผลตอบสนองจากแบบทดสอบที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์

ผลการศึกษายอมรับว่า ระหว่างกลุ่มผู้มีความดันโลหิตสูงขั้นต่ำและกลุ่มปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อช่วงเวลาของความดันโลหิตสูงขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และอัตราชีพสูงสุดขณะเกิดความเครียดทางอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ความดันโลหิตสูงสุด และช่วงเวลาความดันโลหิตสูงสุด ขณะออกกำลังกายแบบคงที่

4. ความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ และยอมรับว่าการฝึกส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ดังนี้ ความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกายแบบคงที่ลดลง ความดันโลหิตสูงขณะเกิดความเครียดทางอารมณ์ลดลง และอัตราการเต้นของหัวใจเกือบสูงสุดขณะออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ลดลง และอัตราการใช้ออกซิเจนของร่างกายสูงสุดเพิ่มขึ้น สรุปผลการทดลองยอมรับสมมติฐานการทดลองว่าการออกกำลังกายแบบคงที่ และสร้างความเครียดทางอารมณ์สามารถนำไปใช้ในทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยด้านความดันโลหิต

โรสแมรี่ (Rosemary, 1987:3693-A) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกแอโรบิค แบบแรงกระแทกต่ำ และแบบแรงกระแทกสูง ที่มีสมรรถภาพทางกาย โดยศึกษา ผลการออกกำลังกายที่มีต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูง เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและความอ่อนตัวกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 33 คน เข้ารับการฝึกแอโรบิคคานซ์ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 45 นาที นำข้อมูลที่ได้มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มฝึกแอโรบิคคานซ์แบบแรงกระแทกสูงมีการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อน และหลังทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มที่ฝึกแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำ ค่าการใช้ออกซิเจนก่อนและหลัง ไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบการใช้ออกซิเจนสูงสุดของทั้งสองกลุ่ม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่ฝึกแอโรบิค แบบแรงกระแทกต่ำมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่ฝึกแอโรบิค แบบแรงกระแทกสูงค่าความอ่อนตัวไม่เพิ่มขึ้น

เดนนิสัน (Dennison et al. 1988) ได้ศึกษาเรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกายในวัยเด็ก สามารถ พยากรณ์ถึงระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่ได้หรือไม่โดยการนำการมีระดับมีกิจกรรมทางกาย (physical activity levels) ของชายหนุ่มอายุ 23-25 ปี จำนวน 453 คน มาเปรียบเทียบจากคะแนนจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเมื่อครั้งเป็นเด็ก (อายุ 10-11 ปี) ผลการศึกษา พบว่าชายหนุ่มที่มีกิจกรรมทางกายมากหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกายเมื่อครั้งเป็นเด็กมากกว่าชายหนุ่มที่ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือไม่ออกกำลังกาย

ยามาซูกิ และ โอคาเดะ (YamaGuchi and Okada 1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าโปรแกรมกีฬามีน้อยวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้

1. ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่
3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

เบรนฟอร์ด (Bradford 1989:1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมี

ปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่ม กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระหว่างเวลาว่าง

Ameriacn College of Sport Medicine (1995) เป็นสถาบันที่ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมผลงานวิจัย ที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ซึ่งว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมทั้งปริมาณและ คุณภาพสำหรับผู้ที่มีเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว เพื่อพัฒนาหรือรักษาระดับของสมรรถภาพทางกายต้องเป็นการ ออกกำลังกายที่มีลักษณะดังนี้

1. มีความบ่อย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
2. มีความเข้มข้นหรือความหนักระหว่างร้อยละ 60-90 ของ MHRR หรือ HRR (Maximum Heart Rate Reserve) หรือระหว่างร้อยละ 50-85 ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO₂Max)
3. ความนาน 15-60 นาที (ติดต่อกัน) ของงานประเภทแอโรบิก
4. เป็นลักษณะที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ตามส่วนต่างๆทั่วร่างกาย

โซเวอ์ เอสเบลล มารี (Jowers, Esbelle Marie 2000 : 4562) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผล ต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40-79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ทำให้เกิด ความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ 40 นาที ต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็กหนุ่ม ทั่วไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การ วิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมของการออกกำลังกายกำลัง การฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถ ที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการ ออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความ ตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุข นิสัยช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผล โดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัยมี

เล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนานและคิดว่า มันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย

2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995-1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมออกกำลังกายลดลง จากปี 1995-1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มิช่วงอายุ 70 ปี ออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป

3. มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขที่จากเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

คิลแพทริก มาน์ คัส เวย์นี่ (Kilpatrick Marcus Wayne. 2000 : 4335) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากร กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ ที่ใช้อุปกรณ์กีฬานันทนาการของมหาวิทยาลัย เนว้เวทเทอร์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิด พร้อมข้อเสนอแนะ แบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวคิด สรุปเป็น 15 ด้าน ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัด รวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อ ถูกพัฒนาภายใต้ข้อเสนอแนะ รูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSE ได้ผล 0.5 และNNFI ได้ผล 0.88

อเลซซาดรา ดี คาร์เวโฮ เบสโตน และวิลสัน จากอบ ฟิลโฮ (Alessandra de Carvalho Bastone. Wilson Jacob Filho. 2004 : 659). ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก, ทดสอบระบบการเดินกระช่องกระแ่ง , ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim, J Kim. 2004 : 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยวิจัย 2 คน กลุ่มผู้ตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมกรกิน ใช้เครื่องมือวัดที่เรียกว่า PHS สเกล

วัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัย พบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ ($P = 0.001$, add ratio = 1.14) และพฤติกรรมการกิน เท่ากับ ($P = 0.003$, add ratio = 1.07)

เทอร์รี ดี แอร์ริโก (Terri D' Arrigo, 2006 : 69) ได้ทำการศึกษา เรื่องการออกกำลังกายช่วยให้ ป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอรา ดี แวเวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา และพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติ สามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติควบคู่กับการใช้ ชีวิตรูปแบบต่างๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า 71 % ในคนอายุเกิน 60 ปี ได้

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในเรื่องเกี่ยวกับความต้องการการ ออกกำลังกาย เห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็ชนชาติใดหรือ จะมี สภาพเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน แต่จะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือรู้ถึงประโยชน์และ ความสำคัญของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายที่แข็งแรงปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการวิจัยเรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการนำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 1,200 คน และนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 19,000 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ (R.V.Krejcie และ D.W.Morgan อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างบุคลากร 291 คน และได้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 377 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 668 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ Check List

ตอนที่ 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ประกอบด้วย 5 ด้าน

1. พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ
2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3. เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 นำมาสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไป Try – Out กับบุคลากร และนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .92

การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 668 ชุดและได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง จำนวน 668 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับ สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่มาหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อมาหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงถี่ แล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง
4. ทดสอบความแตกต่างของคำตอบแต่ละด้าน ด้วยการทดสอบค่าที (t - test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยกำหนดคะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5	หมายถึงมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย	ระดับมากที่สุด
4	หมายถึงมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย	ระดับค่อนข้างมาก
3	หมายถึงมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย	ระดับปานกลาง
2	หมายถึงมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย	ระดับค่อนข้างน้อย
1	หมายถึงมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย	ระดับน้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมายของข้อมูลโดยเกณฑ์ ดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ 2549)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50-5.00	หมายความว่า มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายความว่า มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายความว่า มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายความว่า มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 – 1.49	หมายความว่า มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ประกอบด้วย 5 ด้าน

1. พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ
2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ตอนที่ 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. บุคลากรของมหาวิทยาลัย	291	44
2. นักศึกษา	377	56
รวม	668	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมาเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 44 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศชาย	300	45
2. เพศหญิง	368	55
รวม	668	100

จากตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุต่ำกว่า 18 ปี	-	0.00
2. อายุระหว่าง 18 - 22 ปี	305	46.00
3. อายุระหว่าง 23 - 27 ปี	130	19.00
4. อายุระหว่าง 28 - 32 ปี	100	15.00
5. อายุระหว่าง 33 - 37 ปี	67	10.00
6. อายุระหว่าง 38 - 42 ปี	40	6.00
7. อายุระหว่าง 43 - 47 ปี	15	2.00
8. อายุระหว่าง 48 - 52 ปี	5	1.00
9. อายุระหว่าง 53 - 57 ปี	6	1.00
10. อายุมากกว่า 58 ปีขึ้นไป	-	-
รวม	668	100.00

จากตารางที่ 3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่มีอายุ อายุระหว่าง 18 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมา มีอายุระหว่าง 23 - 27 ปี คิดเป็นร้อยละ 19 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม
ชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ
1. ชั้นปีที่ 1	150	40.00
2. ชั้นปีที่ 2	87	23.00
3. ชั้นปีที่ 3	80	21.00
4. ชั้นปีที่ 4	60	16.00
5. ชั้นปีที่ 4 ขึ้นไป	-	-
รวม	377	100.00

จากตารางที่ 4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั้นปี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม
คณะ

คณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์	25	7.00
2. คณะการบัญชี	45	12.00
3. คณะเศรษฐศาสตร์	30	8.00
4. คณะนิติศาสตร์	44	12.00
5. คณะนิเทศศาสตร์	28	7.00
6. คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ	35	9.00
7. คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	77	20.00
8. คณะศิลปกรรมศาสตร์	30	8.00
9. คณะบริหารธุรกิจ	63	17.00
รวม	377	100.00

จากตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั้นปี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาอยู่ คณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 17 ตามลำดับ

59

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. เพื่อต้องการความสนุกสนาน	127	19.00
2. เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง	175	26.00
3. เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง	118	18.00
4. เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	135	20.00
5. เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา	175	26.00
6. เพื่อต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน	102	0.18

จากตารางที่ 6 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงและเพื่อ ต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 26 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อต้องการผ่อนคลาย ความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนก ตามปกติการออกกำลังกาย

ปกติการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายเป็นประจำ	180	27.00
2. ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส	338	51.00
3. ไม่ออกกำลังกายเลย	150	23.00
4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-
รวม	668	100.00

จากตารางที่ 7 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าปกติส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมา ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 27 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่เกิน 30 นาที	348	52.00
2. 31 – 60 นาที	240	36.00
3. มากกว่า 60 นาที	80	12.00
4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-
รวม	668	100.00

จากตารางที่ 8 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงและเพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 26 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีเวลา	259	39.00
2. ไม่สะดวกในการเปลี่ยนแปลงชุด	160	24.00
3. ไม่มีผู้ร่วมออกกำลังกาย	198	30.00
4. สุขภาพไม่เอื้ออำนวย	65	10.00
5. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	340	51.00
6. ไม่ชอบออกกำลังกาย	69	10.00
7. ไม่มีอุปกรณ์เพียงพอ	135	20.00
8. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	159	24.00
9. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	53	8.00

จากตารางที่ 9 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมาไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 39 ตามลำดับ

61

ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ประกอบด้วย 5 ด้าน

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านวิชาการ

รายการ	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. ต้องการเผยแพร่ความรู้ให้บุคลากร และนักศึกษาเห็นคุณค่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย	3.84	0.86	ค่อนข้างมาก
2. ต้องการการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย	3.90	0.82	ค่อนข้างมาก
3. เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ	3.88	0.86	ค่อนข้างมาก
4. ต้องการบอกระยะสัมพันธ์หรือป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.68	0.82	ค่อนข้างมาก
5. ต้องการบริการให้คำปรึกษาทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.63	0.85	ค่อนข้างมาก
6. ต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	3.63	0.85	ค่อนข้างมาก
7. ต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย	3.70	0.74	ค่อนข้างมาก
8. ต้องการอุปกรณ์ด้านโสตทัศนวัสดุประกอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.77	0.72	ค่อนข้างมาก
9. ให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ	3.91	0.83	ค่อนข้างมาก
รวม	3.78	0.60	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 10 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านวิชาการ ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ ($x = 3.91$) รองลงมาคือต้องการการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย ($x = 3.90$) และเอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ ($x = 3.88$) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรม และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามวันที่ต้องการในการออกกำลังกาย

วันที่ต้องการในการออกกำลังกาย	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. วันจันทร์	3.90	0.99	ค่อนข้างมาก
2. วันอังคาร	3.56	0.99	ค่อนข้างมาก
3. วันพุธ	3.38	0.90	ปานกลาง
4. วันพฤหัสบดี	3.91	0.99	ค่อนข้างมาก
5. วันศุกร์	3.82	0.96	ค่อนข้างมาก
6. วันเสาร์	3.42	0.83	ปานกลาง
รวม	3.92	1.00	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 11 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามวันที่ต้องการในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ วันพฤหัสบดี ($x = 3.91$) รองลงมาคือวันจันทร์ ($x = 3.90$) และ วันศุกร์ ($x = 3.82$) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. ช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น.	3.79	0.96	ค่อนข้างมาก
2. ช่วงเวลา 09.00 น. – 11.00 น.	3.82	0.97	ค่อนข้างมาก
3. ช่วงเวลา 11.00 น. – 13.00 น.	3.77	0.99	ค่อนข้างมาก
4. ช่วงเวลา 13.00 น. – 15.00 น.	3.78	0.98	ค่อนข้างมาก
5. ช่วงเวลา 15.00 น. – 17.00 น.	3.80	0.65	ค่อนข้างมาก
6. ช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น.	3.97	0.95	ค่อนข้างมาก
7. ช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น.	3.92	0.97	ค่อนข้างมาก
รวม	3.83	1.01	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 12 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น.

($x = 3.97$) รองลงมาคือช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น. ($x = 3.92$) และ ช่วงเวลา 09.00 น. – 11.00 น.

($x = 3.82$) ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุด)

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุด)	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. ช่วงเวลา 05.00 น. – 07.00 น.	2.16	.55	ค่อนข้างน้อย
2. ช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น.	2.13	0.99	ค่อนข้างน้อย
3. ช่วงเวลา 09.00 น. – 11.00 น.	1.92	1.05	ค่อนข้างน้อย
4. ช่วงเวลา 11.00 น. – 13.00 น.	2.96	1.01	ปานกลาง
5. ช่วงเวลา 13.00 น. – 15.00 น.	1.97	0.99	ค่อนข้างน้อย
6. ช่วงเวลา 15.00 น. – 17.00 น.	2.03	0.97	ค่อนข้างน้อย
7. ช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น.	1.50	1.02	น้อย
8. ช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น.	2.00	0.96	ค่อนข้างน้อย
รวม	2.05	0.99	ค่อนข้างน้อย

จากตารางที่ 13 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุด) ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับปานกลาง คือช่วงเวลา 11.00 น. – 13.00 น. ($x = 2.69$) ส่วนที่อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือช่วงเวลา 05.00 น. – 07.00 น. ($x = 2.16$) รองลงมาคือช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น. ($x = 2.13$) และ ช่วงเวลา 15.00 น. – 17.00 น. ($x = 2.03$) ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ระดับน้อย คือ ช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. ($x = 1.50$) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.96	0.85	ค่อนข้างมาก
2. บุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี	3.81	0.80	ค่อนข้างมาก
3. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมีจำนวนพอเพียง	3.55	0.82	ค่อนข้างมาก
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม	2.77	0.82	ปานกลาง
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	4.00	0.74	ค่อนข้างมาก
6. บุคลากรผู้ให้บริการด้านการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬา	3.71	0.66	ค่อนข้างมาก
7. บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	4.07	0.71	ค่อนข้างมาก
8. บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย	4.10	0.59	ค่อนข้างมาก
9. บุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย มีมนุษย์สัมพันธ์ดี	3.71	0.83	ค่อนข้างมาก
10. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.99	0.91	ค่อนข้างมาก
11. มีบุคลากรที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ	3.50	0.82	ค่อนข้างมาก
รวม	3.95	0.96	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 14 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย ($x = 4.10$) รองลงมาคือ บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

($x = 4.07$) และบุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ($x = 4.00$) ตามลำดับ

66

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.70	0.53	ค่อนข้างมาก
2. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก (FITNESS)	3.59	0.42	ค่อนข้างมาก
3. กิจกรรมแอโรบิก	3.17	0.52	ปานกลาง
4. กีฬา	3.07	0.32	ปานกลาง
5. หมากกระดาน (หมากล้อม หมากฮอส หมากรูก ฯลฯ)	3.56	0.63	ค่อนข้างมาก
6. แบดมินตัน	3.59	0.59	ค่อนข้างมาก
7. เทเบิลเทนนิส	3.62	0.62	ค่อนข้างมาก
8. บาสเกตบอล	3.59	0.23	ค่อนข้างมาก
9. วอลเลย์บอล	3.46	0.31	ปานกลาง
10. เซปักตะกร้อ	2.71	0.10	ปานกลาง
11. เทนนิส	3.82	0.82	ค่อนข้างมาก
12. ฟุตบอล	3.92	0.15	ค่อนข้างมาก
13. ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว	2.19	0.171	ค่อนข้างน้อย
14. เปตอง	3.56	0.58	ค่อนข้างมาก
15. ยูโด	2.00	0.24	ค่อนข้างน้อย
16. วายน้ำ	3.82	0.83	ค่อนข้างมาก
17. ฟุตซอล	3.92	0.58	ค่อนข้างมาก
18. อื่น ๆ	3.21	0.74	ปานกลาง
รวม	3.91	0.81	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 15 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือฟุตบอลและฟุตซอล ($x = 3.92$) รองลงมาคือ เทนนิสและว่ายน้ำ ($x = 3.82$) และ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ ($x = 3.70$) ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือวอลเลย์บอล ($x = 3.46$) รองลงมาคือ อื่น ๆ ($x = 3.21$) ตามลำดับ ส่วน

67

ที่อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ($x = 2.19$) รองลงมาคือ ยูโด ($x = 2.19$) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.52	0.90	ค่อนข้างมาก
2. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	4.19	0.84	ค่อนข้างมาก
3. สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย	4.01	0.83	ค่อนข้างมาก
4. สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	4.07	0.82	ค่อนข้างมาก
5. ลานกีฬาเนกประสงค์	4.16	0.93	ค่อนข้างมาก
6. น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย	4.21	0.99	ค่อนข้างมาก
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียง	4.17	0.96	ค่อนข้างมาก
8. ห้องน้ำ และสุขา ที่เพียงพอต่อจำนวนผู้ใช้บริการ	4.07	.87	ค่อนข้างมาก
9. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายแยกชาย-หญิง	4.13	0.89	ค่อนข้างมาก
รวม	4.10	0.92	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 16 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย ($x = 4.21$) รองลงมาคือสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ($x = 4.19$) และ อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียง ($x = 4.16$) ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 5 ด้าน

รายการ	ระดับพฤติกรรมและความต้องการ		
	X	S.D	แปลผล
1. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ	3.78	0.60	ค่อนข้างมาก
2. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.82	0.59	ค่อนข้างมาก
3. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.95	0.96	ค่อนข้างมาก
4. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.91	0.81	ค่อนข้างมาก
5. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.10	0.92	ค่อนข้างมาก
รวม	3.96	0.93	ค่อนข้างมาก

จากตารางที่ 17 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ($x = 4.10$) รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ($x = 3.95$) ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ($x = 3.82$) และด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ ($x = 3.78$) ตามลำดับ

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที่ (t - test) ของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน

รายการ	บุคลากร		นักศึกษา		t-test
	X	S.D	X	S.D	
1. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ	3.89	0.59	3.06	0.72	.03
2. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.71	0.62	3.86	0.86	.01
3. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.59	0.70	4.04	0.99	.04
4. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.82	0.86	3.90	0.53	.02
5. ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.62	0.67	4.02	0.67	.03
รวม	3.92	0.91	3.64	0.63	.01

P < .05

จากตารางที่ 18 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3. ผลวิเคราะห์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

จากความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ พอสรุปได้ดังนี้

1. สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป

2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย
4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากกว่านี้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์จำนวนบุคลากร 291 คนและจำนวนนักศึกษา 377 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 668 คน ผู้วิจัยได้เก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 668 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่าที (t – test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมาเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 44 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ระหว่าง 18 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาคืออายุระหว่าง 23 - 27 ปี คิดเป็นร้อยละ 19 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั้นปี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั้นปี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาอยู่ คณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 17 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงและ เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 26 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 20 สถานภาพส่วนตัวของ

2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย
4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากกว่านี้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์จำนวนบุคลากร 291 คนและจำนวนนักศึกษา 377 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 668 คน ผู้วิจัยได้เก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 668 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่าที (t – test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมาเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 44 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ระหว่าง 18 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาคืออายุระหว่าง 23 - 27 ปี คิดเป็นร้อยละ 19 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั้นปี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั้นปี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาอยู่ คณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 17 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงและ เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 26 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 20 สถานภาพส่วนตัวของ

ผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าปกติส่วนใหญ่ออกกำลังกาย บ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมา ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 27 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงและ เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็น

71

ร้อยละ 26 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 20 และสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมาไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 39 ตามลำดับ

ตอนที่ 2. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้คือ

2.1 พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านวิชาการ ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ ($x = 3.91$) รองลงมาคือต้องการการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย ($x = 3.90$) และเอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ ($x = 3.88$) ตามลำดับ

2.2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามวันที่ที่ต้องการในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ วันพฤหัสบดี ($x = 3.91$) รองลงมาคือวันจันทร์ ($x = 3.90$) และ วันศุกร์ ($x = 3.82$) ตามลำดับและ พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุด) ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับปานกลาง คือช่วงเวลา 11.00 น. – 13.00 น. ($x = 2.69$) ส่วนที่อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือช่วงเวลา 05.00 น. – 07.00 น. ($x = 2.16$) รองลงมาคือช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น. ($x = 2.13$) และ ช่วงเวลา 15.00 น. – 17.00 น. ($x = 2.03$) ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ระดับน้อย คือ ช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. ($x = 1.50$) ตามลำดับและจากตารางที่ 12 พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจ

บัณฑิตย์ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. ($x = 3.97$) รองลงมาคือช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น. ($x = 3.92$) และ ช่วงเวลา 09.00 น. – 11.00 น. ($x = 3.82$) ตามลำดับ

72

2.3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย ($x = 4.10$) รองลงมาคือ บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ($x = 4.07$) และบุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ($x = 4.00$) ตามลำดับ

2.4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือฟุตบอลและฟุตซอล ($x = 3.92$) รองลงมาคือ เทนนิสและว่ายน้ำ ($x = 3.82$) และเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ($x = 3.70$) ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ระดับปานกลางโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือวอลเลย์บอล ($x = 3.46$) รองลงมาคือ อื่น ๆ ($x = 3.21$) ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ($x = 2.19$) รองลงมาคือ ยูโด ($x = 2.19$) ตามลำดับ

2.5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย ($x = 4.21$) รองลงมาคือสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ($x = 4.19$) และ อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียง ($x = 4.16$) ตามลำดับ

2.6. เมื่อพิจารณารวมด้านต่าง ๆ ทุกด้าน พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดย

เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ($x = 4.10$) รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้

73

ให้บริการ ($x = 3.95$) ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ($x = 3.82$) และด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ ($x = 3.78$) ตามลำดับ

3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จากความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ พอสรุปได้ดังนี้ สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากกว่านี้

4. ผลการเปรียบเทียบของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยมีข้อค้นพบและมีประเด็นที่น่าสนใจ จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านวิชาการ ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก คือให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ รองลงมาคือต้องการการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย และเอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ให้บริการ ทั้งนี้เพราะว่าการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาจะต้องทราบถึงหลักการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ประโยชน์ที่แท้จริงและช่วยลดการบาดเจ็บจากการออก

กำลังกายอีกด้วยนอกจากนี้แล้วยังสามารถทราบถึงคุณค่าของการออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการตามสมรรถภาพของตนเองอย่างแท้จริง จากผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยูพา มาระสูตร (2551) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ในภาพรวมในด้านวิชาการอยู่ระดับมาก

74

2. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามวันที่ต้องการในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก คือ วันพฤหัสบดี วันจันทร์และ วันศุกร์ ทั้งนี้อาจจะเป็นวันที่บุคลากรและนักศึกษามีเวลาว่างพอที่จะออกกำลังกายทำให้มี พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายค่อนข้างมาก และบุคลากรและนักศึกษาส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายคือช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. รองลงมาคือช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น. อาจจะเป็นเพราะว่าในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่บุคลากรและนักศึกษาไม่ติดภารกิจต่าง ๆ รวมทั้งเป็นช่วงที่บุคลากรเลิกปฏิบัติหน้าที่และนักศึกษาเลิกเรียนแล้ว ทำให้มีความสะดวกในการออกกำลังกาย รวมไปถึงเป็นช่วงเวลาตอนเย็นซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มียุทธภูมิต่ำที่มีความเหมาะสมที่จะออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ และคณะ (2523) ที่ว่าการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นจึงนับว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยูพา มาระสูตร (2551) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีในภาพรวม ในด้านช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. อยู่ระดับมากที่สุด ส่วน ในช่วงวันหยุดมีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย อาจจะเป็นเพราะว่าบุคลากรและนักศึกษาไม่สะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกายทำให้มีความต้องการอยู่ระดับค่อนข้างน้อย

3. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก คือ บุคลากรดูแลรักษาความสะอาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาคือ บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพราะว่าบุคลากรและนักศึกษาอาจจะยังขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้การออกกำลังกายไม่ได้ผลเท่าที่ควร อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคลากรและนักศึกษามาออกกำลังกายน้อยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยูพา มาระสูตร (2551) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการ

ออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีในภาพรวม ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ระดับมาก

75

4. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก คือฟุตบอลและฟุตซอล รองลงมาคือ เทนนิสและว่ายน้ำ และ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ จะเห็นได้ว่าบุคลากรและนักศึกษามีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันออกไปตามแต่เพศและวัยก็ย่อมก่อให้เกิดความสนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน ตามสมรรถภาพที่ตนเองต้องการ

5. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก คือ น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย รองลงมาคือสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม และ อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียง อาจจะเป็นเพราะว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ทำให้นักศึกษาและบุคลากรไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุกา มาระสูตร (2551) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีในภาพรวม ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ระดับมาก

6. เมื่อพิจารณารวมด้านต่าง ๆ ทุกด้าน พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต รวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก คือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต รวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก จะเห็นได้ว่าบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

มีความสนใจที่จะออกกำลังกายแต่สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

7. การเปรียบเทียบของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน พบว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต รวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

76

ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้คือบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มีความคิดเห็นที่ตรงกันในการออกกำลังกาย จึงทำให้ไม่เกิดความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตควรจัดให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย และเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ
2. ส่วนใหญ่บุคลากรและนักศึกษา จะออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี วันจันทร์และ วันศุกร์ค่อนข้างมาก และจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น. มากที่สุด ดังนั้นควรจะมีการบริการและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงวันและเวลาดังกล่าวให้มากขึ้น
3. บุคลากรที่มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านการออกกำลังกายควรมีอย่างเพียงพอควรมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย ควรมี บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย และ ควรมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
4. ควรเพิ่มจำนวนของอุปกรณ์และการบริการน้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายและควรมีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอต่อความต้องการของบุคลากรและนักศึกษา

ข้อควรแก้ไขที่ได้จากการวิจัย

1. สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป
2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัย
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย

4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากกว่านี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

บรรณานุกรม

- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรรณิการ์ โพธิมุ (2540). ความต้องการในการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงสาธารณสุข.(2544). การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3.กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- (2545). แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข, ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพมหานคร
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยาการพิมพ์.
- กว้าง รอบคอบ. (2544). การพัฒนาความต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกาย โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา, สำนักพัฒนากรมพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพมหานคร
- เกียรติศักดิ์ เจริญสุข.(2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลโรงพยาบาลน่านมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จรวพร ธรณินทร์. (2530) กายวิภาคและสรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. (2539). อนามัยส่วนบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากกว่านี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

บรรณานุกรม

- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรรณิการ์ โพธิมุ (2540). ความต้องการในการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงสาธารณสุข.(2544). การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3.กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- (2545). แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข, ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพมหานคร
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยาการพิมพ์.
- กว้าง รอบคอบ. (2544). การพัฒนาความต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกาย โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา, สำนักพัฒนากรมพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพมหานคร
- เกียรติศักดิ์ เจริญสุข.(2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลโรงพยาบาลน่านมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จรวพร ธรณินทร์. (2530) กายวิภาคและสรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. (2539). อนามัยส่วนบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลวิชาชีพ
พยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (สาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

เจริญ แสนภักดี. (2537). การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชราและการประเมินสุขภาพ. วารสาร
สุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ, 12(7), 37-43.

78

เอก ชนะศิริ. (2533). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์.

ชาญชัย ชอภธรรมสกุล. (2547). พลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน

ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชูศักดิ์ เจนประโคน. (2543). เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชำนาญ เรืองมา . (2548) . สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน

สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ไชยา อังสุสุนถมถล .(2543) พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาของภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม (สาขามหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒประสานมิตร)

นพดล อิ่มสุด. (2548) . สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ

ตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณรงค์ หลงสมบุญ. (2527). ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย. วารสารแม่บ้าน, 6(9), 7-9.

ดำรงค์ กิจกุล. (2530). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

ทรงศักดิ์ ไพบาล. (2541) . ความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ

บุคลากรในสำนักงานเลขานุการครุสภา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชานินทร์ ศิลป์จารุ 2549 การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ SPSS พิมพ์ครั้งที่ 5 บริษัท วี.

อินเตอร์พรีนซ์

ธีรยุทธ กลิ่นสุคนธ์. (2534). สรีรวิทยาการกีฬา. วารสารสุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ 9(16), 5-13.

บันเทิง เกิดปรานค์. (2541). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ประพัฒน์ ลักษณ์พิสุทธ์และคณะ.(2523). รายงานวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการ
ของประชากร ในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยและสิ่งแวดล้อม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

79

ประพนธ์ พูลลาภ.(2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกายของ
สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรานม รอดทัศน. (2541). ความต้องการบริการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร
และนักศึกษาศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต.

ปริญญา คาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
(การพยาบาลสตรี) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคพายัพ.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พรทิพย์ สอนเดือน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มงคล ใจดี. (2539). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสาร Exercise, 8 (7), 2-9.

มานพ สมาลีย์. (2548). การให้บริการเพื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

มานพ ปานสาคร. (2549). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ภายในเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขงยุทธ อินเจริญ. (2547). สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม
ปีการศึกษา 2546. นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ยุพา มาระสุตร์ (2551). ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ธัญบุรี. กองพัฒนานักศึกษา : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ยุทธนา ขันดิยะ. (2545). คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัด
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เว็ทส์คัลด์ คีริสโตล. (2542). การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

โรคหัวใจขาดเลือด. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2531) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารการทำให้เร็ว, 35(13), 60-64.

วริศา วิเศษสรรพ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. การศึกษาพยาบาล 1 (มกราคม 2540) : 78-79

วิรัตน์ ไช้มุก. (2550). ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย. วารสารกีฬา, 11(8), 7-11.

วิฑูรย์ ตันสุวรรณรัตน์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วัชรินทร์ ชีทอง ; ชบา ชีทอง ; และทนงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548. ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.

สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

สมาพร ทองมี. (2545). แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สายันต์ จันทบำรุง. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สุชาดา ไพหลีกิ์และสมไฉน นาถภากุล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ

ประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
โครงการวิจัยรับทุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา.

สุชาติ โสุมประยูร. (2528) . การพลศึกษาและการออกกำลังกาย. สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ,
9 (11), 101-112.

สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ.

สุพิตร สมาหิโต. (2532). เติอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ,
14(13),173-179.

อดิศักดิ์ กริเทพ.(2543). แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สนคิตต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย
และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย
ไทยครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542. วิทยานิพนธ์ ปรินญาณิศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น

อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2528). วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

American College of Sports Medicine. (1995) **Guideline for exercise testing and prescription.**
Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.

Alessandra de Carvalho Bastone, Wilson Jacob Filho. (2004, September / October). Effect of an
Exercise program on functional performance of institutionalize dellderly. **Dissertation**
Abstracts International. 41(5) : 659

Bradford, B. S.(1989, December). Physical education and nonphysical education majors : A
Comparison of exercise behavior, **Dissertation Abstracts International.** 50(06), 1591-A.
(UMI No. 8921791)

Dennison, B.B., Straus, J., H., Mellits. E. D., & Chrncy, E, (1988) Childhood physical fitness
test : Predictor of adult physical activity levels? **Pediatrics,** 82(16), 324-330.

Jowers, Esbelle Marie.(2000, March). Exercise adherence determinanants in adults aqed 40 – 79 years.
Dissertation Abstracts International. 60(6) : 4562

Kilpatrick , Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self – determination : Scal development. **Dissertation Abstracts International.** 60(12) : 4335

Lendvov, H.F. (1985 October). Reasons for running : an in vestigation of intermation change in exercise behavior. **Dissertation Abstracts International.** 47(04) : 1236-A. (UMI No.0558545)

82

Terri D'Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. **Dissertation Abstracts International.** 59(2) : 69

Reed, W. L. (1983). Physical health status as a consequence of health practices. **Journal of Commumity Health,** 8 (4), 217-228.

Rosemary, A. (1987,Summer). The effects of low impact and height impact aerobic dance Exercise on selected fitness measures, **Dissertation Abstracts International,** 26(02), 178-A. (UMI No.1331965)

Shore, P. S. (1986, March). The effect of exercise training on the cardiopulmonary profile at rest and during stress in mild hypertensives. **Dissertation Abstracts International.** 46(09), 2621-A. (UMI No.8526250)

Y Lim, J Kim. (2004, October). The Factors Related to Home – Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea . **Dissertation Abstracts International.** 44(1) : 460

Yamaguchi, M. Ogada, E. & (1988, November). A longitudinal study of drop form a Fitness club: A case study management perpective. **Abstracts New Horizons of Human Movement,** 12(08), 1290-A. (UMI No.8257261)

กรม
การ
ส่งเสริมการค้า
ระหว่างประเทศ

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ
2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างยิ่ง จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและโปรดตอบตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงต่อไป

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ถวัลย์ แดงไทย

อธิพัชร์ คาคี

ผู้วิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ...ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. สถานภาพ

1. () บุคลากรของมหาวิทยาลัย 2. () นักศึกษา

2. เพศ

1. () ชาย 2. () หญิง

3. อายุ

1. ()อายุน้อยกว่า 18 ปี 2. () อายุระหว่าง 18 - 22 ปี
 3. () อายุระหว่าง 23 - 27 ปี 4. () อายุระหว่าง 28 - 32 ปี
 5. () อายุระหว่าง 33 - 37 ปี 6. () อายุระหว่าง 38 - 42 ปี
 7. () อายุระหว่าง 43 - 47 ปี 8. () อายุระหว่าง 48 - 52 ปี
 9. () อายุระหว่าง 53 - 57 ปี 10. () อายุมากกว่า 58 ปีขึ้นไป

4. ชั้นปี (ตอบเฉพาะนักศึกษา)

1. () ชั้นปีที่ 1 2. () ชั้นปีที่ 2
 3. () ชั้นปีที่ 3 4. () ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า

5. คณะที่ศึกษา(ตอบเฉพาะนักศึกษา)

1. () คณะวิศวกรรมศาสตร์ 2. () คณะการบัญชี
 3. () คณะเศรษฐศาสตร์ 4. () คณะนิติศาสตร์
 5. () คณะนิเทศศาสตร์ 6. () คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ
 7. () คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ 8. () คณะศิลปกรรมศาสตร์
 9. () คณะบริหารธุรกิจ

6. เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () เพื่อต้องการความสนุกสนาน
2. () เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง
3. () เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง
4. () เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน
5. () เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา
6. () เพื่อต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน

86

7. โดยปกติท่านออกกำลังกาย

1. () ออกกำลังกายเป็นประจำ
2. () ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส
3. () ไม่ออกกำลังกายเลย
4. () อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

1. () ไม่เกิน 30 นาที
2. () 31 – 60 นาที
3. () มากกว่า 60 นาที
4. () อื่นๆ (โปรดระบุ).....

9. เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

1. () ไม่มีเวลา
2. () ไม่สะดวกในการพลัดเปลี่ยนชุด
3. () ไม่มีผู้ร่วมออกกำลังกาย
4. () สุขภาพไม่เอื้ออำนวย
5. () ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย
6. () ไม่ชอบออกกำลังกาย
7. () ไม่มีอุปกรณ์
8. () ขี้เกียจออกกำลังกาย
9. () อื่นๆ (โปรดระบุ).....

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและ
นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต**

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย... ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับระดับพฤติกรรมและความต้องการของท่านมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียว โดยพิจารณาจากเกณฑ์กำหนดดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	มีพฤติกรรมและความต้องการในระดับมากที่สุด
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	มีพฤติกรรมและความต้องการในระดับค่อนข้างมาก
ปานกลาง	หมายถึง	มีพฤติกรรมและความต้องการในระดับปานกลาง
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	มีพฤติกรรมและความต้องการในระดับค่อนข้างน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	มีพฤติกรรมและความต้องการในระดับน้อยที่สุด

1. พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ

รายการ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการเผยแพร่ความรู้ให้นักศึกษาเห็นคุณค่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย					
2. ต้องการการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย					
3. เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ให้บริการ					
4. ต้องการบอร์ดประชาสัมพันธ์หรือป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
5. ต้องการบริการให้คำปรึกษาทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
6. ต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย					
7. ต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย					
8. ต้องการอุปกรณ์ด้านโสตทัศนวัสดุประกอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
9. ให้มีห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ					

2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายของนักศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. วันที่ต้องในการออกกำลังกาย					
1.1. วันจันทร์					
1.2. วันอังคาร					
1.3. วันพุธ					
1.4. วันพฤหัสบดี					
1.5. วันศุกร์					
1.6. วันเสาร์					
2. ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย					
2.1. ช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น.					
2.2. ช่วงเวลา 09.00 น. – 11.00 น.					
2.3. ช่วงเวลา 11.00 น. – 13.00 น.					
2.4. ช่วงเวลา 13.00 น. – 15.00 น.					
2.5. ช่วงเวลา 15.00 น. – 17.00 น.					
2.6. ช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น.					
2.7. ช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น.					
3. ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุดราชการ)					
3.1. ช่วงเวลา 05.00 น. – 07.00 น.					
3.2. ช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น.					

3.3. ช่วงเวลา 09.00 น. – 11.00 น.					
3.4. ช่วงเวลา 11.00 น. – 13.00 น.					
3.5.. ช่วงเวลา 13.00 น. – 15.00 น.					
3.6. ช่วงเวลา 15.00 น. – 17.00 น.					
3.7. ช่วงเวลา 17.00 น. – 19.00 น.					
3.8. ช่วงเวลา 19.00 น. – 21.00 น.					

3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2. บุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี					
3. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมีจำนวนพอเพียง					
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม					
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง					
6. บุคลากรผู้ให้บริการด้านการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬา					
7. บุคลากรผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย					
8. บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย					
9. บุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ดี					
10. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลัง					

กาย					
11. มีบุคลากรที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ					

90

4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ					
2. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก(FITNESS)					
3. กิจกรรมแอโรบิค					
4. กีฬา					
5. หมากกระดาน (หมากล้อม หมากฮอส หมาก รูก ฯลฯ)					
6. แบดมินตัน					
7. เทเบิลเทนนิส					
8. บาสเกตบอล					
9. วอลเลย์บอล					
10. วอลเลย์บอล					
11. เซปักตะกร้อ					
12. เทนนิส					
13. ฟุตบอล					
14. ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว					
15. เปตอง					
16. ยูโด					
17. กีฬาทางน้ำ					
18. ฟุตซอล					

19. อื่น ๆ					
------------	--	--	--	--	--

5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
2. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					
3. สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย					
4. สถานที่พักผ่อน หลังการออกกำลังกาย					
5. ลานกีฬาอเนกประสงค์					
6. น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย					
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียง					
8. ห้องน้ำ และสุขา ที่เพียงพอต่อจำนวนผู้ให้บริการ					
9. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายแยกชาย-หญิง					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. พฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ

.....

.....

2. พฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

.....

.....

3. พฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

4. พฤติกรรมและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

5. พฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

6. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....