

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของผู้เรียนในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี และได้รวบรวมเนื้อหาจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ จากเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549)
2. ความหมายของความต้องการ
3. ความหมายของการออกกำลังกาย
4. ความต้องการการออกกำลังกาย
5. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย
6. หลักในการออกกำลังกาย
7. ปริมาณในการออกกำลังกาย
8. กิจกรรมในการออกกำลังกาย
9. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549)

การพัฒนากีฬาเป็นปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่ง ที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยมีการกำหนด วัตถุประสงค์ ยุทธศาสตร์ ที่สำคัญ ดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544 : 2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย นำใจนักกีฬา และอยู่ร่วมกัน ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสมานฉันท์

2. เพื่อพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่อ
การอาชีพตามลำดับ โดยนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้ในทุกขั้นตอน
ของการพัฒนากีฬา
3. เพื่อพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา จัดหา จัดสร้างเครื่องมือ อุปกรณ์กีฬา และสถานที่
ให้เหมาะสมกับความต้องการของท้องถิ่น
4. เพื่อพัฒนาองค์กรกีฬาให้มีเอกภาพและประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกีฬา
อย่างเป็นระบบ และมีการกระจายอำนาจการบริหารการกีฬาสู่ระดับท้องถิ่นอย่างทั่วถึง รวมทั้ง
สนับสนุนให้องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่นมีส่วนร่วม
ในการบริหารจัดการกีฬา

ยุทธศาสตร์ในการพัฒนากีฬา

เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ
ที่กำหนดไว้ จึงเห็นควรกำหนดยุทธศาสตร์ที่สำคัญ 6 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถ
ขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬา มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถ
นำทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคล
พิเศษและผู้ด้อยโอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประจำทั้งกีฬาไทย
และสากล รวมทั้งสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ
3. การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬา และนักกีฬาผู้พิการ
มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน พัฒนาความสามารถ ทักษะและจริยธรรม การพัฒนาบุคลากร
ทางการกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขันกีฬาให้ได้มาตรฐานสากล
4. การพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพ เพื่อพัฒนากีฬาสากลที่มีศักยภาพ และกีฬาไทย
บางชนิดให้เป็นกีฬาอาชีพอย่างมีมาตรฐาน โดยการพัฒนา นักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาอาชีพ
ให้มีมาตรฐานสากล จัดให้มีกฎ ระเบียบ และข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพทาง
การกีฬาที่เหมาะสมและทันสมัย สร้างแรงจูงใจให้องค์กรเอกชนร่วมส่งเสริมกิจการกีฬาเพื่อ
การอาชีพ
5. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เพื่อพัฒนาและเผยแพร่ความรู้
ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ส่งเสริมและสนับสนุนให้การศึกษาวิจัยมีทิศทางที่ชัดเจน

และสามารถนำผลการวิจัย อาทิ สรีรวิทยาการออกกำลังกายหรือกีฬา จิตวิทยาการศึกษา เวชศาสตร์การกีฬา และเทคโนโลยีการศึกษา เป็นต้น มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มและพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา บุคลากรทางการกีฬา เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานกีฬาให้ได้มาตรฐานยิ่งขึ้น

6. การพัฒนาการบริหารการศึกษา เพื่อพัฒนาการบริหารการศึกษาของประเทศไทย ให้เป็นระบบ มีเอกภาพ องค์กรกีฬาทุกระดับมีการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ และมีการกระจายอำนาจการบริหารงานกีฬาไปสู่ท้องถิ่นและสร้างการมีส่วนร่วม จากองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและชุมชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น ในการพัฒนาการศึกษา ในลักษณะบูรณาการอย่างเป็นระบบ

จะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549) มีวัตถุประสงค์ และยุทธศาสตร์การดำเนินการที่สอดคล้องกัน โดยเฉพาะในเรื่องของการส่งเสริมเด็ก เยาวชนและประชาชน ให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ซึ่งยุทธศาสตร์ที่ตอบรับกับวัตถุประสงค์ข้อนี้ก็คือ การมุ่งพัฒนาศักยภาพของคนทุกกลุ่มให้มีคุณภาพ สร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน และการพัฒนา ความสามัคคี โดยใช้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นเครื่องมือ

2. ความหมายของความต้องการ

มนุษย์แต่ละคนมีพื้นฐานจิตใจ สภาพครอบครัว ประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน แต่ในแง่ของความต้องการในด้านต่าง ๆ เพื่อชีวิต จะแตกต่างกันไปด้วยหรือไม่เป็นเรื่องที่ต้องศึกษา มีนักการศึกษาหลายท่านได้อธิบายถึงลักษณะของความต้องการ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

เดวิด แม็คเคลแลนด์ (David McClelland, 1961:70-71) ได้เสนอทฤษฎีการจูงใจที่เรียกว่า ทฤษฎีความต้องการ (Theory of Needs) โดยแบ่งความต้องการออกเป็น 3 ประเภท คือ

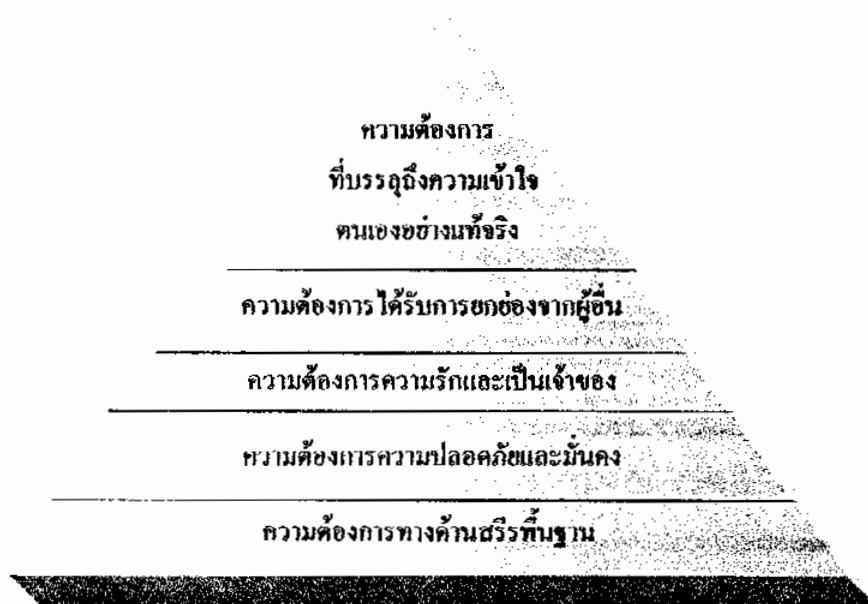
1. ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการความสำเร็จตามเป้าหมายหรืองานที่กำหนดไว้ บุคคลที่มีความต้องการความสำเร็จ มักมีลักษณะ ดังนี้

- ก. เป็นคนที่มีความรับผิดชอบเฉพาะตัว
- ข. เป็นคนที่ทำให้เป้าหมายมีความมุ่งขากน้อยลง
- ค. เป็นคนที่ต้องการข้อมูลป้อนกลับโดยทันที
- ง. เป็นคนที่ปฏิบัติงานมานาน

2. ความต้องการความผูกพัน เป็นความต้องการความผูกพันกับคนอื่น และเห็นที่ยอมรับของคนอื่น บุคคลที่มีความต้องการความผูกพันมากมักปฏิบัติงานด้วยการปฏิบัติสัมพันธ์กับคนอื่นมาก และมีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ด้วย

3. ความต้องการอำนาจ เป็นความต้องการอิทธิพลเหนือกลุ่มควบคุมคนอื่น บุคคลที่มีความต้องการอำนาจมากมักจะเป็นผู้ปฏิบัติงานในระดับสูง ซึ่งมีข้อมูลข่าวสารเป็นอย่างดี และสามารถชักจูงให้คนอื่นปฏิบัติตาม

มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 80-92) ได้อธิบายความหมายของคำว่า ความต้องการ หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง สามารถอธิบายถึงลักษณะลำดับชั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) โดยแยกออกเป็นลำดับชั้นที่สำคัญ 5 ชั้นตอนด้วยกันดังนี้



ภาพที่ 1 ลำดับชั้นความต้องการ

ที่มา : Maslow, 1970 : 80-92

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีรวิทยาพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศอุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ความต้องการปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs)

อยากให้คุณเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs)

อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ซูซา จันทน์เอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมชื่นชม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้งดได้โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวของร่างกายและการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

สรุปได้ว่า ความต้องการเป็นพื้นฐานของความพึงพอใจหรือตอบสนองความรู้สึก เพื่อที่จะได้มาในสิ่งที่คนแสวงหากได้ เช่น ความต้องการอาหาร เพื่อให้หายหิว ความต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้คลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

3. ความหมายของการออกกำลังกาย

ในวงการพลศึกษาหรือแม้แต่ในวงการแพทย์ ต่างก็มีความคิดที่ว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยแก้ไขปัญหาด้านสังคมให้ได้ ช่วยให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งควรต้องทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

ไพรวลัย คัมลาพูน (2530: 4) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเดินรำ การรดน้ำต้นไม้และกายบริหาร ฯลฯ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน และมีสุขภาพดี

เจริญ แสนภักดี (2537:37) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว แบ่งย่อยเป็น

1. การเคลื่อนไหวทุกส่วน ทำได้ด้วยการวิ่ง เดินเร็ว กระโดดตบ เล่นกีฬา ฯลฯ โดยจะออกกำลังที่ไหนก็ได้ เช่น ในบ้านหรือบริเวณบ้าน หรือภายในห้องพัก ตามลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพนั้น ๆ

2. การเคลื่อนไหวเฉพาะส่วน ทำได้ด้วยการบิดคอ หมุนคอ หมุนแขน หมุนไหล่เหยียดกล้ามเนื้อน่อง พับตัว ก้มแตะ ฯลฯ โดยจะออกกำลังที่ไหนก็ได้ที่เห็นว่าเหมาะสม

วาริสา วิเศษสรรพ (2540 : 78-79) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกาย ในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ซึ่งผลที่ตามมา ทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรงกระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงาน การปล่อยให้ร่างกายอยู่นิ่ง หรือเป็นไปตามกลไกธรรมชาติ เป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายเป็นระยะ ๆ ด้วยการออกกำลังกาย ทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิตระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะทุกส่วนจะได้รับการกระตุ้นด้วย

ศุชาติ โสมประยูร (2542 : 39) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายว่า เป็นการออกแรงเพื่อ กิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะทำเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ (การออกกำลังกายแต่เพียงบางส่วนของร่างกาย จะได้ประโยชน์น้อย เพราะหัวใจทำงานไม่หนักพอ จึงไม่เต้นเร็วกว่าปกติเท่าที่ควร)

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 1) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายว่า การทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมใดก็ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ดีคือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว สามารถทำงานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า และเหนื่อยช้า ร่างกายตื่นตัว มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่นการเดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย เป็นต้น

4. ความต้องการการออกกำลังกาย

ธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของตนเองเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2520:44)กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกินอาหาร ร่างกาย ต้องการอาหารดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้นความต้องการการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลหลาย ๆ ด้านแต่อาจจะไม่ชัดทีเดียว ถ้าเอาคนหรือสัตว์ ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีอาการเมื่อย และอาการเช่นนี้ก็จะมีผลได้แก่คล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น ไม่มีแรง และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาได้ซึ่งสอดคล้องกับ ริชชา กลิ่นรัตน์ (2526:222) กล่าวว่า ความต้องการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ เพราะการออกกำลังกายเป็นตัวเชื่อม ระหว่างการโภชนาการ และการพักผ่อนคือคนเรารับประทานอาหารเช้าไปแล้ว ร่างกายก็จะสะสมเอาไว้ใช้ (การใช้หมายถึง ร่างกายต้องเคลื่อนไหว) หากคนเรารับประทานอาหารเช้าไปสะสมไว้ในร่างกายมาก ๆ และก็ไม่พักผ่อนนอนหลับ เพียงสองกิจกรรมนี้ก็จะทำให้ร่างกายสะสมอาหารส่วนเกิน โดยเฉพาะไขมันมากเกินไป เพื่อขจัดปัญหานี้ ความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ที่จะสร้างความสมดุลของร่างกายให้เจริญเติบโตและมีความแข็งแรงสมบูรณ์

จะเห็นได้ว่าคนเราดำรงชีวิตในประจำวัน ถ้าไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย ก็จะส่งผลต่อร่างกาย เพราะการขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติของร่างกาย บุคคลทุกเพศทุกวัยต้องการออกกำลังกาย

ไพรวลัย คัมภีรญาณ (2530:92) กล่าวว่าคนเรามีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสม ดังนี้

1. เด็กเกิดมาจนถึงอายุ 4 ปี ต้องการเล่นอย่างอิสระตลอดเวลา
2. อายุ 5-8 ปี อยู่ระดับประถมศึกษาต้องการเล่นอิสระวันละอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่านี้ความเจริญเติบโตจะผิดปกติไปกว่าที่ควรจะเป็นตามวัย
3. อายุ 9-11 ปี ต้องการกิจกรรมกลางแจ้ง (out-door Activities) วันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี วัยรุ่น (Puberty) ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี วัยรุ่นเช่นกัน ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้ง วันละ

1 ชั่วโมงครึ่ง

หมายเหตุ วัย 4-17 ปี ห้ามใช้กิจกรรมที่ใช้ความอดทน

6. อายุ 18-30 ปี วิทยุช่วงยาว สิ่งต่าง ๆ จะขึ้นสูงสุดในช่วงนี้ หลังจากนั้น จะเริ่มลดลง เช่น มีความแข็งแรงสูงสุด วิทยุต้องการกิจกรรมกลางแจ้งหนัก และใช้ความว่องไว วันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31-50 ปี ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งปานกลาง ไม่หนักเหมือน วิทยุ 18-30 ปี วันละ 1 ชั่วโมง

8. อายุ 51-70 ปี ต้องการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง จะเห็นได้ว่าความต้องการออกกำลังกายของคนเรานั้น ในระดับอายุต่าง ๆ มีต้องการออกกำลังกายในแต่ละวัน ควรให้เหมาะสมกับอายุของแต่ละคน

กรมพลศึกษา (2539:27) กล่าวว่าความต้องการการออกกำลังกาย พิจารณาได้จากความพร้อมด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการออกกำลังกายที่คนเราต้องการ ได้รับในการออกกำลังกายดังนี้

1. ความรู้วิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือข่าวสารที่ต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น เทคนิควิธีปฏิบัติในการออกกำลังกาย กฎ กติกา เอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือคู่มือข่าวสาร ที่ใช้เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย

2. บุคลากรผู้ให้บริการ ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย เช่น เจ้าหน้าที่ฝึกช่วยอุปกรณ์กีฬา เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเรื่อง การออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก หมายถึง สถานที่ในร่ม และกลางแจ้ง อุปกรณ์ เครื่องมือรวมถึงวัสดุอุปกรณ์ เพื่อใช้ในการสนับสนุน ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น อุปกรณ์กีฬาชนิดต่าง ๆ สนามกีฬา น้ำดื่ม-น้ำใช้ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เป็นต้น

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ ผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยความสมัครใจ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และจี้จกระดาน เป็นต้น

5. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ในแต่ละวัน ทั้งนี้เริ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย กำหนดช่วงเวลาระยะ 1 ชั่วโมง

6. ความพร้อมของสภาพแวดล้อม เช่น อากาศ อุณหภูมิ ในการออกกำลังกาย ควรศึกษาสภาพอากาศ อุณหภูมิ ที่เหมาะสมกับกิจกรรมกายออกกำลังกาย

การกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี เป็นการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไว้
2. ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ เป็นการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงเสริมสร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี
3. ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และเสริมสร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใจและเกณฑ์ดี

จะเห็นได้ว่าความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อจุดมุ่งหมายความพร้อมด้านต่าง ๆ เช่น เพื่อรักษาสุขภาพไว้ เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดีนั่นเอง ที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าความต้องการออกกำลังกาย คือความประสงค์ที่จะขอรับบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ด้านคือ ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เพราะความสะดวกและความถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย เป็นการส่งเสริมให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

5. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ และในการออกกำลังกายแต่ละครั้งคนเราย่อมมีจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายเพื่ออะไร เพื่อสุขภาพ เพื่อลดความอ้วน หรือเพื่อสังคม เป็นต้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2527 :32-33) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบอันเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายไว้ว่า

ความต้องการมูลฐานที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้แก่

1. ความสนใจด้านพลานามัย ความสนใจในด้านพลานามัยเป็นรากฐานของการจัดกิจกรรมในเวลาว่าง อันได้แก่ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน วอลเลย์บอล ฯลฯ
2. ความสนใจในด้านการคบค้าสมาคมกัน เช่น การติดต่อกันโดยการพูด การเล่นกีฬา การเล่าเรื่องตลกขบขัน ฯลฯ
3. ความพอใจในเรื่องสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจของสังคม เช่น สโมสร ชมรม เป็นต้น

วาสนา คุณาภภิสัทธา (2537 :35) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้ คือ

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ
 2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อหาสาเหตุด้านสังคม เช่น การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
 3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทน และความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่คอกคะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่นวิ่งมาราธอน) และพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความพยายามและความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด
 4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และความรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเดินรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเดินบัลเลต์ การเดินรำได้นำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกส์ลีลาใหม่
 5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงาน ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้
 6. เพื่อความแข็งแรงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติกส์ สกี ไต่ผา คังฟู ว่ายน้ำ
- จะเห็นได้ว่าในการออกกำลังกายของคนเรานั้นย่อมมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เช่น ต้องการการพัฒนาทางค้ำร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อการมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติแน่นอน

6. หลักในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายนั้นถือเป็นคาบสองคม ดังคำกล่าวที่ว่า การออกกำลังกายนั้น ถ้าทำน้อยหรือมากเกินไปก็จะไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย ควรออกกำลังกายแต่พอดี จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ ดังนั้นการที่จะปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงต้องทราบหลักการของการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน ดังนี้ นักวิชาการได้กล่าวถึงหลักในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สุวรรณยา เศษอุคม (2530 : 80-82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ คือ

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะทำให้ได้ผลต้องกระทำ

โดยสม่ำเสมอ ทำนานไปตลอดชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ พอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 75) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรทำให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนจึงจะได้ผลดี โดยอาศัยหลักของการออกกำลังที่เป็นพื้นฐานต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อยและควรเป็นการออกกำลังโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงขึ้น
2. การออกกำลังที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งออกกำลังแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
3. การออกกำลังควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามกำหนดที่วางไว้ ช้อแนะนำ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรออกกำลังในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอนหรือเวลาเย็นก็ได้
4. การออกกำลังควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากท้องเสียหรือคนนอน การออกกำลังเท่าที่เคยกระทำอยู่ก็อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งบางทีอาจจะมีการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น

มีอาการเหนื่อยล้าผิดปกติ อากาใจสั่น หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นควรหยุดออกกำลังกายทันที และนั่งพัก หรือนอนราบลงกับพื้นจนกระทั่งหายเหนื่อย และควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

เศก อักษรานูเคราะห์ (2534 : 134-135) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางไว้ดังนี้

1. เป็นการออกกำลังกายแบบเอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวัน ก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวัน ได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกัน แต่เวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

กุลยา ตันตผลาชีวะ (2540 : 35-39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย แต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอ จึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิต ให้ทำงาน เต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือเวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้า หรือ ตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตั้งเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่ม อาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลาย ความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกาย 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ ในการออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้วจะต้องสนใจมากเพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อน มีความคงตัว

สุชาติ โสมประยูร (2542 : 42-44) การปฏิบัติตนนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คนเราจะมีเพียงความรู้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้มาซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายเท่านั้น ไม่พอ จำเป็นที่บุคคลจะต้องลงมือลงมือปฏิบัติตนด้วยตนเอง โดยพยายามทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างค่อเนื่องและสม่ำเสมอจึงจะได้ผล

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น คนเราจำเป็นต้องมีหลักในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ค่อยๆ เริ่มตั้งแต่อายุน้อย หรือในวัยเรียนและควรกระทำต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิต รวมทั้งจะต้องรู้จักปรับปรุงการออกกำลังกายนั้นให้เหมาะสมกับตนเองอยู่เสมอ โดยต้องคำนึงถึงเพศ วัย ความสนใจ ความต้องการและความสามารถของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย
2. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะแคล่วคล่องว่องไว และให้ความเหน็ดเหนื่อยหรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและทำให้หายใจถี่ขึ้นด้วย
3. กิจกรรมนั้นไม่ควรจะทำให้บุคคลเหน็ดเหนื่อยมากจนเกินไป กล่าวคือควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมประเภทที่ทำให้เหน็ดเหนื่อยมากจนกระทั่งต้องอ้าปากหรือหายใจ

แทบไม่ทัน ข้อที่ควรระวังก็คือ ไม่ควรไปเอาอย่างหรือเลียนแบบการออกกำลังกายของคนอื่น
ที่มีความสามารถทางร่างกายดีกว่าคุณ

4. กิจกรรมนั้น ควรทำให้กล้ามเนื้อจำนวนมากได้ออกแรงหรือควรได้ออกแรง
ทั้งตัว และทำให้ร่างกายของคนเราเคลื่อนไหวได้ในหลาย ๆ ลักษณะด้วยกัน

5. ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจ และความต้องการ
ของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และเพลิดเพลินเจริญใจไปในตัว กิจกรรมที่เลือกนั้น
ถ้าหากเป็นประเภทที่ตนเองสามารถเล่น ได้สะดวกและสามารถเล่นได้นาน ๆ ด้วยก็ยิ่งดี เพราะ
จะเป็นการเพิ่มสุขนิสัยในการออกกำลังกายที่ดีไปด้วย

6. พึงเข้าใจว่าการออกกำลังกายมิใช่เป็นเพียงการบริหารกาย การเล่นกีฬา
หรือเกมต่าง ๆ เท่านั้น งานอดิเรกหรือภารกิจประจำวันอีกมากมาย เช่น การเดิน การขี่จักรยาน
การขุดดิน การทำสวน และการทำงานบ้านอื่น ๆ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายได้

7. ควรเริ่มออกแรงเบา ๆ เสียก่อน (warm up) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้ออบอุ่น
และพร้อมที่จะออกแรงหนัก ๆ ไปด้วย รวมทั้งยังช่วยทำให้หัวใจและปอดได้เริ่มเพิ่มอัตรา
การทำงานมากขึ้น อย่ารีบคว่นออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือออกแรงหนักโดยทันทีทันใด
จะทำให้เหนื่อยง่ายและเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและหัวใจอีกด้วย

8. ปริมาณในการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไปได้มาก
คำแนะนำโดยทั่วไปก็คือ ควรออกกำลังกายทุก ๆ วัน ประมาณวันละ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง สำหรับ
ผู้ใหญ่ที่มีภารกิจมาก ถ้าหากออกกำลังกายทุกวันไม่ได้ สัปดาห์หนึ่งควรจะทำออกกำลังกายหนัก ๆ
สักครั้งหนึ่งก็ยิ่งดี

9. ผู้ที่จะออกกำลังกายหนัก ๆ หรือนักกีฬา ควรจะได้รับการตรวจร่างกาย
จากแพทย์อยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการฝึกซ้อมหนักหรือก่อนการแข่งขัน
เพื่อจะเข้าแข่งขัน สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน และโรคไต ควรจะปรึกษาแพทย์เสียก่อน

10. หลังจากการออกกำลังกายแล้วทุกครั้ง ควรปฏิบัติตนให้ถูกหลักสุขวิทยา
เสมอ เช่น ไม่ควรอาบน้ำทันที และควรจะได้พักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

สรุปได้ว่าหลักในการปฏิบัติตนเป็นเรื่องสำคัญของการออกกำลังกายเพราะจำเป็น
ที่บุคคลควรรู้หลักการที่ถูกต้องว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้มาซึ่งประโยชน์จาก
การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
ซึ่งบุคคลก็ควรจะรู้จักปรับปรุงการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองอยู่เสมอ โดยต้องคำนึงถึง
เพศ วัย ความสนใจ ความต้องการ ความสามารถของร่างกายด้วย

7. ปริมาณในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกาย ร่างกายแต่ละคนมีสภาพทางร่างกายไม่เหมือนกัน ดังนั้น ปริมาณในการออกกำลังกายควรจะออกในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกายดังที่ กรมอนามัย (2537 :124) กล่าวว่าปริมาณในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรวมระยะเวลาที่ออกกำลังกาย คิดต่อกันทั้งสิ้นอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวันซึ่งประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. ระยะอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

2. ระยะฝึกฝนร่างกายประมาณ 10-30 นาที เพื่อบริหารความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

3.ระยะผ่อนคลายร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อรวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายคิดต่อกันทั้งสิ้นอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน

กรมพลศึกษา (2539 :19) กล่าวถึงเรื่องปริมาณการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ความหนัก โดยใช้จำนวนการเดินของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกาย ชีพจรเดินไม่ควรเกิน 190 ครั้งต่อนาที และไม่ต่ำกว่า 150 ครั้งต่อนาที ตามอายุของแต่ละคน

2. ความเบา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกายมากต้องมีวันพักอย่างน้อย 1 วัน

3. ความนาน ครั้งละ 10-30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นและการผ่อนคลาย) แต่ถ้าได้ทำหนึ่งรวมกันแล้วไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายในแต่ละวันควรปฏิบัติดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย โดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะ ๆ แล้วค่อย

ออกกำลังกาย ความต้องการ โดยใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที ถ้าอากาศเย็นอาจจะเพิ่มมากกว่านี้

2. ออกกำลังกายด้วยอะไรและปริมาณเท่าไร

3. ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายแล้วให้ผ่อนการออกกำลังกายเบาลง จนหายเหนื่อย แล้วทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอ่อมเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

8. กิจกรรมในการออกกำลังกาย

การกำหนดการออกกำลังกาย โดยทั่วไปแล้วจะกำหนดเป็นสัปดาห์ โดยกิจกรรมที่กำหนดอาจจะไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งเป็น 3 ลักษณะ (กรมพลศึกษา, 2539:35-36) กล่าวไว้ดังนี้

1. ลักษณะบังคับ

- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนัก-เบา ได้ด้วยตนเอง
- มีการฝึกฝนความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- มีความเสี่ยงอันตราย

2. ลักษณะประกอบ

- ปฏิบัติง่าย ไม่มีกติกากฎหรือเทคนิคยุ่งยาก
- มีความสนุก เพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลายากเกินไป

3. ลักษณะชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ

และวัยและสภาพร่างกายของตนเอง

3.1 ชนิดออกกำลังกายที่แบ่งวัตถุประสงค์หลัก

- ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน คลายเครียด เป็นการพักผ่อน
- ออกกำลังกายโดยทั่วไป เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

ความอดทน ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

- การออกกำลังกายเพื่อหัวใจ ปอด ซึ่งการออกกำลังกายชนิดนี้ก็คือ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั่นเอง

3.2 ออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว

- การบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องตัวและการเคลื่อนไหวพวก ข้อต่อ กระดูกกล้ามเนื้อ เหมาะกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกาย หลังออกกำลังกายหนักได้คืออีกด้วย

- การบริหารพิเศษ ให้ผลดีตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทนทานขึ้น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่าการบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ

ความหนักในการออกกำลังกายและทางจิตใจ โดยเฉพาะสมาธิด้วยความเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน รำตะบอง หรือแกว่งแขน เป็นต้น

- เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

- วิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเหยาะ ๆ ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพ แต่ควรจะเป็นผู้ที่รูปร่างพร้อมมากกว่า

- เต้นแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากอย่างหนึ่ง เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย รวมทั้งความคล่องตัวและความอ่อนตัวอีกด้วย

- เล่นกีฬาแข่งขันและเกมส์ต่าง ๆ ได้แก่ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วิ่งเป็ยว จักรเย่อ กระโดดเชือก เป็นต้น ควรมีการตัดแปลงสนาม ระยะเวลา คะแนนที่ใช้ในการแข่งขัน หรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวก ง่าย ปลอดภัยมากที่สุด เหมาะสมกับเพศและวัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2526 :205-206) ได้กล่าวถึงความเข้าใจในกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นควรควรจะมี ความสนุกสนาน ซึ่งความสนุกสนานในการออกกำลังกาย อาจจะได้มาจากด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 เป็นการออกกำลังกายที่เป็นไปตามความต้องการ ความสมัครใจความพอใจของตนเอง

1.2 เป็นการออกกำลังกายที่สามารถแสดงทางอารมณ์และความรู้สึกควบคู่กันไป ด้วย เช่น การออกกำลังกายที่เป็นไปตามจังหวะดนตรี การร้องเพลงประกอบการเคลื่อนไหว

1.3 เป็นการออกกำลังกายที่แสดงความสามารถ เช่น ความสามารถทางด้านการเคลื่อนไหว การเล่นเกมหรือกิจกรรมที่ตัวเองถนัดอยู่

1.4 เป็นการออกกำลังกายที่แสดงความสามารถ ที่ทำให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลขึ้น เช่น กิจกรรมที่ตนเองสามารถทำได้ และมีความก้าวหน้าตามความสามารถของตนเอง

1.5 เป็นการออกกำลังกายที่มีบรรยากาศของการเป็นกันเอง ทุกคนมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน มีความสนใจคล้ายคลึงกัน

1.6 เป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสังคมในแง่ของสถานการณ์ และขนบธรรมเนียมประเพณี

1.7 เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายไม่ต้องใช้เวลาฝึกหัดมาก

2. กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นควรจะมีความสะดวกในการออกกำลังกาย ได้แก่

2.1 สถานที่ควรจะไปมาสะดวก มีความสะอาดปลอดภัยสวยงามถูกสุขลักษณะ ให้บริการแก่ผู้สนใจเพียงพอ

2.2 อุปกรณ์มีราคาถูก สามารถจัดหาได้ง่าย ถ้าเป็นอุปกรณ์กลางก็สามารถหยิบบืม หรือรับส่งได้ง่าย

กล่าวได้ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นกับ เวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานพึงพอใจกับบุคคล และเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ ผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยความสมัครใจ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร และขี่จักรยาน เป็นต้น

9. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลาย ๆ ท่านได้ค้นคว้าวิจัย ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างก็พบว่า การออกกำลังกายนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์อย่างมากมายดังต่อไปนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 :46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรง ได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยยะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบ

กับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้มากกว่า ผู้ที่ขาดออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537 : 24) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปอย่างช้า ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้นเท่ากับการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เกิดขึ้นเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันสามารถป้องกันโรคหัวใจวายได้อีกริหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลง เพราะมีเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือด ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่ หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วก็ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัวดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที ในขณะที่พักหรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลา ลดลงเพราะสามารถดูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุดนี้นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้นทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัว ของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 คอัม ค่อมหมวกโคเจรีญขึ้น มีสอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 คับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้นานเกินความจำเป็น แต่ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

กฤษยา ตันติผลาชีวะ (2540 : 31-32) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้างความเข้มแข็ง กระฉับกระเฉง อดทน และคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ดังนี้

1. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภท ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งาน ซึ่งประโยชน์ด้านนี้ของการออกกำลังกาย ในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางร่างกายและต้องการ

ที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฝือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อ ไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต เป็นต้น

2. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจการไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ การออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจให้มีการบีบตัวแรงขึ้น เพิ่มปริมาณการสูดดมโลหิต การไหลเวียนของโลหิต และควบคุมความดันของโลหิต สำหรับระบบหายใจทำให้ไอคหขยายตัวได้ดีขึ้นเพิ่มการแลกเปลี่ยนของแก๊ส สร้างความตื่นตัว ระบบประสาททำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันดี แม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3. ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักความสวยงาม ปัจจุบันคนอ้วนง่ายเพราะอาหารประเภทไขมัน มีจำหน่ายโดยทั่วไปในรูปอาหารจานด่วน (fast food) และเป็นที่ยอมรับ ด้วยมีถึงจุดใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์อาหารน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นค่านิยมที่แสดงถึงความทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาอ้วนหลายคนหาทางออกโดยไปคลินิกรับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดช่วงระยะเวลาการควบคุมอาหารคนผู้นั้นจะกลับมาอ้วนอย่างรวดเร็ว บางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุร่วมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยตรงหรือการทำกิจกรรมทางกายจะทำให้มีการเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากการสลายตัวของไกลโคเจนและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลยโอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนัก ต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ (2543 : 173) กล่าวถึง การออกกำลังกายว่าจะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอมีวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้งานอื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมสง่าราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานานกว่าทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่ดีสมรรถภาพทางกาย

4. กล้ามเนื้อหลังตอนล่างมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุสูง ถ้าได้มีการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนนี้ได้มีการพัฒนาเป็นอย่างดีและถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กแล้วจะเป็นการช่วยป้องกันโรคปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย

5. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีข้อย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้น เป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคู่กันไปด้วย

7. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวายที่กำลังเป็นโรคร้ายที่น่ากลัวข้อย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีข้อย่างหนึ่ง ก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

8. คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้น เพื่อให้มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้น ก็คือเรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และการทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกายยังสามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการบำบัดโรค

บางอย่างได้อีกด้วย และสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของมนุษย์ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ฉลองชัย ม่านโคกสูง (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา และบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษา และบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 766 คน ที่กำลังศึกษาและทำงานสังกัดทุกคณะ ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในปีการศึกษา 2534 – 2535 ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความต้องการร่วมบริการทางด้านการออกกำลังกาย (ก) ระหว่างบุคลากร (ข) ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง (ค) ระหว่าง บุคลากรชายกับบุคลากรหญิง (ง) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาชาย (จ) ระหว่างช่วงอายุเองนักศึกษาหญิง (ฉ) ระหว่างช่วงอายุของบุคลากรชาย พบว่า มีความต้องการรับบริการโดยส่วนรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละอองและอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการ

ในระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการ และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากคือ ให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

สายนต์ ฤฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ต้องการมาก คือช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้นำ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสม ความสามารถในการตัดตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการให้จำนวนผู้นำเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้นำมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการ

ผดุงสิทธิ์ สามารถ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน และเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้จำนวน 500 คน พบว่า ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีเรียงลำดับดังนี้ ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านวิชาการ ด้านการจัดการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจระดับ

ชั้นสัญญาบัตรกับชั้นประทวนไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการจัดการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงานอยู่สายงานป้องกัน และปราบปรามและสายงานจราจรไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่าสายงานอำนาจการแตกต่างจากสายจราจร

ปีพมา รอดทั้ง (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการ เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพ และความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากร ผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ในเขตภาคเหนือตอนล่าง รวม 400 คน พบว่าประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการ เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบ อาชีพและยังไม่มีรายได้ ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการ เล่นกีฬาและ ออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาทีในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรม ในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ แต่กีฬา ที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการ เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มี สุขภาพดีมากที่สุด ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือ สถานที่ ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่อยู่ในระดับ มากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอ ที่จะใช้ในการ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ความต้องการรับ บริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน และจากการทดสอบค่าทีพบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่าง ประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการ เล่นกีฬาและออกกำลังกายและไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการ จัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ของประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ ถึงอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรเพศชายและเพศหญิงของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ ถึงอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริหารทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับเค้าโครงรูปแบบของกิจกรรมประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 270 คน โดยแบ่งเป็นอาจารย์ 135 คน และเจ้าหน้าที่ 135 คน จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 841 คน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้คืนมาจำนวน 237 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.78 นาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายันต์ จันทบำรุง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (2) เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ส่วนประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้

มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกาย

โดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวนทั้งสิ้น 663 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีทุกคณะและชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2542 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ผลการวิจัยพบว่านิสิตชายและนิสิตหญิง มีความต้องการในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และด้านงบประมาณสนับสนุน

อัญชณา พานิช (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันตก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันตก จำนวนทั้งสิ้น 676 คน เป็นนักศึกษาเพศชาย 207 คน และนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 469 คน ประจำปีการศึกษา 2542 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า z-test โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันตก มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. นักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันตก ระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

นิเรล และ เวบบ์ (Nyrlle and Webb, 1965 : 75-81) ทำการศึกษาเรื่อง “ทำไมเด็กผู้หญิงมักชอบหลีกเลี่ยงวิชาพลศึกษา” ผลการศึกษา พบว่าความสนใจของนักเรียนขึ้นอยู่กับ การวางแผนการสอนของครู ความสามารถในการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็ก ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า ครูพลศึกษาควรมีการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของเด็ก สรุปได้ว่า การให้บริการใด ๆ ทางด้านพลศึกษาและการกีฬานั้นจำเป็น อย่างยิ่งที่บุคลากรผู้ให้บริการจะต้องมีการวางแผนการดำเนินการที่เหมาะสมและพร้อมเสมอ ในการให้บริการ ทางด้านการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะต้องพิจารณาให้ผู้มีคุณสมบัติ เฉพาะทางเป็นผู้ดำเนินการ เหมาะสมที่สุด

กริฟฟิธ (Griffith, 1966 : 3707-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรม พลศึกษาสำหรับนิสิตชายในมหาวิทยาลัย” ผลการศึกษา พบว่า สถานที่สำหรับการจัดการสอน พลศึกษายังไม่เพียงพอ สิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เหมาะสม สถานที่สำหรับการจัดกิจกรรม กลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในร่ม อุปกรณ์และวัสดุสำรองยังมีน้อย การจัดสรรงบประมาณยังไม่ เพียงพอ สรุปได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของบุคคลให้ได้ เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความพร้อม ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งงบประมาณในการดำเนินการด้วย

โกเคอร์ (Goker, 1972 : 1484-1485-A) ได้ศึกษาเรื่อง “การสำรวจโปรแกรม พลศึกษาสำหรับเด็กชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมลรัฐหลุยเซียน่า” โดยส่ง แบบสอบถามไปยังครูพลศึกษาจำนวน 6 โรงเรียน และสัมภาษณ์ผู้สอนพลศึกษาจำนวน 75 คน ผลการสำรวจพบว่า โปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายได้รับการปรับปรุงขึ้นมาก แต่ยังคงขาดผู้นำ ทางด้านนี้รวมทั้งการวางแผนงานสำหรับผู้สอนพลศึกษา ได้จัดเตรียมโปรแกรมการสอนพลศึกษา อย่างดีแต่การสอนพลศึกษาังไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร เนื่องจากมีปัญหาและอุปสรรคในการขาด ผู้นำทางพลศึกษาที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ในการให้บริการต่อผู้ใช้บริการ

พอร์เทลล่า-ซูร์ส (Portella-Suares, 1975:5908-A) ได้ศึกษาเรื่อง “การประเมินผล โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาของรัฐบาล ในรัฐเปอร์โตริโก” ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน ส่วนใหญ่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี การนำ โปรแกรมพลศึกษาที่วางแผนโดยรัฐมาใช้ นั้น เป็นโปรแกรมที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง กับสภาวะของโรงเรียนนั้น ๆ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษามีน้อย นักเรียนแต่ละชั้น มีจำนวนไม่แน่นอน ขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก อีกทั้งโปรแกรมทางด้านพลศึกษา

ยังต้องได้รับการปรับปรุงในด้านต่าง ๆ อีกมากมาย เพื่อพัฒนาและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเต็มที่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แอน (Ann, 1977 :6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการ และความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชน ให้เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บุชเชอร์ (Bucher, 1983 : 537 – 539) ได้ทำการศึกษาเรื่องวัยรุ่นกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในรัฐหลุยเซียน่า โดยการสำรวจควมวัยรุ่นหญิง 207 คน เป็นเวลา 5 ปี ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 140 คน โดยสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ ของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ เช่น ศูนย์เยาวชน ในโรงเรียนและศูนย์บริการสุขภาพ โดยศึกษาเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละวัน จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมและความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือทัศนคติส่วนตัวต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการชักชวนจากเพื่อนและผู้ปกครองและโอกาสที่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษาสรุปได้ว่า

1. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงเมื่อวัยรุ่นหญิงโตเป็นสาวขึ้น
2. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ จะลดลงโดยทันทีเมื่อ

วัยรุ่นหญิงเรียนชั้นสูงสุดในแต่ละระดับชั้น

3. ความพึงพอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงมากที่สุดเมื่อ

วัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในชั้นมัธยมปลาย

4. วัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด
5. กีฬาจะได้รับการยอมรับในวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่
6. สังคมและฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นตัวแยกว่าวัยรุ่นหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรม

พลศึกษาที่จัดขึ้นในชุมชนหรือไม่

บัทเลอร์ (Butler, 1989: 1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอก

พลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษานั้นจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลบรูค (Holbrook , 1993: 2735 -A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและสถานฝึก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่ออำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้รับประสิทธิภาพควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นถึงจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติ โดยเฉพาะผู้เรียนในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี เป็นผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียนและอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ที่มีพัฒนาการของการเจริญเติบโต จึงมีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตประจำวัน ได้อย่างปกติ ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา ความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี เพื่อให้ทราบระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้เรียน ทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างผู้เรียนเพศชายและเพศหญิง ทำให้ทราบว่าผู้เรียนแต่ละสถาบันในสังกัดการอาชีวศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละสถาบัน ได้ตรงความต้องการของผู้เรียน ได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ในระดับการศึกษาอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย และผลจากการวิจัย จะเป็นประโยชน์แก่สถาบันและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ในการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพื่อให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น โดยใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ปัญหา ด้านการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง