

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา และได้รวบรวมเนื้อหาจากแหล่งความรู้ต่างๆ จากเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจตคติ
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ และต่างประเทศ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่มีความหมายเช่นเดียวกับพฤติกรรมทั่วไป แต่พฤติกรรมสุขภาพจะเน้นเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การมีพฤติกรรมความรู้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ว่าเป็นอย่างไร จะแสดงออกโดยการบอกกล่าวหรือเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น การบอกกล่าวว่าจะรักษาสุขภาพให้ดีได้อย่างไร จะระมัดระวังสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วยได้อย่างไร การอธิบายให้รู้สาเหตุของโรค หรือการเขียนบทความให้ผู้อื่นอ่านให้เกิดแนวคิดในเรื่องสุขภาพ เป็นต้น

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมที่แสดงออกของสิ่งมีชีวิต ทั้งที่สังเกตง่ายและสังเกตยาก ได้แก่ กายกรรม เช่น การเคลื่อนไหว วชิกรรม เช่น การพูด และมโนกรรม อากาที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกร่วมเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

(สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2532 : 46)

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต จะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้เช่นกัน (พรทิพย์ สัมบัติตะวานิช, 2538 : 97)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะการกระทำนั้นผู้กระทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ไม่ว่าจะคนอื่นจะสังเกตการณ์กระทำนั้นหรือไม่ก็ตาม และไม่ว่ากระทำนั้นจะ

พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ ดังนั้น การเดิน การยืน การคิด การตัดสินใจ การปฏิบัติหน้าที่การละทิ้งหน้าที่ เป็นพฤติกรรมทั้งสิ้น (ปรีชา วิหคโต, 2534 : 5)

พฤติกรรม หรือ (Behavior) เป็นการกระทำหรือกิจกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจที่มนุษย์แสดงออกมาที่สามารถสังเกตหรือจัดได้ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2534 : 22)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมเพราะถ้าเป็นการกระทำต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าใช้ว่ากิจกรรม อาจหมายถึง การกระทำที่แสดงออก และสิ่งที่เกิดขึ้นภายในแต่ละบุคคลด้วย

ดังนั้น พฤติกรรมจะหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้ อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ (เฉลิมพล ดันสกุล, 2541 : 2)

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างทั้งที่แสดงออกมาภายนอกหรือสิ่งที่อยู่ภายใน ผู้กระทำอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว คนอื่นอาจจะสังเกตเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม การกระทำนั้นจะพึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ตาม เช่น การเดิน การคิด การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้ให้คำจำกัดความว่า พฤติกรรม หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นฟุตบอล แอโรบิก ฯลฯ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น

1.2 ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมอาจจะแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้หลายรูปแบบ คือ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2543 : 23)

1. ประเภทของพฤติกรรมตามสาเหตุการเกิด โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นภายในตัวมนุษย์ และสิ่งที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอกตัวมนุษย์

2. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามการแสดงออก แบ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก (Overt Behavior) และพฤติกรรมที่เก็บงำไว้ภายใน (Covert Behavior) เช่น การชม บางคนก็ชมออกมาด้วยการพูดหรือท่าทาง บางคนก็นึกชมในใจ

3. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามผลการกระทำ แบ่งเป็น 3 อย่าง คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นผลของการแสดงออกทางความรู้ ความจำ ความคิด

2. พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นผลของการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความสนใจ ทศนคติ ค่านิยม

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นการแสดงออกทางลักษณะของการกระทำที่เป็นความชำนาญ เช่น พลศึกษา ทัศนศึกษา ศิลปะ ดนตรี

4. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามผลการกระทำทางร่างกาย และจิตใจ แบ่งเป็น

1. พฤติกรรมทางกาย ได้แก่ การกระทำลงไม้ลงมือ

2. พฤติกรรมทางวาจา ได้แก่ การพูด

3. พฤติกรรมทางใจ ได้แก่ การคิด และความรู้สึกลงใจต่าง ๆ

5. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามความคาดหมายของสังคม แบ่งเป็น

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

นอกจากนั้น จำแนกพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท โดยใช้ “เกณฑ์” ของการจำแนก คือ “ผู้รู้พฤติกรรม” ดังนี้ (ประสิทธิ์ ทองอ่อน, 2542 : 4-5)

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ พฤติกรรมที่เจ้าของพฤติกรรมเท่านั้นที่รู้ เป็นการทำงานของสมอง ซึ่งหมายถึง ขั้นตอนการทำงานของสมองในรูปแบบต่างกันไปมากมาย เช่น การคิด การตัดสินใจ ค่านิยม และแรงบันดาลใจ เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ พฤติกรรมที่บุคคลอื่นนอกจากเจ้าของพฤติกรรมสามารถที่จะรู้ได้ และบางครั้งเจ้าของพฤติกรรมยังไม่รู้ด้วยซ้ำไป พฤติกรรมภายนอกนี้ บุคคลอื่นจะรู้ได้ต้องอาศัยการสังเกต (Observation) แบ่งเป็น 2 ประเภทย่อยๆ ดังนี้

2.1 พฤติกรรมโมลาร์ คือ พฤติกรรมที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ โดยใช้ประสาททั้ง 7 ในการสังเกต คือ ตา (ดู) หู (ฟัง) จมูก (ดม) ลิ้น (ลิ้มรส) ผิวกาย (สัมผัสทางผิวหนัง) อวัยวะในช่องหูประสานกับตา (ทรงตัว) และกล้ามเนื้อ เอ็น เนื้อเยื่อและข้อต่อ (รับความรู้สึกจากภายในร่างกาย) เช่น สมชายเล่นฟุตบอลคล่องแคล่ว สมหญิงพูดจาไพเราะ

2.2 พฤติกรรมโมเลกุล คือ พฤติกรรมที่บุคคลอื่นต้องใช้ “เครื่องมือ” เพื่อช่วยในการสังเกต อันจะทำให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำ เช่น การเดินของหัวใจ กลิ่นสมอง ความดันโลหิต กระแสไฟฟ้าใต้ผิวหนัง และคะแนนจากแบบทดสอบ (Test) พฤติกรรมโมเลกุลนี้ ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมภายในได้เป็นอย่างดี

1.3 องค์ประกอบของพฤติกรรม

ครอนบาค (Cronbach 1963 อ้างถึงใน เรียม ศรีทอง, 2542 : 5) มีการให้ความเห็นว่า พฤติกรรมมนุษย์ มีองค์ประกอบ 7 ประการ คือ

1.3.1 มีเป้าหมายหรือความต้องการ (Goal)

1.3.2 ความพร้อม (Readiness) เป็นระดับความสามารถที่จำเป็นในการกระทำเพื่อสนองความต้องการของตน

1.3.3 สถานการณ์ (Situation) หมายถึง เหตุการณ์หรือโอกาสในการที่กระทำกิจกรรมใดๆ

1.3.4 การตีความ (Interpretation) เป็นการพิจารณาเพื่อการตอบสนองความต้องการ

1.3.5 การตอบสนอง (Respond) เป็นการกระทำกิจกรรมต่างๆตามที่พิจารณาไว้ เพื่อตัดสินใจ

1.3.6 ผลที่เกิดขึ้น (Consequence) สิ่งที่ประจักษ์อาจจะสอดคล้อง (Confirm) หรือไม่สอดคล้อง (Contradict) กับการคาดหวังก็ได้

1.3.7 ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) เป็นกริยาที่เกิดขึ้นหลังจากไม่สอดคล้องกับความประสงค์ จึงต้องกลับไปตีความใหม่ เพื่อเลือกวิธีการตอบสนองความต้องการให้ประสบความสำเร็จ อาจยอมรับผลที่เกิด หรืออาจเลิกล้ม หรือเปลี่ยนความต้องการเดิม

สรุปว่า พฤติกรรมเป็นการแสดงออกของมนุษย์ที่มองเห็นได้ง่าย และมองเห็นได้ยาก มีทั้งกายกรรม วจรกรรม และมโนกรรม ลักษณะพฤติกรรมมีเป้าหมาย มีความพร้อม มีสถานการณ์ การตีความ การตอบ สนอง ผลที่เกิดขึ้น และปฏิกริยาต่อผลที่เกิดไม่สมความคาดหวัง

1.4 การศึกษาพฤติกรรม

การศึกษาพฤติกรรมสามารถศึกษาได้ 2 วิธี คือ (สมจิตต์ สุวรรณทัศน์, 2541 : 132-136)

1. การศึกษาโดยตรงจากการสังเกต อาจทำได้ 2 วิธี คือ

1.1 การสังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว (Direct Observation) ในการศึกษาโดยการสังเกตพฤติกรรม โดยบอกให้ผู้ถูกสังเกตทราบนี้ บุคคลบางคนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงของตนออกมาก็ได้ เช่น ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

1.2 การสังเกตแบบธรรมชาติ (Naturalistic Observation) คือ การที่บุคคลผู้ต้องการสังเกตพฤติกรรมไม่ได้กระทำตนเป็นที่รบกวนพฤติกรรมของบุคคลที่สังเกตและเป็นในลักษณะที่ทำให้ผู้สังเกตไม่ทราบว่าถูกสังเกตพฤติกรรม การศึกษาพฤติกรรมแบบนี้จะทำให้สามารถนำผลที่ได้ไปอธิบายพฤติกรรม ในภาพที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกันก็ได้ ข้อเสียของการศึกษาวิธีนี้ คือ ต้องใช้เวลามาก

2. การศึกษาพฤติกรรมโดยทางอ้อม แบ่งออกได้หลายวิธี คือ

2.1 การสัมภาษณ์ เป็นวิธีที่บุคคลคนหนึ่งต้องการซักถามข้อมูลจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคล ซึ่งทำได้โดยการซักถามแบบเผชิญหน้ากัน พบหน้ากัน โดยตรง เช่น การสัมภาษณ์คนเป็นใบ้ ต้องผ่านล่าม นอกจากนี้การสัมภาษณ์อาจทำโดย ผู้สัมภาษณ์และผู้ที่จะถูกสัมภาษณ์ไม่พบหน้ากัน ก็ได้ เช่น การสัมภาษณ์นักโทษ การสัมภาษณ์เหมาะสำหรับบุคคลที่ชอบพูดมากกว่าการเขียน

2.2 วิธีการใช้แบบสอบถาม เมื่อต้องการทราบพฤติกรรมของบุคคลเป็นจำนวนมาก และไม่สามารถที่จะสัมภาษณ์หรือสังเกตได้ เพราะบุคคลเหล่านั้นอาจจะอยู่ห่างไกลกัน แบบสอบถามที่สร้างขึ้นจะเหมาะสำหรับการศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ เท่านั้น ผู้ถูกศึกษาสามารถที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ปกปิดได้

2.3 วิธีการทดลอง เป็นการศึกษาที่ผู้ศึกษาจะอยู่ในสภาพของการควบคุมที่ผู้ศึกษาต้องการ โดยสภาพความเป็นจริงแล้วการควบคุมจะทำได้ในห้องปฏิบัติการหรือห้องทดลอง แต่ในชุมชนการศึกษาพฤติกรรมของชุมชนโดยการควบคุมของตัวแปรต่าง ๆ คงเป็นไปได้ ในห้องทดลองนั้นสามารถที่จะศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ได้มาก เช่น การศึกษาความไวต่อการสัมผัส การได้ยิน การแสดงความสามารถในอารมณ์ภายใต้ภาวะการกดดันพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

2.4 วิธีการทำบันทึก คือ มีการให้บุคคลแต่ละคนได้ทำการบันทึกพฤติกรรมส่วนตัวของตนเอง ซึ่งอาจออกมาในรูปของการทำบันทึกประจำวันก็ได้ โดยทำการบันทึกกิจกรรมทุกประเภท ทุกชนิด ที่ตนเองปฏิบัติในแต่ละวัน ทำให้ทราบว่าพฤติกรรมใดแสดงออกมามาก หรือบ่อยครั้ง พฤติกรรมใดแสดงออกมาน้อย หรือไม่มีเลยในบางวัน ถ้าต้องการศึกษาพฤติกรรมแต่ละประเภทก็อาจเลือกทำได้ เช่น พฤติกรรมการกิน พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการเรียน พฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

1.5 การวัดพฤติกรรม

การวัดพฤติกรรมกล่าวโดยกว้าง ๆ มี 2 วิธีการ คือ

1. วิธีการวัดในเชิงปริมาณ ผู้วัดจะนับจำนวนพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาต่อหน่วยเวลาที่กำหนดให้ในการศึกษาเรื่องนั้น ๆ เช่น นับจำนวนคำของบุคคลที่พูดใน 1 นาที จำนวนอักษรที่พนักงานพิมพ์ คัดสามารถพิมพ์ได้ในเวลา 1 ชั่วโมง เป็นต้น

2. การวัดในเชิงคุณภาพ ผู้วัดจะต้องวัดพฤติกรรมแต่ละชนิดนำไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของบุคคลอื่น หรือนำไปเปรียบเทียบกับบรรทัดฐาน (Norms) ของพฤติกรรมนั้น เช่น วัดระดับสติปัญญาออกมาเป็นระดับ ฉลาดมาก ฉลาด ปานกลาง โง่ การวัดทัศนคติออกมาเป็นระดับดี

ไมตรี วัคค่านิยมออกมาเป็นแบบอนุรักษ์นิยม แบบก้าวหน้า เป็นต้น (สมจิตต์ สุวรรณทัศน์, 2541: 137-138)

สำหรับคำกริยาที่ใช้วัดพฤติกรรมทางการปฏิบัติหรือทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) สามารถแบ่งออกได้ 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

1) ระดับพัฒนาการทางการปฏิบัติ 5 ชั้น ได้แก่

1.1 รับรู้รูปแบบ

1.2 ปฏิบัติตามแบบ

1.3 ปฏิบัติงานด้วยตนเอง

1.4 ปฏิบัติงานอย่างชำนาญ

1.5 ปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์

2) คำกริยาที่บ่งการกระทำ เช่น ทำปฏิบัติ คัดแปลง ฝึก ประดิษฐ์ ประกอบ ถอด ตัด ต่อ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าวิธีการวัดพฤติกรรมจะเป็นการวัดพฤติกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อหรืออวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การวัดวิธีการปฏิบัติ การวัดแบบสำรวจรายการ (Check List) แบบบันทึกพฤติกรรม (Anecdotal Record) และแบบประเมินตนเอง (Self-Appraisal) (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, 2542 : 142-143)

1.6 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) คือ การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดการกระทำในสิ่งที่เป็นผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยการเรียนรู้ ความเข้าใจและการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม ซึ่ง ได้แก่ พฤติกรรมการป้องกันโรค พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย และพฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย (เขวาลักษณ์ อนุรักษ์, 2543 : 21)

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำ และการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ (คณะกรรมการ สุขศึกษา 2539 อ้างถึงใน สุชาติ โสมประยูร, 2543 : 66)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ สรุปได้ 3 แนวคิด ดังนี้

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล เชื่อว่า สาเหตุการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม มาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม แรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม

แนวคิดนี้ เชื่อว่าบุคคลที่ยังมีความรู้ในเรื่องสุขภาพมากเท่าใด ยิ่งทำให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพมากเท่านั้น แต่มีรายงานการวิจัยหลายเรื่องพบว่า ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ บางทีไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเลย

2. ปัจจัยภายนอกบุคคลเชื่อว่า สาเหตุการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล จึงสนใจเกี่ยวกับการสร้างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และระบบโครงสร้างของสังคม เช่น ระบบการเมือง การเศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา ฯลฯ

การสร้างปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรม ดังเช่น การทุ่มเงินเพื่อสร้างส้วม ดึงเก็บน้ำฝน ปลูกป่า เพื่อแก้ปัญหาโรคอุจจาระร่วง การกำหนดมาตรการทางกฎหมายในการลดอุบัติเหตุการจราจร

3. แบบสหปัจจัย หมายถึง การที่ประยุกต์ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในร่วมกันให้เกิดความสมดุล โดยปรับเปลี่ยนให้คนมีศักยภาพในการกำหนดพฤติกรรมตนเอง โดยเชื่อว่า

1) การมองปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ และพฤติกรรม ต้องมองกันอย่างเชื่อมโยง เป็นองค์ความรู้แบบ Social Based ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม มิใช่องค์ความรู้เฉพาะการแพทย์หรือสาธารณสุข จำเป็นต้องให้สหวิชาการด้านสังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ จิตวิทยาสังคม และสังคมศาสตร์สาขาอื่น ๆ เข้าด้วยกัน

2) คำนี้ถึงความสำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ซึ่งจะต้องสร้างปัจจัยแวดล้อมให้เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

3) ให้ชุมชนเป็นตัวตั้งในการแก้ปัญหา โดยที่มุ่งศึกษาในโครงสร้างทางสังคม และศักยภาพของชุมชนแต่ละชุมชนในการแก้ปัญหา ควรส่งเสริมให้ประชาชนรวมตัวกันทุกพื้นที่ และทุกเรื่อง เรียกว่ามีความเป็นประชาคม (Civil Society) ความเข้มแข็งของชุมชนหรือประชากรทำให้เกิดศักยภาพในการแก้ปัญหาทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และการเมือง ไปพร้อม ๆ กัน

4) กระบวนการในการแก้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ มิใช่มุ่งเน้นที่จะให้บุคคลมีความรู้เท่านั้น แต่ต้องเน้นการพัฒนาให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติ จนเกิดทักษะอย่างเพียงพอ จนสามารถมีพลังในการปรับปรุงโครงสร้างทางสังคม

5) ปรับปรุงบทบาทให้ประชาชนเป็นผู้กระทำ “เจ้าของปัญหาต้องเป็นผู้ที่แก้ปัญหาเอง” ขณะที่เจ้าหน้าที่เปลี่ยนบทบาทจากผู้สั่งการ ขอร้องหรือกระทำเป็นผู้ที่คอยกระตุ้นและสนับสนุนหรือตัวเร่งปฏิกิริยา

6) การที่จะทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยความสมัครใจจะต้องสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ให้บุคคลเกิดความเชื่อในเรื่องต่อไปนี้

- (1) เชื่อว่าตัวเขามีโอกาสเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยเป็นโรคนั้น ๆ ถ้าเขาไม่ปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพ
- (2) โรคดังกล่าวมีความรุนแรงต่อตัวเขา และอาจจะทำให้เกิดความตายหรือพิการได้
- (3) เชื่อว่าถ้าเขาปฏิบัติพฤติกรรมแล้ว เขาจะได้รับผลประโยชน์โดยไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคดังกล่าว
- (4) เขามีแรงจูงใจ หรือมีผู้ให้กำลังใจ ร่วมสนับสนุนผลักดัน ให้ปฏิบัติในพฤติกรรมนั้น
- (5) เขาได้รับการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ ให้ปฏิบัติพฤติกรรมด้วยอย่างสม่ำเสมอ และเป็นช่องทางที่เชื่อถือได้
- (6) การปฏิบัติพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ บุคลิกภาพด้วย
- (7) การตัดสินใจของบุคคลในการกระทำใด ๆ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลแวดล้อม ซึ่งมีความสำคัญหรืออำนาจเหนือบุคคลนั้น ไม่ว่าจะทางใดทางหนึ่ง เช่น บุคคล ปฏิบัติตามคำแนะนำ การขอร้องของบุคคลที่เป็นสามี ภรรยา ลูก บุคคลที่นับถือ แพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น (เขาวลัทธิ อุนรัทซ์, 2543 : 11-14)

1.7 ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ

สามารถแบ่งพฤติกรรมสุขภาพได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ (Preventive and Promotion Health) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่บุคคลกระทำในภาวะปกติ โดยการแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) พฤติกรรมส่งเสริมให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ การเสพบุหรืหรือสิ่งเสพติด การพักผ่อน เหมาะสมกับสภาพของตัวเอง

2) พฤติกรรมการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ เช่น การไปตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี การคาดเข็มนิรภัย หรือสวมหมวกนิรภัย เมื่อมีการขับขี่รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ เป็นต้น

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness Behavior) หมายถึง มีการปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อรู้สึก ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกปวดท้อง บุคคลอาจมีพฤติกรรมต่อการปวดท้องได้หลายลักษณะ เช่น อาจเพิกเฉยเพื่อรอดูการต่อไป หรืออาจจะปรึกษานักกลไลจิตเกี่ยวกับความผิดปกติของตน หรืออาจไปแสวงหาการรักษาพยาบาล เช่น ไปซื้อยามารับประทาน หรือไปพบแพทย์ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเมื่อเจ็บป่วยจึงจำแนกได้เป็น 2 ระยะคือ

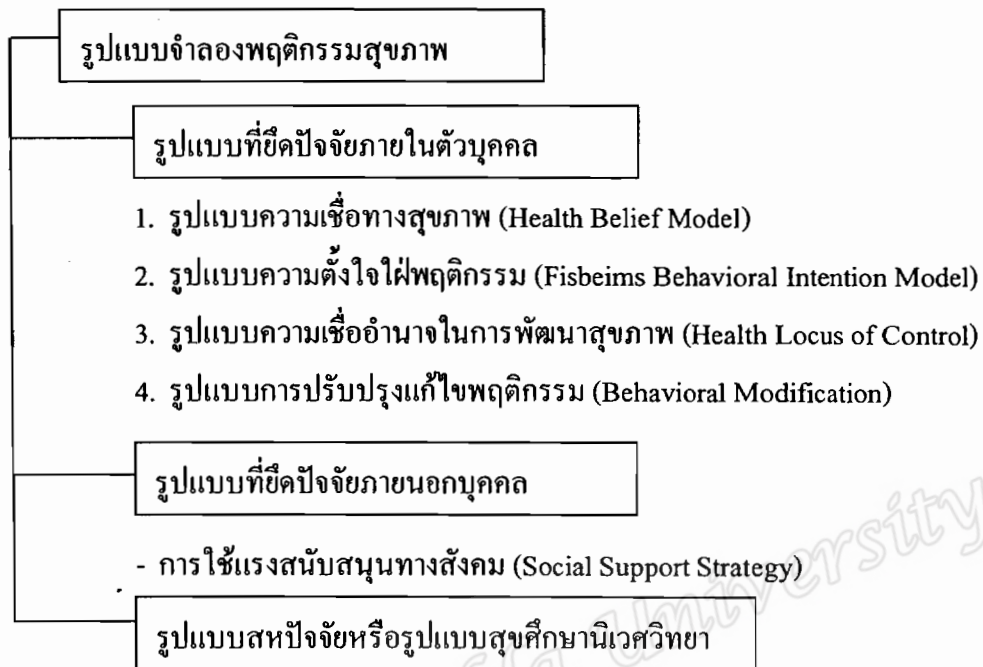
- 1) ระยะเวลาเป็นขั้นของการรับรู้ (Perceptive) หมายถึง ความผิดปกติที่เกิดขึ้น
- 2) ระยะเวลาที่มีพฤติกรรมตอบสนอง (Take Action) กับความผิดปกตินั้น ๆ
3. พฤติกรรมที่เป็นบทบาทของความเจ็บป่วย (Sick Role Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้รับผลการวินิจฉัยแล้ว เป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษาเพื่อ ให้ออกจากการเจ็บป่วยนั้น (จินดา บุญช่วยเกื้อกุล, 2543 : 64-68)

นอกจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งสามข้างต้น ยังแบ่งประเภทของพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มอีก คือ

 4. พฤติกรรมการรักษาพยาบาล ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลตามคำแนะนำของแพทย์ หรือตามข้อกำหนดของการรักษาพยาบาล เมื่อตนเองเจ็บป่วยหรือบุคคลที่ตนเองต้องดูแลรับผิดชอบเจ็บป่วย
 5. พฤติกรรมการมีส่วนร่วม ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อทำให้เป็นผลต่อการป้องกันปัญหา หรือการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขในชุมชน และปัญหาของส่วนรวม
 6. พฤติกรรมดูแลพึ่งพาตนเอง ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือตนเองหรือครอบครัว ในด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ในด้านการป้องกันโรค และในด้านการส่งเสริมสุขภาพตามระดับหรือขีดความสามารถที่จะดูแลพึ่งพาตนเอง

พฤติกรรมสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ เป็นพฤติกรรมที่ต้องการเป็นเป้าหมายของการดำเนินงานสาธารณสุข ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน (สมทรง รักรัยเฒ่า และสรศักดิ์ วัฒนศิริ, 2540 : 10-11)

และเนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ ดังนั้นด้านสาธารณสุขจึงมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของประชาชนด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ทักษะ และความตระหนักถึงการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ดังภาพที่ 2.1 แบบจำลองของพฤติกรรมสุขภาพ (จินดา บุญช่วยเกื้อกุล, 2543 : 71)



ภาพที่ 2.1 แสดงแบบจำลองของพฤติกรรมสุขภาพ

ที่มา : จินดา บุญช่วยเกื้อกุล, 2543 : 71

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

2.1 ความหมายของความรู้

ความรู้ หมายถึง การจำข้อเท็จจริงเรื่องราว รายละเอียดที่ปรากฏในตำราหรือสิ่งที่ได้รับการบอกกล่าวได้ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เรียกเอาสิ่งที่จำได้ออกมาให้ปรากฏให้สังเกตและวัดได้ (จิตรรา วสุวานิช, 2538 : 6)

บลูม (Bloom 1971 อ้างถึงใน จีระศักดิ์ วารินทร์, 2538 : 7) นักการศึกษาชาวอเมริกันกล่าวว่า ความรู้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะ ระลึกถึงวิธีหรือขบวนการ ต่าง ๆ หรือระลึกถึงแบบกระสวน โครงสร้าง วัตถุประสงค์ในด้านความรู้เน้นเน้นในเรื่องขบวนการทางจิตวิทยาของความรู้ จำเป็น ขบวนการเชื่อมโยงเกี่ยวกับการจัดการระเบียบใหม่

จีระศักดิ์ วารินทร์ (2538 : 8) ได้กล่าวถึง ความหมายของ “ความรู้” ไว้ว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมเบื้องต้นที่ผู้เรียนรู้สามารถจำได้หรือระลึกได้โดยการมองเห็น ได้ยิน ความรู้ในขั้นนี้คือ ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ และคำจำกัดความ เป็นต้น

จิระศักดิ์ วารินทร์ (2538 : 8) กล่าวว่า การเรียนรู้ในผู้ใหญ่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ 3 ประการ คือ

1. การเรียนรู้ที่เกิดจากสภาพการณ์ทางธรรมชาติ (Natural Setting) คือ เรียนรู้จากสภาพธรรมชาติที่อยู่ใกล้ๆ ตัว
2. การเรียนรู้จากสภาพการณ์ทางสังคม (Society Setting) มีอยู่ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียนรู้จากการอ่านหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ เป็นต้น
3. การเรียนรู้จากสภาพการณ์การจัดการเรียนการสอน (Formal Instructional Setting) คือ มีผู้แทนจากสถาบันจัดลำดับการเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมายและต่อเนื่อง

ดังนั้น จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ข้อเท็จจริงจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความรู้ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญ ข้อจำกัด ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ฯลฯ

2.2 ประเภทของความรู้

ความรู้ที่คนเราได้รับอาจแบ่งได้เป็นหลายลักษณะ หรือหลายขั้นด้วยกัน โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 6 ขั้น ดังตัวอย่าง เช่น

2.2.1 รู้แบบท่องจำ หรือแบบนกแก้วนกขุนทอง คือ รู้แล้วเอาไปทำอะไรไม่ได้ หรือรู้แต่ว่ารู้เท่านั้นเอง (จัดเป็นความรู้ขั้นต่ำหรือความจำ)

2.2.2 รู้แบบสามารถนำไปเปรียบหรือตีความได้ คือ รู้ว่าสิ่งนั้นผิด สิ่งนี้ถูก สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี (จัดเป็นเพียงความเข้าใจ)

2.2.3 รู้แบบสามารถนำมาเอาความรู้ไปใช้ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและวิพากษ์ วิจารณ์เรื่องราวต่าง ๆ ได้ คือ รู้จักคิดแปลงปรับปรุงความรู้ให้เหมาะสม แล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริง และสามารถแยกแยะเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องย่อย ๆ รวมทั้งยังมองเห็นความสัมพันธ์ของเรื่องเหล่านั้นด้วย (จัดเป็นการรู้จักเอาไปใช้ และการรู้จักวิเคราะห์)

2.2.4 รู้แบบสามารถนำเอาความรู้และความเข้าใจ หรือความคิดต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายมารวมกันเข้าเป็นหมวดหมู่ หรือเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งมีการผสมผสานและสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี จนกระทั่งไปคิดต่อเติมเสริมแต่งให้เกิดเป็นความริเริ่มและมีสิ่งสร้างสรรค์ต่อไปอีกได้ รวมทั้งรู้จักการประเมินค่าของความรู้ทั้งหมดที่ได้รับ เพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจ (จัดเป็นการรู้จักสังเคราะห์และการประมาณค่า)

นั่นคือ การพัฒนาความรู้จนถึงขั้นสูงสุด คือ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น (3 เป็น) และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนั้นแบ่งความรู้ตามแหล่งที่มาได้อีก 2 แบบ ได้แก่ ความรู้ที่อยู่กับตัวและความรู้ที่รู้ว่าแหล่งความรู้นั้นมีอยู่ที่ใด หรืออย่างที่กล่าวกันว่า “ครึ่งหนึ่งของความรู้ คือ รู้ว่าจะไปหาความรู้ได้จากที่ไหน” ซึ่งก็คือ ความรู้ย่อมเกิดจากประสบการณ์ (สุชาติ โสมประยูร และเอมชัชฌา วัฒนบูรานนท์, 2542 : 46-47)

2.3 การวัดความรู้

การวัดความรู้มุ่งวัดความสามารถในด้านการใช้สมอง หรือการใช้ความคิด ดังนั้นคำกริยาที่ใช้ในการวัดแยกตามระดับความรู้ หรือความคิดทั้ง 6 ขั้นนั้น โดยการทำกริยาเรียงลำดับความซับซ้อนจากง่ายไปสู่ยาก ได้แก่

2.3.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เช่น รู้ ให้คำจำกัดความ ย้ำกล่าวซ้ำ ระบุนอกชื่อ เชื่อมโยง

2.3.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เช่น อภิปราย อธิบาย แปลความหมาย ขยายความ แยกแยะ รายงาน สรุปความ ยกตัวอย่าง วิเคราะห์

2.3.3 การนำไปใช้ (Application) เช่น ตีความ แปล ประยุกต์ แก้ไข สาธิต ฝึกปฏิบัติ แสดงละคร แสดงให้เห็น ปฏิบัติ กำหนด ร่าง (บรรยายสั้น ๆ) คำนวณ

2.3.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เช่น แบ่งแยก จำแนก แสดงความแตกต่าง ประเมิน ทดสอบ ทดลอง คำนวณ เปรียบเทียบ วิเคราะห์ ตรวจสอบ ได้แย้ง ตั้งคำถาม แก้ปัญหา เชื่อมโยง ทำรายการ

2.3.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เช่น การรวบรวม การเรียบเรียงวางแผน เสนอแนะ การออกแบบ กำหนดหลักเกณฑ์ วางเป้าหมาย คาดหมาย ตั้งสมมติฐาน สร้างสรรค์ จัดการ เตรียมจัดทำ

2.3.6 การประเมินค่า (Evaluation) เช่น ประเมินให้ค่าเปรียบเทียบ เลือกคัดคะแนน ปรับปรุง ให้นำหนัก วินิจฉัย

2.4 วิธีการใช้วัดความรู้ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. การใช้แบบทดสอบชนิดต่าง ๆ ทั้งแบบอัตนัยและปรนัย แบบปรนัยที่นิยมกันมาก ได้แก่ แบบถูกผิด แบบตัวเลือก แบบจับคู่แบบทดสอบมาตรฐาน
2. การสัมภาษณ์ การสนทนา หรือการซักถาม ซึ่งครูอาจจะกระทำเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้ โดยมีการทำแบบฟอร์มขึ้น หรือจดบันทึกเอาไว้เป็นหลักฐาน
3. การสาธิตหรือการปฏิบัติ อาจสาธิตหรือการแสดงให้เห็นดูนั้นถูกหรือผิดอย่างไร
4. การตรวจผลงาน เช่น ผลการทำรายงาน การจดบันทึก การเก็บรวบรวม การทำสมุดภาพ

5. การสังเกต วิธีนี้อาจจะได้ผลน้อย และไม่ค่อยจะแน่นอน เช่น การสังเกตสีหน้า หรือหน้าตา หรือท่าทาง รวมทั้งการสังเกตสมาธิหรือความตั้งใจ เป็นต้น (สุชาติ โสภประยูร และ เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, 2542 : 136-137)

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจตคติ

3.1 ความหมายของเจตคติ

เจตคติเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่ง ที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2536 : 95)

เจตคติเป็นตัวแทนที่แสดงถึงการประเมินผลของบุคคล ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึก อารมณ์ ตามทฤษฎีทางเจตคติเชื่อว่า เจตคติสามารถเรียนรู้ได้ ดังนั้นจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ขณะเดียวกัน ก็สามารถคงอยู่ภายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (Alzen & Fishbein 1997 อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ, 2536 : 95)

เจตคติ เป็นสภาวะของความพร้อมของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งจะเห็นว่าเจตคติจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรม (Allport 1935 อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ, 2536 : 95)

เจตคติเป็นเรื่องของจิตใจ (Mental) เพราะฉะนั้น จึงยากแก่การเข้าใจและสังเกตได้ เจตคติเกิดจากการเรียนรู้ (Learned) หมายความว่า เจตคติอาจจะถูกกระทบโดยข้อมูลต่าง ๆ ที่รับเข้ามา โดยการเรียนรู้ และการเรียนรู้นี้เป็นบ่อเกิดของ เจตคติ และเจตคติเป็นความโน้มเอียงที่จะตอบสนอง (Predisposition to Respond) ต่อวัตถุ หมายความว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง เจตคติจริง ที่จะแสดงออก นอกจากนั้น คือ สภาพความพร้อมของประสาทและทางจิตที่จะตอบสนองโดยเกิดจากการจัดผ่านประสบการณ์ และพยายามที่จะมีอิทธิพลทั้งทางตรงทางอ้อมต่อพฤติกรรม (พรทิพย์ สัมปัตตะวนิช, 2538 :153)

เจตคติเป็นผลที่เกิดจากการตีความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว และมีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของคนด้วย (ทองแก้ว อยู่สุข, 2542 : 48)

จากความหมายข้างต้น สรุปความหมายของ เจตคติ ได้ว่า เจตคติเป็นเรื่องของจิตใจ ที่แสดงออกมาในรูปของความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึก และมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของมนุษย์ด้วย

3.2 องค์ประกอบของเจตคติ

เจตคติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ

1. องค์ประกอบทางความคิดหรือการรับรู้ (Cognitive or Perceptual Component) องค์ประกอบนี้ประกอบด้วย เรื่องของความเชื่อ ความรู้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุอื่น ๆ ซึ่งเกิดขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ในข้อมูลต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลได้มาจากประสบการณ์ของตนเอง ทั้งทางตรงและทางอ้อม ข้อมูลที่ว่าอาจมีวัตถุนั้น ๆ อยู่หรือวัตถุนั้น ๆ เกิดขึ้น และข้อมูลลักษณะที่สองคือ ข้อมูลเกี่ยวกับแง่มุมบางอย่างที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับวัตถุที่บุคคลได้รับจากข้อมูลมาว่าเป็นอย่างไร จะเห็นได้ว่ามีเรื่องของการได้รับข้อมูลของบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องการประเมินความเชื่อในวัตถุเดียวกันอาจต่างกันได้ในแต่ละบุคคล

2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective Component) คือความรู้สึกโดยรวมของความชอบและอารมณ์ที่มีต่อวัตถุนั้น ๆ ซึ่งองค์ประกอบนี้เป็นเรื่องการประเมินวัตถุนั้น ๆ ออกมาเป็นความรู้สึกซึ่งความรู้สึกนี้อาจพัฒนามาจากข้อมูลของความรู้ หรือความเชื่อก็ได้ หรือมันเกิดจากผลของการประเมินในคุณสมบัติ (Attributes) หลาย ๆ คุณสมบัติของวัตถุหรืออาจจะไม่เกี่ยวข้อง กับองค์ประกอบของด้านความรู้ ความเชื่อเลยได้ เรื่องของความรู้สึกนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลและสถานการณ์ด้วย เพราะการประเมินในวัตถุก็ขึ้น อยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นความรู้สึกที่มีต่อวัตถุอาจแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์

บุคคลต่างกันอาจจะไปประเมินความเชื่อและออกมาเป็นความรู้สึกต่างกันขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ บุคลิกภาพ ประสบการณ์ในอดีต กลุ่มอ้างอิง และเงื่อนไขอื่น ๆ ของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมต่างกันก็ทำให้การประเมินนั้น ๆ ต่างกันด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรมทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) คือ ความโน้มเอียงที่จะเกิดพฤติกรรม หรือความตั้งใจที่จะเกิดพฤติกรรม หรือผลของความรู้สึกที่มีต่อวัตถุ ทำให้เกิดการวางแผนว่าจะทำอะไรต่อวัตถุนั้น ๆ ในแง่ของนักการตลาด องค์ประกอบนี้ก็คือ ความตั้งใจหรือความโน้มเอียงที่จะบริโภควัตถุนั้น ๆ นั่นเอง (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคนอื่น ๆ, 2542: 94)

สรุป องค์ประกอบของ เจตคติ (Component of Attitude) ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนี้

1. ความเข้าใจ (Cognitive Component) คือ ส่วนที่เป็นความรู้ ความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
2. ความรู้สึก (Affective Component) คือ ส่วนของอารมณ์ ความรู้สึก
3. พฤติกรรม (Behavioral Component) คือ ส่วนของความตั้งใจที่จะประพฤติต่อคนใดคนหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 การวัดเจตคติ

การวัด เจตคติ (Attitude Measurement) เป็นการพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงใน เจตคติของแต่ละคนดังนี้ การวัด เจตคติสามารถวัดได้ใน 3 ลักษณะด้วยกันคือ (พรทิพย์ สัมปิตตะวานิช, 2538: 184-185)

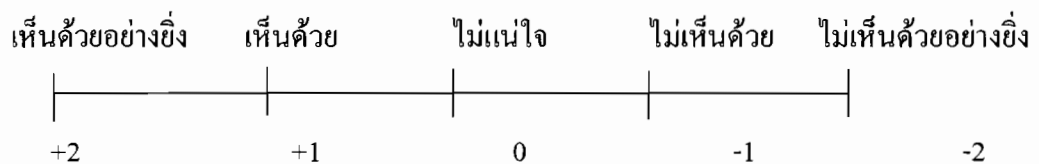
1. การสังเกตหรือการอ้างอิง เป็นการวัดที่ดูจากพฤติกรรม เนื่องจากไม่สามารถจะสังเกตเจตคติ หรือสิ่งที่อยู่ในตัวบุคคลได้ จึงใช้การสังเกตพฤติกรรมแทน โดยนำพฤติกรรมนั้นมาอ้างอิงเจตคติที่มีอยู่ในตัวบุคคลอีกทีหนึ่ง อย่างไรก็ตามการสังเกตและอ้างอิงนี้จำเป็นต้องใช้บุคคลที่เป็นมืออาชีพ และได้รับการอบรมมาอย่างดี เพราะการหาข้อสรุปในเรื่องพฤติกรรมนั้นค่อนข้างจะยาก และมีโอกาสผิดพลาดง่าย เนื่องจากคนเราจะใช้ความรู้สึกของตนเองไปหาข้อสรุป

2. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ สามารถใช้วิธีนี้กับการสัมภาษณ์ (Depth Interview) หรือ อาจจะใช้การสัมภาษณ์แบบจับกลุ่มอภิปราย (Focus Group Interview) ก็ได้ โดยคำถามอาจจะเป็นลักษณะคำถามเปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้เปิดเผยความคิด และความเชื่อที่แท้จริงออกมาส่วนใหญ่แล้ววิธีการนี้มักใช้เพื่อค้นหาคุณสมบัติของวัตถุว่าอยู่ในลักษณะใดที่กลุ่มเป้าหมายจะใช้ในการตัดสินใจเลือกวัตถุนั้น ๆ

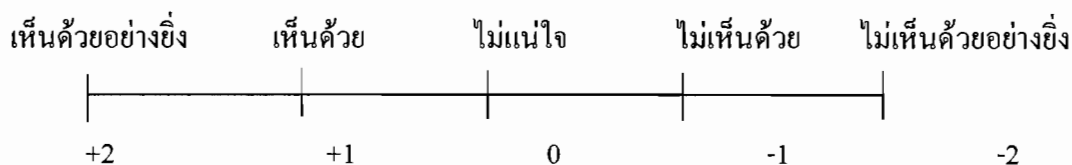
3. การวัดโดยใช้สเกลวัด เราเรียกว่าเป็นสเกลวัด เจตคติ (Attitude Scales) ซึ่งที่นิยมใช้กันมากมี 3 ลักษณะ คือ

3.1 ไทเคอริท สเกล (Likert Scales) เป็นสเกลวัด เจตคติที่นิยมใช้กันมากที่สุดเพราะง่ายต่อการใช้งานและการเตรียม รวมทั้งง่ายต่อการตอบด้วย โดยลักษณะของมันจะเป็นสเกลที่วัดความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยของผู้ตอบ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะแบ่งออกเป็น 5 หรือ 7 สเกลด้วยกัน และให้ผู้ตอบตอบว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากน้อยแค่ไหนในแต่ละคำถามที่เขียนมาทั้งหมด (เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ ที่เราต้องการจะวัดเป็นส่วนใหญ่) เช่น

คุณรู้สึกสนุกสนานกับการเดินซื้อของในร้านสรรพอาหาร (Supermarket)



ราคาสินค้าในร้านสรรพอาหารแพงกว่าในร้านชำ



ภาพที่ 2.2 ตัวอย่างแบบวัดไลเคิร์ท สเกล

3.2 การจัดลำดับ (Rank – Order Scales) เป็นสเกลที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบจัดลำดับของสิ่งที่เราต้องการจะให้วัดเพื่อวัดเจตคติ

3.3 สเกลวัดความแตกต่างเชิงความหมาย (Semantic Differential Scales) เป็นสเกลที่ค่อนข้างจะง่ายเช่นกัน สเกลนี้จะประกอบไปด้วยชุดที่คู่กันหรือวลี ที่ตรงกันข้าม เช่น ดี-เลว สวย-น่ารังเกียจ ชอบ-ไม่ชอบ เป็นต้น ซึ่งอาจแบ่งเป็นต้น ซึ่งอาจแบ่งเป็น 5 หรือ 7 สเกลก็ได้ แล้วเปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้ประเมินแนวความคิดนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร ควรจะตอบที่สเกลไหนในแต่ละคำหรือวลีที่ตรงกันข้ามกันอยู่

การวัดจุดประสงค์ด้าน เจตคติมุ่งที่จะวัดพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือวัดความรู้สึเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อ และค่านิยมต่างๆ มีคำกริยาที่ใช้แสดงพฤติกรรมทางด้านเจตคติหรือจิตพิสัย (Affective Domain) แบ่งออกได้เป็น 5 ระดับพร้อมทั้งตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ (Receiving) เช่น
 - 1.1 รับฟัง
 - 1.2 ยอมรับ
 - 1.3 คัดเอาไว้
 - 1.4 สะสม
 - 1.5 รู้สึก
 - 1.6 ติดตาม
2. การตอบสนอง (Responding) เช่น
 - 2.1 ยินยอม
 - 2.2 เห็นด้วย
 - 2.3 ตอบรับ
 - 2.4 ส่งเสริม
 - 2.5 ชักชวน
 - 2.6 อาสา
3. การเห็นคุณค่า (Valueing) เช่น
 - 3.1 สาธิต
 - 3.2 ให้เหตุผล
 - 3.3 ได้แย้ง
 - 3.4 เสนอ
 - 3.5 ช่วยเหลือ
 - 3.6 สนับสนุน
4. การจัดระบบ (Organization) เช่น
 - 4.1 จัดแจง
 - 4.2 ปรับปรุง
 - 4.3 ทำให้สมบูรณ์
 - 4.4 เปรียบเทียบ

- | | |
|--|--------------------|
| 4.5 วางหลักเกณฑ์ | 4.6 ให้ความหมาย |
| 5. การสร้างนิสัย (Characterization) เช่น | |
| 5.1 เปลี่ยนแปลง | 5.2 ต่อเติม |
| 5.3 ต้านทาน | 5.4 ปฏิบัติตาม |
| 5.5 แสดงท่าทาง | 5.6 เรียบเรียงใหม่ |

เจตคติเป็นเรื่องที่วัดกันได้ยากมาก เพราะ เจตคติเป็นนามธรรมและเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งอารมณ์หรือพฤติกรรมทางด้านจิตใจ และนอกจากนั้นความรู้และ เจตคติของคนเราก็มีความผูกพันกันมากเช่นกัน (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 2542 : 140)

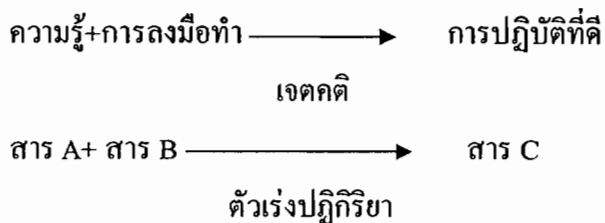
3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม

พฤติกรรมทั้ง 3 อย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ตัวอย่างมักจะ ไม่เกิดขึ้นโดยอิสระมักเกิด รวม ๆ กันและพึ่งพาอาศัยกันหรือเสริมพลังกันและกัน ในการสร้างเสริมหรือพัฒนาพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยสร้างเสริมพฤติกรรมอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม

ความรู้หรือทฤษฎีกับการปฏิบัตินั้นมักอยู่ห่างหรือมีช่องว่าง (Gap) เสมอ ความรู้ในเรื่องสุขภาพไม่ใช่เป็นเครื่องรับประกันว่า ผู้ที่มีความรู้แล้วจะปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ได้ ทั้งนี้ เพราะตัวความรู้แท้ ๆ นั้น ไม่แน่ว่าจะเร้าใจให้เกิดการกระทำในสิ่งที่พึงปรารถนาขึ้นได้เสมอไปนั่นเอง เช่น นักเรียนที่รู้จักวิธีแปรงฟันแล้วก็ไม่ได้หมายความว่านักเรียนจะแปรงฟันทุกวัน จะเห็นได้ว่าทฤษฎีกับการปฏิบัตินั้นในบางโอกาสมักไปด้วยกันไม่ได้

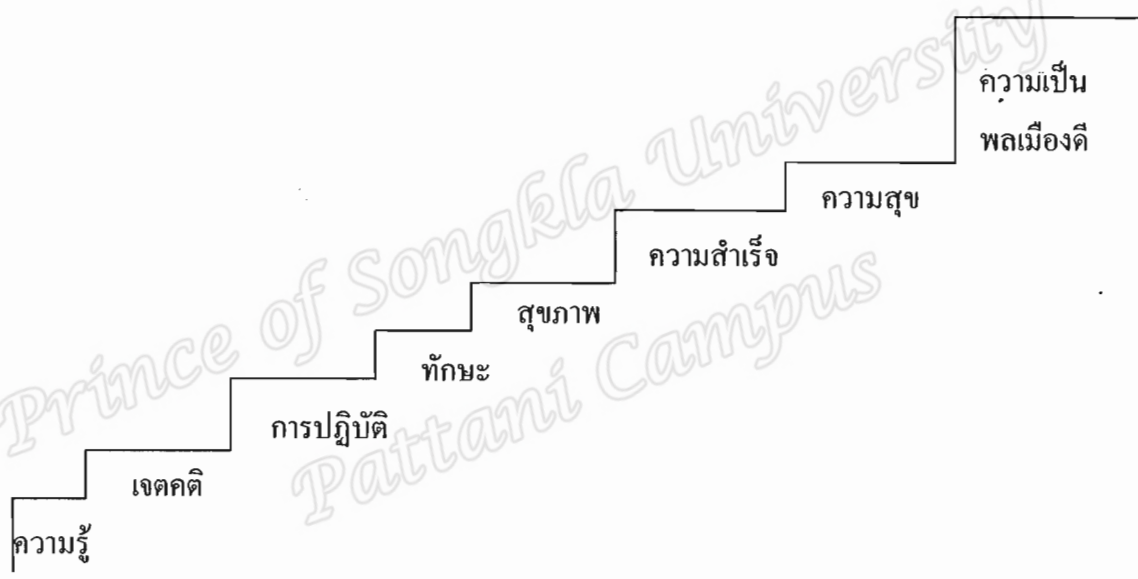
อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างแน่ชัดว่า เจตคติดีมีบทบาทสำคัญในเรื่องสุขปฏิบัติเพราะเจตคติที่ดีมีผลต่อความรู้ที่ได้รับ โดยเฉพาะในนักเรียน ก่อให้เกิดความคิดคำนึง ความรัก ความพอใจ ความศรัทธา ความสนใจ ความเห็นคุณค่า ความชื่นชม หรือค่านิยม ซึ่งรวมเรียกว่า เจตคติ จะสามารถโน้มน้าวจิตใจหรือจูงใจให้เปลี่ยนทฤษฎีเป็นการปฏิบัติได้มาก เจตคติจึงจัดเป็นความพร้อมภายในที่คนเราจะประพฤติหรือปฏิบัติ นอกจากนั้น เจตคดียังมีส่วนช่วยในการปรับปรุงรูปแบบของการปฏิบัติของคนเราได้อีกด้วย สิ่งที่คิดหรือทำออกมา นั้นจะมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไรและดีหรือไม่ (Scientific Knowledge + Positive Attitude = Best Action)

การปฏิบัติอาจทำให้เกิดความรู้และเจตคติขึ้นได้ ไม่ว่าจะถูกบังคับหรือความสนใจของตนเองเพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น ได้มีการเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาเคมีของสารประกอบดังนี้



ภาพที่ 2.3 เจตคติเปรียบเทียบกับตัวเร่งปฏิกิริยา

สรุปได้ว่าความรู้ได้จากการศึกษา ซึ่งไม่ใช่การให้ความรู้ แต่ทำให้เกิดการเรียนรู้และนำสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นโคพพฤติกรรมสุขภาพ (สุชาติ โสมประยูร และ เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 2542 : 140-143)



ภาพที่ 2.4 บันไดพฤติกรรมสุขภาพ

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ในวงการพลศึกษาหรือแม้แต่ในวงการแพทย์ ต่างก็มีความคิดที่ว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยแก้ไขปัญหาทางสังคมให้ได้ ช่วยให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งควรต้องทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

สตินต์ ปรีชามารถ (2535 อ้างถึงใน วิชา ไซยณรงค์ สุภาพร องค์กรสุริยานนท์ และสุดาพร คำรงวานิช, 2541 : 13) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการเคลื่อนไหว ช่วยให้

กล้ามเนื้อได้ทำงานแข็งแรง และความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็อาชีพหรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว (Isotonic Exercise) หรือบางครั้งอาจอยู่กับที่ก็ตาม (Isometric Exercise) ซึ่งเป็นผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ (สุชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ, 2543 : 39)

จอร์จ (George, 1986 อ้างถึงใน เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และมุสดี ก่อเจดีย์, 254 : 12) กล่าวไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบหายใจและการทำงานของปอดรวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงาน

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออริบทต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกายโดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมหรือยัง (เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และมุสดี ก่อเจดีย์, 2541 : 11)

วาริศา วิเศษสรรพ (2540 : 78-79) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า เป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกาย ในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ซึ่งผลที่ตามมา ทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรงกระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงาน การปล่อยให้ร่างกายอยู่นิ่ง หรือเป็นไปตามกลไกธรรมชาติ เป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายให้เป็ระยะ ๆ ด้วยการออกกำลังกาย ทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิตระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะทุกส่วนจะได้รับการกระตุ้นด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 1) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า การทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมใดก็ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พละทานมัธยมนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญาช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายในการทำกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ในปริมาณที่เพียงพอและสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลต่อร่างกายในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูโรค

4.2 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจำแนกตามผลที่เกิดต่อร่างกาย จำแนกได้ 4 ประเภทดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีการต้องการออกซิเจนสำหรับในการสร้างพลังงานตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ จะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การวิ่งเหยาะ ฯลฯ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้อง การออกซิเจนเพิ่มขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรงกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยให้ส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต ดังตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งแข่งขัน การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของระบบกล้ามเนื้อ และระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมในการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย ฯลฯ

4. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching Activities) แก่ร่างกายเป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัวเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น

รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่าง กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ (สุชาติ โสมประยูร, 2541 : 83-84)

นอกจากนั้น การออกกำลังกายแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. Statics หรือ Isometric Exercise คือการออกกำลังกายอยู่กับที่ (ในห้อง หรือบนรถเมล์ รถไฟ หรือเรือกลไฟ) โดยใช้วัตถุเครื่องใช้ในสำนักงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ประตู หรือในรถประจำทาง เช่น พนักเก้าอี้ หรือราวจับสำหรับผู้โดยสารที่ยืน คือการห้อยโหน หรือการบีบหมุนข้อ หรือบิดตัว ดันคอ เอว และข้อต่อต่าง ๆ เป็นต้น นักบริหาร ไม่พยายามหาเวลาไม่ออกกำลังกายอย่างอื่น หรือมนุษย์อวกาศจำเป็นต้องออกกำลังกายวิธีนี้

2. Isotonic Exercise คือการออกกำลังกายโดยมีเครื่องมือช่วย เครื่องมือการออกกำลังกาย ได้แก่ เครื่องมือออกกำลังกายต่าง ๆ ในห้องนิยม เช่น ยกน้ำหนัก บาร์เด็ชว บาร์คู้ หรือห่วงกรรเชียงบก เป็นต้น พวกเพาะกายเพื่อประกวดกล้ามเนื้อ หรือประกวดชายงามใช้วิธีนี้กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกาย แต่การออกกำลังกายกล้ามเนื้อหัวใจน้อยมาก

การออกกำลังกายทั้ง 2 ประเภทข้างต้น ไม่สามารถทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้นเท่าใดเลย ผิดกับการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค โดยกลุ่มชายงามกล้ามเนื้อใหญ่เป็นมัด ๆ จึงมักจะตายด้วยโรคหัวใจในวัยอันไม่ควรเป็นจำนวนมากจนผิดสังเกตก็เพราะงามแต่กล้ามเนื้อที่มองเห็นแต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่งามด้วย (เจก ธนะสิริ, 2540 : 139-141)

4.3 แนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายชนิดที่เสริมสร้างความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อต่าง ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2536 : 96-97)

1. เกณฑ์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ระยะคือ

1.1 ระยะอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

1.2 ระยะฝึกฝนร่างกาย ประมาณ 10-30 นาที เพื่อบริหารความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด

1.3 ระยะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อ รวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกันทั้งสิ้นอย่างน้อย 20-30 นาที

2. การออกกำลังกายจะมีผลต่อสุขภาพ จะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันเว้นวัน หรือ 3 วันต่อสัปดาห์

3. รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ โดยกิจกรรมนั้นจะต้องใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายให้ออกแรงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลต่อการเสริมสร้างความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งขึ้นอยู่กับความหนักของการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่แนะนำมีดังนี้

3.1 เดินเร็ว อย่างน้อยวันละ 30 นาที

3.2 วิ่งเหยาะ อย่างน้อยวันละ 20 นาที

3.3 ถีบจักรยาน อย่างน้อยวันละ 10 นาที

3.4 กระโดดเชือก อย่างน้อยวันละ 10 นาที

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถาบันที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด

10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

นอกจากนี้กล่าวข้างต้นในสุขภาพบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการของกองสุศึกษาฯ ได้กำหนดแนวทางของการออกกำลังกายไว้เป็นคู่มือประชาชนทั่วไป ในข้อบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสอบสุขภาพประจำปี (กระทรวงสาธารณสุข กองสุศึกษา, 2540: 78-79) ดังนี้

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

1.1 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกต่อเนื่องครั้งละ 20-30 นาที

1.2 ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรือ 3 วันติดกัน พักไม่เกิน 3 วัน วันเว้นวัน เช่น วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เป็นต้น 3 วันติดต่อกัน เช่น วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ

ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอร่างกายจะอ่อนแอต่อการเกิดโรคที่มีความเสี่ยงสูง ต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอื่นๆ ที่จะทำให้อายุขัยสั้นลงก่อนวันอันสมควร

2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย นอกจากนี้กล่าวข้างต้นแล้วสรุปแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังมีหลักต่อไปนี้

1. จะต้องออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย
2. จะต้องค่อยเป็นค่อยไป
3. จะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. ในขณะที่ออกกำลังกาย ห้ามคิดถึงเรื่องการทำงานเป็นอันขาด
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีการจำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่เป็นตอนเช้าจะดีกว่า

ได้รับทั้งอากาศบริสุทธิ์ และรังสีอุตราไวโอเลต

4.4 หลักในการออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่มีการจำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่เป็นตอนเช้าจะดีกว่า ได้รับทั้งอากาศบริสุทธิ์ และรังสีอุลตราไวโอเลต

4.4 หลักในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายนั้นถือเป็นคาบสองคม ดังคำกล่าวที่ว่า การออกกำลังกายนั้นถ้าทำน้อยหรือมากไปก็จะไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย ควรออกกำลังกายแต่พอดี จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ ดังนั้นการที่จะปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงต้องทราบหลักการของการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน ดังที่นักวิชาการ ได้กล่าวถึงหลักในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

กฤษยา คันติผลาชีวะ (2540 : 35-39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย แต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอ จึงกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันสัปดาห์ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือเวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้า หรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ เพราะกระเพาะกำลังทำงานอวัยวะภายในยังตั้งเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลต่ออวัยวะทำงานของหัวใจ
4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การขึ้น การนั่ง การนอนทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย
5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะเริ่มจากการอุ่นเครื่อง (Warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกาย 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้
6. อายุ ในการออกกำลังกายจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้วจะต้องสนใจมากเพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลัง ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้

ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวยปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อน มีความคงตัว

การออกกำลังกายประกอบด้วยกิจกรรมหลายประเภท เราสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ตามความสนใจ และความถนัด และสามารถจัด โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพโดยยึดหลักดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี ควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง / สัปดาห์

2. ความเข้มข้นของการออกกำลังกายหรือบางคนอาจเรียกว่าความหนักเบาของการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด แต่ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็ทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้าและอาจเกิดอาการบาดเจ็บได้

วิธีการตรวจสอบค่าความเข้มข้นของการออกกำลังกายว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่สามารถทำได้โดยการตรวจสอบนับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักดี แล้วนำมาหาค่า โดยการนำ 220- อายุ ปัจจุบัน เช่น นาย สมพล อายุ 18 ปี อัตราการเต้นชีพจรสูงสุด = $220 - 18 = 202$

3. ระยะเวลาการออกกำลังกายควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นสูงสุดประมาณ 20 – 30 นาที

4. ขั้นตอนการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นที่ 1 ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นขั้นตอนการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย กล่าวคือ การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 – 10 นาที จะช่วยให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำอย่างต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool – Down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจกลับสู่ภาวะปกติ

5. พยายามสร้างนิสัยให้รักการออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรจัดบันทึกการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการตรวจสอบคุณภาพด้วย

6. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีกิจกรรมประเภทที่เราคาดทักกะพื้นฐานที่จำเป็น เช่น ถ้าเราว่ายน้ำไม่เป็นก็ไม่ควรที่จะออกกำลังกายโดยเล่นสกีน้ำ เป็นต้น (สุชาติ โสมประยูร, 2541: 84-8)

สรุปได้ว่าหลักในการปฏิบัติคนเป็นเรื่องสำคัญของการออกกำลังกายเพราะจำเป็นที่บุคคลควรรู้หลัก การที่ถูกต้องว่าควรปฏิบัติคนอย่างไรจึงจะได้มาซึ่งประโยชน์จากการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งบุคคลก็ต้องรู้จักปรับปรุงการออกกำลังกายให้เหมาะสม สมตนเองอยู่เสมอ โดยต้องคำนึงถึง เพศ วัย ความสนใจ ความต้องการ ความสามารถของร่างกายด้วย

4.5 ความต้องการการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539 : 27) กล่าวว่าความต้องการการออกกำลังกาย พิจารณาได้จากความพร้อมด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการออกกำลังกายที่คนเราต้องการได้รับในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความรู้วิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือข่าวสารที่ต้อง การเป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น เทคนิควิธีปฏิบัติในการออกกำลังกาย กฎ กติกา เอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หรือคู่มือข่าวสาร ที่ใช้เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย

2. บุคลากรผู้ให้บริการ ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย เช่น เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬา เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก หมายถึง สถานที่ในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์ เครื่องมือรวมถึงวัสดุทัศนูปกรณ์ เพื่อใช้ในการสนับสนุนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น อุปกรณ์กีฬานิตต่าง ๆ สนามกีฬา น้ำดื่ม-น้ำใช้ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เป็นต้น

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ ผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยความสมัครใจ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และขี่จักรยาน เป็นต้น

5. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่ต้องการออกกำลังกายในแต่ละวัน ทั้งนี้เริ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย กำหนดช่วงเวลาละ 1 ชั่วโมง

6. ความพร้อมของสภาพแวดล้อม เช่น อากาศ อุณหภูมิ ในการออกกำลังกายควรศึกษาสภาพอากาศ อุณหภูมิ ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

ที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความต้องการการออกกำลังกาย คือ ความประสงค์ที่จะขอรับบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ด้านคือ ด้านวิชาการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้าน
 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เพราะความสะดวกและความถูกต้องตามหลักในการออกกำลังกาย
 เป็นการส่งเสริม ให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

4.6 ปริมาณในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกาย ร่างกายแต่ละคนมีสภาพทางร่างกายไม่เหมือนกัน ดังนั้นปริมาณใน
 การออกกำลังกายควรจะออกในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกายดังนี้

กรมพลศึกษา (2539 : 19) กล่าวถึงเรื่องปริมาณการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ความหนัก (Intensity) โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ
 ขณะออกกำลังกาย ชีพจรเต้นไม่ควรเกิน 190 ครั้งต่อนาที และไม่ต่ำกว่า 150 ครั้งต่อนาทีตามอายุ
 ของแต่ละคน

2. ความบ่อย (Frequency) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกาย
 มากต้องมีวันพักอย่างน้อย 1 วัน

3. ความนาน (Time) ครั้งละ 10-30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นและการผ่อนคลาย) แต่
 สัปดาห์หนึ่งรวมกันแล้วไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายในแต่ละวันควรปฏิบัติดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย โดยการเดินบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะๆ แล้วค่อยออกกำลังกาย
 ความต้องการ โดยใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที ถ้าอากาศเย็นอาจจะเพิ่มมากกว่านี้

2. ออกกำลังกายด้วยอะไรปริมาณเท่าไร และขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย

3. ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายแล้วให้ผ่อนการออกกำลังกายเบาลงจนหาย
 เหนื่อยแล้วทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอ่อมเกิดประ โยชน์ต่อ
 ร่างกาย และทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

วัยกับการออกกำลังกาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2540 : 79-81)

อายุ	การออกกำลังกายที่เหมาะสม
1-3 ปี	เล่นและออกกำลังกายเป็นครั้งคราว เพื่อที่จะให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้จาก สิ่งแวดล้อมรอบตัวและเกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยใช้กิจกรรมทักษะ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

- 4-6 ปี ควรใช้ทุกส่วนของร่างกายในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ และระบบหายใจ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเล่นกายบริหาร กิจกรรมการเลียนแบบและเกมส์เบ็ดเตล็ด
- 7-11 ปี เน้นออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วและเกิดการประสานงานกันของระบบ เช่น การเล่นเกมกีฬา การถีบจักรยาน การว่ายน้ำและเกมส์ที่ยากขึ้น รวมถึงกิจกรรมที่นำไปสู่การเล่นกีฬา
- 12-18 ปี ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทักษะทางกลไก ให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน เช่น การเล่นกีฬาทุกชนิด การเดินรำประกอบดนตรี
- 19-29 ปี เล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชอบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล
- 30-55 ปี ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายเป็นระยะเวลาาน ควรปรึกษาแพทย์เรื่องความสามารถในการออกกำลังกาย หากอายุ 45 ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกาย และการทำงานของหัวใจ ด้วย ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เคยทำ แต่ลดความเร็วและความหนักลง เช่น การว่ายน้ำ ถีบจักรยาน การบริหาร การวิ่งเหยาะ
- 55 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง que เริ่มต้นออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ กิจกรรมที่ออกกำลังกายควรเบา ๆ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ รำมวยจีน กายบริหารประกอบดนตรี ถีบจักรยานอยู่กับที่ กายบริหารอยู่ในน้ำ ไม่ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในระยะเลาที่สั้น ๆ

4.7 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลาย ๆ ท่าน ได้ค้นคว้าวิจัยถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างก็พบว่า การออกกำลังกายนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาดังต่อไปนี้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540 : 31-32) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้างความเข้มแข็ง กระฉับกระเฉง อดทนและคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ดังนี้

1. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภท ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งาน ซึ่งประโยชน์ด้านนี้ของการ

ออกกำลังกาย ในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางร่างกายและต้องการที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฝือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต เป็นต้น

2. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจการไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ การออกกำลังการจะเพิ่มการทำงานของหัวใจให้มีการบีบตัวแรงขึ้น เพิ่มปริมาณการสูบฉีดโลหิต การไหลเวียนของโลหิต และควบคุมความดันของโลหิต สำหรับระบบหายใจทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้นเพิ่มการแลกเปลี่ยนของแก๊ส สร้างความตื่นตัวระบบประสาททำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันดี แม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3. ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักความสวยงาม ปัจจุบันคนอ้วนงานเพราะอาหารประเภทไขมัน มีจำหน่ายโดยทั่วไปในรูปอาหารจานด่วน (fast food) และเป็นที่ยอมรับด้วยมีสิ่งจูงใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์อาหารน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นค่านิยมที่แสดงถึงความทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาอ้วนหลายคนหาทางออกโดยไปคลินิกรับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดช่วงระยะเวลาการควบคุมอาหารคนผู้นั้นจะกลับมาอ้วนอย่างรวดเร็ว บางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุร่วมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยตรงหรือการทำกิจกรรมทางกายจะทำให้มีการเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากมีการสลายตัวของไกลโคเจนและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลยโอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนัก ต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

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

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่โดย เฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูง จะทำให้งานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำพลังงานที่เหลือไปใช้

2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นการส่งเสริมสง่าราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่วัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการ ศึกษาเล่าเรียน ได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานานกว่าทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่มีความสมรรถภาพทางกาย

4. กล้ามเนื้อหลังตอนล่างมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุสูงถ้าได้มีการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนนี้ได้มีการพัฒนาเป็นอย่างดีและถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กแล้วจะเป็นการช่วยป้องกันโรคปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย

5. สำหรับเด็กเท่านั้น การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคู่กันไปด้วย

7. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวายที่กำลังเป็นโรคร้ายที่น่ากลัวอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่ง ก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

8. คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้น เพื่อให้มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้น คือเรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้น เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

สุชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ (2543 : 45-46) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. เนื่องจากหัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ออกกำลังกายหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมี

ประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น กล่าวคือ คนที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจะมีอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรน้อยกว่า แต่จะมีปริมาณโลหิตส่ง ไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ไม่มีใครได้ออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ออกมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจน ซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่มีปริมาณความจุของปอด (Lung Capacity) มากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายโดยทั่วไปทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน มีความสามารถในการทำงานได้มากขึ้น เช่น หดตัวและยืดตัวได้ดีผลิตพลังงานและสะสมพลังได้มาก อันเป็นผลทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ความว่องไว และความทนทานเพิ่มขึ้น จึงทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี และเป็นผลให้สามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเป็นเด็กก็จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วขึ้นด้วย

4. การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลจะทำให้ผิวหนังตัวอยู่ในลักษณะที่เหมาะสม ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป พร้อมทั้งทำให้มีรูปร่างสมส่วน มีท่าทางหรือการทรงตัวและบุคลิกลักษณะที่ดี

5. ผลพลอยได้ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ มีกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่หลายอย่าง เช่น การเล่นเกมสกีฬาหรือการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ยังช่วยให้จิตเกิดความสุขสนานและเพลิดเพลิน ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดีอันเป็นผลช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานกันดีขึ้น ซึ่งจะส่งเสริมการกระทำหรือการแสดงออกต่าง ๆ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม อันเป็นผลทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้านเพิ่มมากขึ้น

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537 : 5-7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและเชื่อว่าเป็นสาเหตุของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลาดำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยึดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้นเท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหล เวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานที่ยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative-disease) หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไปเพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลง เพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือดในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาก็จะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่าและความสามารถหายใจได้สูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุด ในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและทนขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ค่อม ค่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ดับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่มีความจำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน การออกกำลังกายอาจเปรียบเทียบกับได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะจะใช้เป็นยาบำรุงเป็นยาป้องกัน และเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายก็ได้ การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ในทางการแพทย์ คือ การจัดชนิด ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกายและจุดประสงค์ (บำรุง ป้องกันบำบัดหรือฟื้นฟูสภาพ) ของแต่ละคนเปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสม จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535 อ้างถึงใน วิภา ไชยณรงค์ สุภาพร องค์สุริยานนท์ และ สุภาพร คำรงวานิช, 2541 : 17-18)

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และอาจเห็นการ विकฤรูปจากภายนอกได้ชัด เช่น เข่าชิดกัน อ้วนแบบจุก เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดีเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษา การเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่าการเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตตั้งข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ซึ่งในขณะนี้การกลับมา

ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็ยังสามารถแก้ไขให้ทรวงทรวงกลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงหนึ่งเดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญดี ทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นขำบำรุง การออกกำลังการถือเป็นขำบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มีขำใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ขำบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปนาน ๆ ร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติ จนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติหรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุที่มากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารกิน ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 45 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคที่ได้กำเริบอย่างรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้ามใน กรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และการทำงานของระบบ ต่าง ๆ ของร่างกายยังสามารถป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บ และออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการบำบัดโรค

4.8 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 72-75) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกาย

- วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิด ความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูกการออกกำลังกายจะทำให้กระดูกมีการเจริญเต็มศักยภาพทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อที่มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้มีรูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันได้ผิวหนังมาก ทำให้อ้วน แต่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรวดทรงทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่นขาโก่ง หรือขาชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้ามี โอกาสเป็น โรคแทรกซ้อน ได้ง่าย ปัญหานี้จะติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกายการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมาก แต่ใช้เวลานานติดต่อกัน ทำให้เพิ่มความอดทน โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบเทียบในการเรียนวิชาพลศึกษา หรือเล่นกีฬา และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิบัติการในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในการควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล เมื่อขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้น ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่ถูกควบคุมอยู่ เช่น ระบบทางเดินอาหารจะมีอาการท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย และมีอาการทางโรคประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้าใจสั่น และนอนไม่หลับ เป็นต้น

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เมื่อขาดการออกกำลังกายประกอบกับเหตุอื่น เช่น กินอาหารเกิน เครื่องครัดทางจิตใจ พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เส้นเลือดต่าง ๆ เสื่อมความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไบมัน ไปพอกพูน ทำให้เส้นเลือดตีบแคบ และมีการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะโรคหัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้น อยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราวแต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดหัวใจวายได้

3. โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อมประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอื่นเนื่องมาจากขาดการออกกำลังกาย โอกาสที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงมีมากกว่า

4. โรคอ้วน จากสาเหตุขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้มีการเผาผลาญอาหารน้อย มีการสะสมส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกิน 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือว่าเป็นโรคแต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหว มีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น และความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่น ๆ อีกมาก เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

5. โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาล โดยการเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวาน แต่อาจจะไม่แสดงอาการเลยตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ถูกใช้งานน้อย จึงเกิดการเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบ และมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้มีการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว จะมีการย้ายธาตุหินออกไปจากกระดูกทำให้กระดูกบางลง เปราะแตก หักได้ง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาวะแวดล้อม

สำหรับผู้ที่ว่าตนเองขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอ หากยังไม่มีโทษดังกล่าวแล้ว และสุขภาพทั่วไปปกติดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที แต่ในผู้ที่มีโทษจากการขาดการออกกำลังกายปรากฏชัดแล้ว การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่ดีที่สุด และวิธีการและปริมาณของการออกกำลังกายจะต้องจัดให้ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางกีฬาเวชศาสตร์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำได้

4.9 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

วิภา ไชยณรงค์ สุภาพร องค์กรสุรียานนท์ และสุดาพร คำรงค์วานิช (2543 : 36) ได้กล่าวถึงข้อห้ามในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. มีอาการของโรคหัวใจหรือมีเจ็บหน้าอกโดยที่ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวาย ต้องงดออกกำลังกาย 3 เดือน
3. ขณะออกกำลังกายหัวใจเต้นผิดปกติจังหวะมากขึ้น
4. เป็นโรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ หรือเยื่อหุ้มหัวใจ
5. โรคที่ยังควบคุมไม่ได้ดี เช่น โรคคอกพอกเป็นพิษ เบาหวาน
6. โรคติดเชื้อ โรคข้ออักเสบ หรือเส้นเลือดดำอักเสบ
7. โรคตับทุกชนิด โรคไต
8. ความดันเลือดสูงมากกว่า 250/120 มิลลิเมตรปรอท ขณะออกกำลังกาย
9. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันเลือดสูง
10. อัตราการเต้นหัวใจไม่สม่ำเสมอ
11. ภาวะโรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง
12. ไม่สบายเป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
13. หลังฟื้นไข้ใหม่ๆ
14. เพิ่งรับประทานอาหารอิมใหม่ๆ

4.10 ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 21-22) ได้กล่าวถึง ข้อจำกัดของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ดังนี้

1. โรคเบาหวาน โดยทั่วไปคนเป็นโรคเบาหวาน ถ้าได้ออกกำลังกายจะมีผลดีต่อโรค เพราะการออกกำลังกาย จะทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ไวต่ออินซูลินมากขึ้น นั่นก็คือร่างกายต้องอินซูลินน้อยลง แต่ในรายที่รักษาโรคเบาหวานด้วยการฉีดอินซูลิน เช่น พวกเบาหวานในเด็ก การออกกำลังกายจะทำให้การดูดซึมของอินซูลิน จากจุดที่ฉีดเร็วขึ้นและมากขึ้นกว่าปกติ ร่วมกับร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น จึงส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจนเป็นลมได้ ในพวกที่รักษาด้วยยา รับประทานไม่ค่อยมีปัญหา ยกเว้นถ้ามีโรคทางหัวใจหรือความดันร่วมอยู่ด้วย จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเช่นกัน หรือพวกที่มีปลายประสาทเสื่อมสภาพซึ่งมักจะพบกับเบาหวานเสมอ โดยเฉพาะช่องประสาทสมองเส้นที่ 10 พวกนี้เวลาออกกำลังกาย ปฏิบัติต่าง ๆ ที่อาศัยผ่านทางเส้นประสาทสมองเส้นที่ 10 พวกนี้เวลาออกกำลังกาย ปฏิบัติต่าง ๆ ที่อาศัยผ่านทางเส้นประสาทสมองเส้นนี้ จะทำงานช้าหรือไม่ทำงานเลย ปรากฏว่าหัวใจไม่เต้นเร็วขึ้นดังเช่นปกติ ดังนั้นอาจจะทำให้เกิดหัวใจวายได้ ในกลุ่มที่เป็นเบาหวานอย่างรุนแรงและควบคุมไม่ได้ พวกนี้มักจะมีความดันโลหิตต่ำเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ เนื่องจากไม่สามารถปรับความดันโลหิตได้เมื่อเวลาออกกำลังกาย นอกจากนี้โดยทั่วไปคนเป็นโรคเบาหวานเวลาออกกำลังกายจะต้องระมัดระวังให้มาก เพราะถ้าได้รับบาดเจ็บแผลจะหายช้ากว่าปกติ

2. การเสื่อมสภาพของกระดูกข้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เมื่อข้อกระดูกต่าง ๆ รวมถึงเอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน มีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรัง จะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อติดขัด และอ่อนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น การกีฬาหรือการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายโดยทั่วไปแข็งแรงขึ้น แต่สำหรับข้อกระดูกเอ็น และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันโดยรอบข้อ จะเสื่อมสภาพลงตามส่วน คือ ยิ่งออกกำลังกายมากก็ยิ่งเสื่อมมาก ฉะนั้นคนที่มีการเสื่อมสภาพของสิ่งเหล่านี้อยู่แล้ว จึงไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ที่เป็นสาเหตุของการจำกัดการออกกำลังกายได้สาเหตุหนึ่ง

3. โรคตับ โรคตับทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นตับอักเสบ ตับแข็ง หรืออื่น ๆ การออกกำลังกายจะทำได้โดยเด็ดขาด เพราะเป็นการกระตุ้นตับให้ทำงานมาก ตับต้องทำการสลายไกลโคเจนหรือสร้างกลูโคส หรือต้องเปลี่ยนพวกไขมันในรูปต่าง ๆ ให้เป็นกรดไขมัน เพื่อจะได้ป้องกันสารเหล่านี้ให้กับกล้ามเนื้อ เพื่อนำไป ใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายต่อไปได้ เมื่อตับมีโรคเสียแล้ว การเร่งตับให้ทำงานจึงกลับจะเป็นผลร้ายต่อตับได้ไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง

4. โรคไต คล้ายกับตับ กล่าวคือเมื่อไตมีโรค จะให้อาการบวมตามตัวเกลือแร่ต่างๆในเลือดไม่อยู่ในสมดุล การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทำไม่ได้ ดังนั้นเมื่อออกกำลังกาย ความอ่อนเพลียจากโรคจะเป็นอุปสรรค และการเผาผลาญให้เกิดพลังงานก็จะมีของเสียเกิดมากขึ้น ไตจะต้องทำงานหนัก โรคไตจึงนับเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการออกกำลังกาย

5. โรคปอด ถ้ามีโรคปอด การถ่ายเทแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับเลือดเป็นไปได้ไม่ดี เมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งไม่สามารถทำได้ โรคปอดจึงเป็นโรคที่จำกัดการออกกำลังกายได้อีกโรคหนึ่ง

6. โรคหัวใจ โรคหัวใจทุกชนิด เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น เพราะการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น อย่างไรก็ตามโรคหัวใจบางชนิด เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบตัน การออกกำลังกายกลับเป็นประโยชน์แต่การออกกำลังกายนั้นจะต้องจำกัดอย่างมาก และมีชุดการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

7. โรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายทุกรูปแบบ จะทำให้มีความดันโลหิตสูงขึ้นทั้งสิ้นแต่การออกกำลังแบบอยู่กับที่จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้มากกว่าการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ จึงนับได้ว่าคนที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วจะทำให้มีการออกกำลังกายทำไม่เต็มที่

สรุป การออกกำลังกายทุกชนิดมีจุดอ่อนในตัว ซึ่งผู้ออกกำลังกายต้องคำนึงถึงอย่างมาก ถ้าผู้นั้นมีปัญหาที่จุดนั้น ๆ อยู่แล้ว จะทำให้เกิดอันตรายต่อจุดนั้นได้ง่าย เช่น ผู้ที่มีข้อเข่าอักเสบอยู่แล้ว ถ้าออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน ซึ่งมีจุดอ่อนอยู่ที่หัวเข่าเช่นกัน จะทำให้เกิดข้อเข่าอักเสบทันที

4.11 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สมบัติ กาญจกิจ (2541) กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะสภาพทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมามีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนไทยจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมใหม่ (New Industrialized countries) ในขณะเดียวกันกระแสโลกาภิวัตน์ในด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สื่อโทรคมนาคม และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป และมีทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นนี้จะส่งผลต่อการออกกำลังกายของคนไทย เช่น สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุทัศน์ ที่ช่วยส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ส่วนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร และเทศบาลเมือง ได้จัดบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จัดโปรแกรม การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนอยู่ตลอดเวลา จึงได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรืออิทธิพลที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้เป็นด้าน ๆ ดังนี้

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

ปริชา กลิ่นรัตน์ (2541) ได้ให้แนวคิดของการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้ว่า ตามหลักจิตวิทยา การกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ

1. ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ (Competence or capacity) ความสามารถดังกล่าวนี้ จะรวมทั้งความรู้ และทักษะ กฎเกณฑ์และสติปัญญาที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้

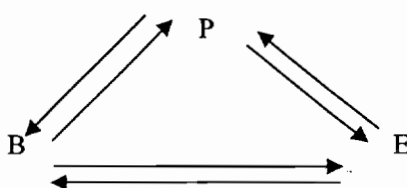
2. ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ จากหลังการนี้ที่จะนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้บุคคลกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายออกมา โดยทั่วไปการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่นตอนต้นนั้น สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ เพราะในวัยเด็กนั้น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคม และทางกายภาพจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายถ้าจะเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของผู้ต้องการมีสุขภาพดี จึงควรเริ่ม ต้นตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นนิสัยที่ติดอยู่จนเป็นลักษณะนิสัยตลอด ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในชนิดกีฬาที่เป็นที่พึงพอใจของตนเอง

แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การอธิบายการเกิดพฤติกรรมของบุคคลไม่อาจอธิบายได้ด้วยกรอบแนวความคิดให้เป็นแบบจำลองที่มีทิศทางเพียงทิศทางเดียว (Unidirectional model) หรือเป็นแบบ จำลองสองทิศทาง (Bidirectional model) ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล กับปัจจัยสภาพแวดล้อมเท่านั้น เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์เกิด จากกระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่างผสมผสานกันระหว่าง พันธุกรรม สภาพแวดล้อม สังคม ประสบการณ์และความสามารถเฉพาะตัวของบุคคล จนยากแก่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดจากสิ่งใด โดยเฉพาะตัวของบุคคล จนยากแก่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดจากสิ่งใดโดยเฉพาะ สาเหตุของ

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ของตัวแปร 3 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal personal factor = P)
2. ปัจจัยพฤติกรรม (Represents behavioral factor = B)
3. ปัจจัยสภาพแวดล้อม (External environmental factor = E)

ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นได้ชัดเจน ดังแผนภูมิ



แผนภูมิแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล (P) ปัจจัยพฤติกรรม (B) และปัจจัยสภาพแวดล้อม (E)

จากปัจจัย 3 ปัจจัยกล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวังและการรับรู้ความสามารถของตนเองจะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ซึ่งในขณะเดียวกันปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และปัจจัยทางสภาพแวดล้อมในทางกลับกัน สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย ลักษณะของ เกี่ยวพันเช่นนี้ เป็นการเกี่ยวพันที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (Interlocking system) นั่นคือถ้า ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้ปัจจัยอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นการมี พฤติกรรมที่ไม่สุภาพของบุคคล (B) ในงานเลี้ยง จะทำให้สภาพแวดล้อม (E) อันได้แก่ บุคคล รอบข้างที่อยู่ในงานเกิดความไม่พอใจจนถึงขั้นมีการลงโทษ (Punishment) ในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้ออกไปจากบริเวณงานเลี้ยง ตรงกันข้ามการมีพฤติกรรมที่เป็นมิตรของบุคคล (B) จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรอบข้าง (E) เกิดความชื่นชอบจนมีการให้รางวัล (Reward) แก่บุคคลผู้นั้นได้ ผลจากการมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันนี้จะทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็นเกิดความคิดพิจารณา (P) และแสดงพฤติกรรมที่เป็นมิตรตามมาเพื่อให้ได้รางวัลดังเช่นผู้ที่เคยไปแล้วซึ่ง

อาจจะสรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกบุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) และความคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome expectation) ผลจากการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์จะส่งผลกลับไปยังพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ดังนั้น การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Efficacy beliefs) หมายถึง ความเชื่อ หรือความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. ความคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคลว่ามีกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้น สามารถนำไปสู่การกระทำทั้งทางบวกและทางลบนั้นก็คือ การคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้

นอกจากนี้เบนคูรายังกล่าวว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเองพัฒนามา จากปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ ประสบการณ์ของความสำเร็จด้วยตนเอง (Performance accomplishments) การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จของผู้อื่น (Vicarious experience) การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้อื่น (Verbal persuasion) และการเร้าทางอารมณ์หรือสรีรวิทยา (Emotional or physiological arousal) แหล่งข้อของการรับรู้หรือการรับรู้ความสามารถของตนเองอาจได้จากเพียงแค่ปัจจัยหนึ่งหรือผสมผสานกันระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ร่วมกัน

4.12 แนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม.

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์, 2530)

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

แนวความคิดที่ 2 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีพื้นฐานแนวความคิดมาจากสมมติฐานที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม มาจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบ ทางด้านประชากร และลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

แนวความคิดที่ 3 ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple individual causal assumptions) แนวคิดนี้มีสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของคนนั้นเกิดมาจากปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอก ตัวบุคคล ได้แก่ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ การประเมินประสิทธิภาพของบริการ โลกทัศน์เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย องค์ประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม ความรู้ และองค์ ประกอบด้าน ประชากร

แนวความคิดของกลุ่มที่ 3 นี้ ได้นำทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา และประชากร ศาสตร์เข้ามาประยุกต์ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม และพยายามหา วิธีแก้ปัญหา โดยผสมผสานวิชาชีพสาขาต่าง ๆ เข้ามาร่วมดำเนินการ

พีริซิด เฟรมเวิร์ค (Peecede Framework) เป็นคำย่อมาจาก Predisposing , reinforcing and enabling causes in education diagnosis and evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผน ดำเนินงานสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย กรีนและคณะ (Green et al , 1980) ที่มี แนวคิดว่า พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple factors) ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์ ถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธี ในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป โดยแบ่ง ปัจจัยได้ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจ ในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคล ซึ่ง ได้มาจากประสบ การณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดง พฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัว บุคคล

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะ ได้รับหรือคาดหวังว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการ แสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทน และการลงโทษ โดยได้รับจาก คนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพล ของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ระบบสังคม เช่น นโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพล ของผู้นำ เป็นต้น

5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม

5.1 ความหมายแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

แคปแลนและเชเฟอร์ (Caplan and Schaefer อ้างถึงใน ประวิทย์ เอกเจริญสุข, 2540 : 19) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่นหรือกลุ่มคนในสังคม ซึ่งอาจเป็นจะเป็นทางด้านอารมณ์ สิ่งของ กำลัง งาน หรือข้อมูล ข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมไม่ได้หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทาง ด้านจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการให้การยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งการช่วยเหลือนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา และตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2528 : 171) กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมว่าหมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุน ได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้สนับสนุน อาจเป็นบุคคลหรือกลุ่ม แล้วมีผลทำให้ผู้รับนำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้รับต้องการ

5.2 ประเภทของแรงสนับสนุนการทางสังคม

คอบบ์ (Cobb อ้างถึงใน กิตติพร เนาว์สุวรรณ, 2541 : 19) แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมไว้ ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นการทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองได้รับความรัก ความจริงใจ การดูแลเอาใจใส่และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน
2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นการทำให้บุคคลนั้นทราบว่าตนมีคุณค่า บุคคลอื่นเห็นและยอมรับคุณค่านั้นด้วย
3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration Support) เป็นการทำให้บุคคลนั้นทราบว่าตนเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

เจียงคำ อินทรชัย (2539 อ้างถึงใน กิตติพร เนาว์สุวรรณ, 2541 : 20) สรุปประเภทการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็น การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

1. การสนับสนุนด้านเงินทอง วัตถุสิ่งของ และแรงงาน
2. การสนับสนุนด้านอารมณ์และสังคม แบ่งเป็นอารมณ์ด้านการยอมรับด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

5.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคม

คานท์และแอนโตนูซซี (Kahn and Antonucci อ้างถึงใน ประวิทย์ เอกเจริญสุข, 2540 : 21) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคมที่มี 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ วัฒนธรรม ศาสนา ตลอดจนคุณลักษณะ และความสามารถของแต่ละบุคคล เช่น เด็กผู้หญิง คนชรา คนพิการ ฯลฯ เป็นพวกที่มีแนวโน้มว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก

2. ด้านคุณสมบัติของสถานการณ์ ความแตกต่างของสถานการณ์ ความคาดหวังของสังคม บทบาททางสังคม มีผลทำให้บุคคลต้องการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน เช่น เวลาเกิดอุบัติเหตุ โรคระบาด หรือภัยธรรมชาติ

โดยสรุป การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคม อาทิ แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางด้านวัตถุ สิ่งของแรงสนับสนุนทาง ด้านจิตใจ การยอมรับและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแล้วมีผลทำให้ผู้รับนำไปปฏิบัติ ทิศทางที่ผู้รับต้องการ

ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นการสนับสนุนทั้งทางด้านความรู้ วัตถุสิ่งของ จิตใจจากบุคคลในสังคม อาทิเช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลคือต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

จ๊กกรี เสริมทรัพย์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้จากสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 270 คน โดยแบ่งเป็นอาจารย์ 135 คน และเจ้าหน้าที่ 135 คน จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 841 คน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูล ที่ได้คืนมาจำนวน 237 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.78 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

1. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขันต์ จันทบำรุง (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (2) เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ส่วนประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,75 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. นักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคตะวันตก ระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และสุสติ ก่อเจดีย์ (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี” พบว่า นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี นักศึกษามีระดับชั้นปีการเรียน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 , 0.05 และ 0.001 ตามลำดับ

มยุรี อินทนาศักดิ์ (2541: 75-79) ทำการศึกษาเรื่อง “ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในเขตตำบลบางน้ำจืด อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร” พบว่า ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างมีการแบ่งเวลาในการออกกำลังกายร้อยละ 51.5 มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 92.2 และพบว่า เพศ อายุ ชั้นเรียน ลำดับที่ของบุตร สภาวะครอบครัว และสุขภาพของเด็กนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียน (อายุ 6-12 ปี) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % (p-value < 0.05)

นิลภา จิระรัตนวรรณ และคณะ (2541: 145) ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนออกกำลังกายเป็น

ประจำ 33.6 % และไม่ออกกำลังกายเลย 20.3 % โดยระบุว่าไม่มีเวลาและสถานที่ ทั้งนี้การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์อย่างชัดเจน ($p < 0.01$) กับเพศ

ณรงค์ ศรีเมือง (2544: 93-101) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้าน การออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษาโรงเรียนพิชัยรัตนาคาร จังหวัดระนอง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 258 คน จากนักเรียนทั้งหมด 727 คน ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงมาตรฐาน และใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) ผลการ (ศึกษาพบว่า รายได้ของครอบครัวแรงงานสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

วิราวรรณ เอ็มแฮม (2545: 71) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ใช้บริการของศูนย์เยาวชนเทศบาลยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา” พบว่า ความถี่ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย ความรู้ ทักษะคิด ไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ดนอวรรณ อยู่ขำ (2536 อ้างถึงใน เพ็ญศรี จึงธนาเจริญเลิศ และสุสดี ก่อเจดีย์, 2541: 28) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด กรมพลศึกษาใน ส่วนกลางกลุ่ม ตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย จำนวน 168 คน และเป็นหญิง จำนวน 99 คน โดยใช้แบบสอบถามวัดความรู้ แบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติ และการปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี บุคลากรชายและหญิงมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรชาย มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรหญิง บุคลากรที่มีอายุต่างกันมีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน หรือระดับชั้นของตำแหน่งราชการและสายงาน (กอง) ต่างกัน จะมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านความรู้และเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 บุคลากรที่มีสาขา สำเร็จการศึกษาต่างกันจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรม

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01 และ .05 ตามลำดับ

เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศและมุสดี ก่อเจดีย์ (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี” พบว่า นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี นักศึกษามีระดับชั้นปีการเรียน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 , 0.05 และ 0.001 ตามลำดับ

สุธีระ ขนอม (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพปอด ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2542” พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา มีการออกกำลังกายนาน ๆ ครั้งมากที่สุด และมีการออกกำลังกายชนิดเดินแอโรบิคมากที่สุด โดยช่วงระยะเวลาที่ออกกำลังกายแต่ละครั้งจะอยู่ในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และระยะเวลาความยาวนานในการออกกำลังกายจะต่ำกว่า 3 เดือนมากที่สุด ความถี่ในการออกกำลังกายมีผลต่อสมรรถภาพปอดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อนันต์ ลู่เกียง (2543: 49-52) ทำการศึกษาเรื่อง “ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว ตำบลเขาใหญ่ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่” พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่า ผู้สูงอายู้อยู่ละ 34.1 ไม่เคยออกกำลังกายตามวิธีการบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และพบว่ารายได้ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยทางสถิติ ($p = 0.07$)

สุภัทรา พสุมาตร (2543: 79) ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลอำนาจเจริญ” พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาล อำนาจเจริญ ในสภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 2.44 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลอำนาจเจริญ ได้แก่ เพศ ตำแหน่ง ความถี่ของข้อมูลข่าวสาร ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะ ทักษะการสนับสนุนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วิภา ไชยณรงค์ (2543: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง “แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดสุพรรณบุรี” พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อ การรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อ และการรับรู้ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ โดยการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า

การปฏิบัติ โดยการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และศึกษาว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมตามเกณฑ์มาตรฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเพศ และ ลักษณะการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

นิเรล และเวบบ์ (Nyrlle and Webb, 1965 : 75-81) ทำการศึกษาเรื่อง “ทำไมเด็กผู้หญิงมักชอบหลีกเลี่ยงวิชาพลศึกษา” ผลการศึกษา พบว่าความสนใจของนักเรียนขึ้นอยู่กับการวางแผนการสอนของครูความสามารถในการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็ก ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า ครูพลศึกษาควรมีการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของเด็ก สรุปได้ว่า การให้บริการใด ๆ ทางด้านพลศึกษาและการกีฬานั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรผู้ให้บริการจะต้องมีการวางแผนการดำเนินการที่เหมาะสมและพร้อมเสมอในการให้บริการ ทางด้านการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะต้องพิจารณาให้ผู้มีคุณสมบัติเฉพาะทางเป็นผู้ดำเนินการเหมาะสมที่สุด

กริฟฟิธ (Griffith, 196 : 3707-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาสำหรับนิสิตชายในมหาวิทยาลัย” ผลการศึกษา พบว่า สถานที่สำหรับการจัดการสอนพลศึกษา ยังไม่มีเพียงพอ สิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เหมาะสม สถานที่สำหรับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในร่ม อุปกรณ์และวัสดุสำรองยังมีน้อย การจัดสรรงบประมาณยังไม่เพียงพอ สรุปได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของบุคคลให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งงบประมาณในการดำเนินการด้วย

โกเกอร์ (Goker, 1972:1484-1485-A) ได้ศึกษาเรื่อง “การสำรวจโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมรัฐหลุยเซียน่า” โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูพลศึกษาจำนวน 6 โรงเรียน และสัมภาษณ์ผู้สอนพลศึกษาจำนวน 75 คน ผลการสำรวจพบว่า โปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายได้รับการปรับปรุงขึ้นมาก แต่ยังคงขาดผู้นำทางด้านนี้รวมทั้งการวางแผนงานสำหรับผู้สอนพลศึกษา ได้จัดเตรียมโปรแกรมการสอนพลศึกษาอย่างดีแต่การสอนพลศึกษายังไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควรเนื่องจากปัญหาและอุปสรรคในการขาดผู้นำทางพลศึกษาที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ในการให้บริการต่อผู้ใช้บริการ

พอร์เทลล่า-ซูร์ส (Portella - Suares, 1975 : 5908-A) ได้ศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาของรัฐบาล ในรัฐเปอร์โตริโก” ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน ส่วนใหญ่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี การนำโปรแกรม

พลศึกษาที่วางแผนโดยรัฐมาใช้เป็น โปรแกรมที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงกับสถานะของโรงเรียนนั้น ๆ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษามีน้อย นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนไม่แน่นอน ขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกอีกทั้ง โปรแกรมทางด้านการศึกษายังต้องได้รับการปรับปรุงในด้านต่าง ๆ อีกมากมาย เพื่อพัฒนาและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเต็มที่ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

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 การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บุชเชอร์ (Bucher, 1983 : 537–539) ได้ทำการศึกษาเรื่องวัยรุ่นกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในรัฐหลุยเซียน่า โดยการสำรวจตามวัยรุ่นหญิง 207 คน เป็นเวลา 5 ปี ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 140 คน โดยสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ ของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ เช่น ศูนย์เยาวชนในโรงเรียนและศูนย์บริหารสุขภาพ โดยศึกษาเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละวัน จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมและความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือทัศนคติส่วนตัวต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการชักชวนจากเพื่อนและผู้ปกครองและโอกาสที่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษา สรุปได้ว่า

1. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงเมื่อวัยรุ่นหญิงโตเป็นสาวขึ้น
2. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ จะลดลงโดยทันทีเมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนชั้นสูงสุดในแต่ละลำดับชั้น
3. ความพึงพอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงมากที่สุดเมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในชั้นมัธยมปลาย
4. วัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด
5. กีฬาจะได้รับการยอมรับในวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่
6. สังคมและฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นตัวแยกว่าวัยรุ่นหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นในชุมชนหรือไม่

บัทเลอร์ (Butler, 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับเป็นพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลบรูค (Holbrook, 1993 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนที่เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่ออำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้รับประสิทธิภาพควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

เอมัส (Amas, 1984 อ้างถึงใน พัลลภ คำลือ, 2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมอนามัย โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนในเมืองลากอส ประเทศไนจีเรีย จำนวน 400 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมจำนวน 10 โรงเรียน เป็นนักเรียนจากโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่แถบชานเมืองจำนวน 5 โรงเรียน ส่วนอีก 3 โรงเรียน เป็นโรงเรียนที่อยู่ในตัวเมืองอีก 2 โรงเรียนเป็นโรงเรียนที่อยู่ในชนบท ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่อง โภชนาการ และสุขภาพิบาลของนักเรียนชั้นมัธยมในเมืองลากอสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$)
2. การทำนายพฤติกรรมของแต่ละปัจจัยปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$)
3. ปัจจัยทั้ง 3 ไม่สามารถอธิบายตัวแปรของพฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพิบาลได้เมื่อมีการรวมตัวแปรตามทั้ง 2 ตัวเข้าด้วยกัน

4. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักเรียนในตัวเมือง ชานเมือง และชนบทที่อยู่ในเมืองลาโกส พบว่า พฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมการสุขาภิบาลไม่แตกต่างกันทางสถิติ

5. ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม ในแต่ละปัจจัยสามารถทำนายและมีความสัมพันธ์เชิงเส้น และในทางบวกกันตัวแปรตามทั้ง 2 ตัวแปร

6. เมื่อพิจารณาในภาพรวมทั้งหมด พบว่าปัจจัยเสริมมีความสำคัญในการทำนาย พฤติกรรมทางโภชนาการและพฤติกรรมการสุขาภิบาลเป็นอันดับหนึ่ง ปัจจัยสนับสนุนมีความสำคัญในการทำนายเฉพาะพฤติกรรมการสุขาภิบาลรองลงมา และปัจจัยหลักมีความสำคัญในการทำนายเฉพาะพฤติกรรมทางโภชนาการรองลงมาเช่นเดียวกัน

7. ความเชื่อเด่นชัดในเรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการและพฤติกรรมการสุขาภิบาลสูงกว่าปัจจัยต่างๆ ในกลุ่มของปัจจัยหลัก ขณะเดียวกันพบว่า ความรู้เรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์น้อยที่สุด

8. ความสะดวกต่าง ๆ ที่มีอยู่ทำให้พฤติกรรมการสุขาภิบาลดีขึ้น ซึ่งมีความสำคัญมากกว่าการเข้าถึงความสะดวกต่าง ๆ และฐานะทางเศรษฐกิจ การศึกษา

9. ในปัจจัยเสริม พบว่า พฤติกรรมของบิดา มารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมการสุขาภิบาลมากที่สุด รองลงมา คือ พฤติกรรมของกลุ่มเพื่อน

10. ความรู้เรื่องสุขภาพ ไม่เป็นตัวทำนายที่ดีเท่ากับพฤติกรรมอนามัยของบิดา มารดา และกลุ่มเพื่อนต่อการทำนายพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน

11. ฐานะทางเศรษฐกิจ / การศึกษาของบิดามารดา มีความสำคัญต่อพฤติกรรมอนามัยแต่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ

12. เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชาย ในเรื่อง พฤติกรรมอนามัย พฤติกรรมทางโภชนาการ และพฤติกรรมการสุขาภิบาล

13. คนที่ได้รับการอบรมและไม่ได้รับการอบรมเรื่องสุขภาพอนามัย มีพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่างกันทางสถิติ

14. สิ่งที่น่าสนใจคือ ขนาดครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอนามัย

โรสกี (Roski, 1992) ทำการวิจัยเรื่อง “กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง” ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬากับเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นเช่นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวกับความตั้งใจ

ที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือสาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

นอกจากนี้การขาดการแนะนำจากโรงเรียน และการป้องกัน จากผลการสังเกต เมื่อเด็กวัยรุ่นเหล่านั้นอยู่ที่บ้าน จะชอบมากกว่าการเดินเป็นเรื่องปกติ เน้นความสะดวกสบาย ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย และมีผลการ วิจัยพบว่า มีจำนวน 1 ใน 4 ของเยาวชนทั้งหมด กำลังมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน จึงต้องมีการแก้ปัญหาควรเริ่มต้นที่บ้านได้หลากหลายวิธี ได้แก่

1. มีการคาดหวังจากกิจกรรม

ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต กระดูกและกล้ามเนื้อ ต้องการสิ่งเร้าจากการเคลื่อนไหว ระบบหัวใจและปอดได้ใช้และออกแรงในทางตรงกันข้ามเด็กที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมักจะมีการเจ็บป่วย ดังนั้น ถ้าผู้ปกครองมีการสนับสนุนกิจกรรมให้แก่เด็กวัยรุ่น เด็กก็จะมีการเข้าร่วมที่มากขึ้น

2. มีการจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์

ในบริเวณบ้านควรมีของเล่นหรืออุปกรณ์กีฬาเพื่อทำให้เกิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหมาะสมกับทุกช่วงวัย เช่น มีลูกบอล ห่วงบาสเกตบอล อุปกรณ์เล่นแบดมินตัน

3. เล่นกับลูก

ร่วมเล่นกิจกรรมกับลูก เช่น ยิงประตูบาสเกตบอล ชีจักรยาน กว้างลูกบอล เล่นเกม วายน้ำ ตามความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมภายในครอบครัว

4. จัดการทางด้านกิจกรรม

ช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นในการให้โอกาสในการออกกำลังกาย ซึ่งคือการหาเพื่อนให้เล่น ให้เล่นกีฬากลางแจ้ง หรือไปสวนสาธารณะที่มีอุปกรณ์กีฬา สนามเด็กเล่น ให้เข้าร่วมกีฬาประเภททีม หรือเข้าเรียนกีฬา

5. ทำให้เป็นประเพณีของครอบครัว

ทำกิจกรรมให้เป็นประเพณีของครอบครัว เช่น ท่องเที่ยวในฤดูร้อน ดอนเย็นวันอาทิตย์ และกิจกรรมของครอบครัวนอกสถานที่ การทำให้กิจกรรมเป็นประเพณีนั้น ควรมีการรวมตัวกันอย่างน้อย 3 เดือนครั้ง ไม่ว่าจะครอบครัวจะมีขนาดเล็ก หรือขนาดใหญ่ ทำให้เป็นประเพณีที่สำคัญของครอบครัว เช่น เล่นโบว์ลิ่ง ล่องเรือ ปีนเขา เล่นสเก็ต เพื่อจะได้เห็นถึงพัฒนาการของลูก และเป็นการปลูกฝังกับลูกว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญกับชีวิต

6. เป็นตัวต้นแบบ

เด็กจะเลียนแบบสิ่งที่ตนได้เห็น ผู้ปกครองอาจใช้กิจกรรมที่เป็นงานบ้าน เช่น เดินจงสูนัข ขี่จักรยาน เล่นเทนนิส ยกน้ำหนัก โดยให้มีการเริ่มต้นพร้อม ๆ กัน

7.ต่อต้านการอยู่นิ่งสงบ

คัดค้านหากเด็กดูโทรทัศน์มากกว่า 24 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เพราะการดูโทรทัศน์มากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพ และสมองของเด็กวัยรุ่น ควรมีกำหนดในการดู ซึ่งจะ让孩子เลือกกิจกรรมอื่นแทน มีการแนะนำว่าไม่ควรดูโทรทัศน์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน อีกทั้งยังมีผลการวิจัยว่า การลดการดูโทรทัศน์เด็กจะมีการรักษาน้ำหนัก และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำว่า ควรออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีหลาย ๆ วันในหนึ่งสัปดาห์และแบ่งเวลาในการออกกำลังกายให้มีการออกกำลังกายระดับหนัก

ซูซาน (Susan, 2003) ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีผลกระทบต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย จากผลการวิจัยของ ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลเด็กซินซินเนติ (Cincinnati Children's hospital Medicine Center) มีการศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้คนในชุมชน มีปัจจัยหลักที่เกิดขึ้นจากลักษณะการวางผังเมืองที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการ ออกกำลังกาย เช่น ระยะทางจากบ้าน ไปร้านค้า / โรงเรียน ที่สามารถเดินไปถึงกันได้ ดังนั้นการ สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายจึงเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของประชาชนอย่างมาก

วาง (Wang,1993 : 3142-A) ได้ศึกษา แรงจูงใจของเยาวชนด้านกีฬาในสาธารณชนประชาชนจีน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชน จำนวน 465 คน แบ่งเป็นเพศชาย 261 คน เพศหญิง 204 คน มีอายุระหว่าง 7-17 ปี เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา จำนวน 208 คน และเป็นนักเรียนโรงเรียนทั่วไป จำนวน 257 คน โดยใช้แบบ สอบถามของกิล (Gill) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วย การพัฒนา ด้านทักษะ ความสนุกสนานในการแข่งขัน ความตื่นเต้น การมีส่วนร่วมในทีม สมรรถภาพทางกาย การทุ่มเท แรงกระตุ้นทางสังคม การผูกมิตร และรางวัลกับอิทธิพลของครอบครัว

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีส่วนร่วมในทีมสมรรถภาพทางกาย การทุ่มเท และการผูกมิตร มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ส่วนปัจจัยด้านการพัฒนาทักษะ การแข่งขัน การมีส่วนร่วมในทีม การทุ่มเท แรงกระตุ้นทางสังคม อิทธิพลของครอบครัว และรางวัลกับความ สำเร็จ มีความสัมพันธ์กันและมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนโรงเรียนกีฬากับโรงเรียนทั่วไป จากแบบ สอบถามดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านร่างกายและสติปัญญาต่อกลุ่มตัวอย่าง

กราวนี่ (Growney, 1993 : 124-A) ได้ศึกษาองค์ประกอบเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อผู้ที่เข้าร่วมและพัฒนาความสามารถของนักกรีฑาประเภทลู่ และลาน รวมถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวกระตุ้นนักกีฬาที่น้อยที่สุด ทั้งศึกษาว่าหากมีอิทธิพลเกี่ยวกับแรงจูงใจจะเป็นส่วนสำคัญที่บ่งบอกถึงความแตกต่างด้านเพศในกลุ่มนักกีฬาระดับความสำเร็จ เชื้อชาติ สัดส่วนของทุนและระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาที่ลงแข่งขันรายการของ NCAA division 1 จำนวน 320 คน ทำการวัดลำดับของแรงจูงใจ 19 ประเภท พบว่า ชายและหญิงแตกต่างกันใน 9 ประเภท ได้แก่ การยอมรับทางสังคม วิถีดำเนินชีวิต ความกลัวความล้มเหลว สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ ความแตกต่างทางเพศ สภาพผู้ชมในสถานการณ์การแข่งขัน ความเป็นอิสระ ครอบครัว และการควบคุมตนเองในการรับรู้ ซึ่งกิล (Gill, 1986)

สรุปได้ว่า แม้ว่าความเหมาะสมทางลักษณะทางกายจะมีอิทธิพลบ้างแต่คำอธิบายของวัฒนธรรมทางสังคมและกระบวนการทางสังคมวิทยาก็เป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นของความเข้าใจ การยอมรับเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศซึ่งวัฒนธรรมทางสังคมยังครอบคลุมถึงปัจจัยที่ชี้เฉพาะลงไป อัน ได้แก่ อิทธิพลทางครอบครัว โรงเรียนและรูปแบบเฉพาะทางวัฒนธรรมทางสังคมและถือว่าสิ่งแวดล้อมด้าน วัฒนธรรมทางสังคมและกระบวนการทางสังคมจะทำให้เข้าใจถึงเพศและความสำเร็จทางกีฬา

คาวัสซานุ และ โรเบิร์ต (Kavussanu & Roberts, 1996 : 264-280) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์ของการยอมรับแรงจูงใจภายใน และความภาคภูมิใจในตัวเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิสนีส จำนวน 285 คน เป็นเพศชาย 147 คน และเพศหญิง 119 คน พบว่า ผู้ชายและผู้หญิง มีความแตกต่างกัน โดยที่ผู้ชายมีการกำหนดเป้าหมายและให้ความสำคัญในความเก่ง ความสามารถเป็นความภูมิใจในตนเองและในผู้หญิงแรงจูงใจในการกระทำหรือในการเข้าร่วมกิจกรรมและความภูมิใจในตัวเองจะเกิดขึ้นเมื่อสามารถทำได้ตามมาตรฐานความเป็นจริง นอกจากนี้ คาวัสซานุและโรเบิร์ต (Kavussanu & Roberts)

ได้สรุปว่า การศึกษานี้เป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมที่เป็นแรงจูงใจและแรงจูงใจภายใน ความภูมิใจในตัวเอง และความสำคัญของสิ่งแวดล้อมภายในชั้นเรียนหรือในวิทยาลัย เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เป็นแรงจูงใจ

คาร์ล (Carl, 1996 : 194-215) ได้ศึกษาเรื่องจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มผู้ชายคิดเชื่อสายเอง โกลอเมริกัน กับกลุ่มผู้ชายเชื่อสายชาวเอเชีย ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นชายวัยผู้ใหญ่ อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน โดยมีการวิเคราะห์มา 5 ข้อ คือ 1. อายุ 2. ระยะเวลาในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย 3. ระยะเวลาในการฝึก 4. ความถี่ในการฝึก (วัน/สัปดาห์) และ 5. ระยะเวลาในการฝึก (นาที/วัน)

พบว่า ความแตกต่างทางวัฒนธรรมก่อให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะเกี่ยวกับเชื้อชาติ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ ทัศนคติ

สรุป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติ โดยเฉพาะนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียนและอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ที่มีพัฒนาการของการเจริญเติบโต จึงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา ทำให้พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างไรเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละคนได้อย่างถูกต้อง และได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษาอื่นๆ เช่น ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัยและมหาวิทยาลัยอื่น ๆ และผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์แก่มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษาอื่นๆ ในการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อเป็นประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อไป