

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย คำว่าการออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ตามความคิดเห็นของ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2523) การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ตามความคิดเห็นของ ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519) แสดงความคิดเห็นว่าการออกกำลังกาย หมายถึงการที่ให้กล้ามเนื้อหลายทำงานระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ ความหมายของการออกกำลังกายของ สมหวัง สมใจ (2520) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง พ่อนคลายความเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในด้านบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกาย เสนอ อินทรสุขศรี (2521) กล่าวถึง บทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจเกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเองจริงอยู่เงินอาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย"

นักพลศึกษาอีกท่านหนึ่งคือ จรวัยพร ธรณินทร์ (2525) ได้พบว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรุดทรองอยู่ได้ หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงปรารถนาได้ เราจึงควรปฏิบัติกับการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทาน อาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย แนวความคิดเห็นในทำนองเดียวกันนี้ สมภพ ศรีวาราน (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อยก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์อื่นจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง

ในอีกแนวความคิดเห็นหนึ่งของ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524) เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสามารถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬาแล้วการแข่งขันและผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน



4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าจะออกกำลังกายต่อไป ควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลม หรืออื่น ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า ส้น ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอไปด้วย

L.Pollock (1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์ และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน

2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่นั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย

4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมากที่สุด
7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานจนเกินไป
8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่งในแต่ละวันในการออกกำลังกาย และจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย
9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
11. ควรมีการทดสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ
12. เพื่อช่วยป้องกันความเจ็บปวดสำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป
13. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก
14. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด
15. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัวเพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย
16. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ
17. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม
18. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้
19. พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า "ผลของการออกกำลังกาย" ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่ทำให้ท่านได้
20. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือที่มีอากาศบริสุทธิ์
21. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ

22. หลังออกกำลังกายแล้วต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ และทรุดโทรมง่าย

23. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอทั้งสักรู้ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรง หรือหนักสมองทันที

ในปี 2521 องค์การศึกษาวិทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งชาติ (UNESCO) ได้พิจารณาและกำหนดคกปฏิบัติระหว่างประเทศด้านพลศึกษา และการกีฬาขึ้นโดยมีสาระสำคัญว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างพลศึกษา และการกีฬาในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของการศึกษาดังนี้

1. พลศึกษาและการกีฬาเป็นมิติหนึ่งที่สำคัญต่อการศึกษาและวัฒนธรรม ช่วยให้ผู้มนุษย์ได้พัฒนาความสามารถ จิตใจ ตลอดจนความมีระเบียบวินัยของตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ นอกจากนี้ กิจกรรมทางพลศึกษาและการกีฬา ควรกระทำต่อเนื่องกันตลอดชีวิตให้สอดคล้องกับการศึกษาทั่วโลก ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อชีวิตและเสริมสร้างประชาธิปไตย

2. ในแง่บุคคล พลศึกษาและการกีฬาช่วยส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยให้บุคคลเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ในระดับชุมชน ช่วยสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงาม พัฒนาการเล่นให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ ระเบียบ วินัย เหล่านี้ไม่เพียงแต่สำคัญในเรื่องของกีฬาเท่านั้น ยังจำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ได้ในสังคมด้วย

3. ระบบการศึกษาทุกระดับควรที่จะกำหนดฐานะ และความสำคัญของการพลศึกษา และการกีฬา เพื่อเชื่อมโยงให้กลมกลืนกับองค์ประกอบอื่น ๆ ทางการศึกษา

กรุงไกร เจนพานิช (2522) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่า การออกกำลังกายนั้นจะต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยแต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นระยะเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหม หรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นประจำ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ความไม่เหมาะสมในด้านปริมาณหรือวิธีการออกกำลังกาย หรืออาจเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้อง ปริมาณการออกกำลังกายได้แก่ ความแรง ความนาน และความบ่อย เป็นสาเหตุ อาจทำให้เกิดผลร้าย

สชาติ โสມประยูร (2520) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย
ไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว

ไหวได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และก็ได้เล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน

แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน

โลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุระกิจอื่น ๆ

อนันต์ อัคร (2520) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า "ควรเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วนและควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้นให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร"

เหตุระวังและห้ามการออกกำลังกายสำหรับคนทั่วไปควรงดออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

1. ไม่สบายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้
3. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมากมาใหม่ ๆ
4. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

บุคคลที่ถูกห้ามออกกำลังกาย ได้แก่ บุคคลที่เป็นโรครดังต่อไปนี้

โรคหัวใจ คนที่กำลังเป็นโรคหัวใจ จะออกกำลังไม่ได้ นอกจากแพทย์จะสั่งและต้องทำตามแพทย์โดยเคร่งครัด ผู้ที่พ้นระยะอันตรายมาแล้วก็เช่นเดียวกัน ต้องให้แพทย์อนุญาตก่อนที่จะทำการออกกำลังกายได้ ส่วนผู้ที่เพียงแต่สงสัยว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องแพทย์ตรวจสอบให้แน่นอนเสียก่อน เช่นเดียวกัน

โรคความดันโลหิตสูง ต้องขอความเห็นจากแพทย์ผู้รักษาก่อนที่จะออกกำลังกาย

โรคเบาหวาน โดยตัวเองไม่เป็นเหตุขัดขวางการออกกำลังกายที่แท้จริงในบางระยะ การออกกำลังกายเป็นวิธีช่วยการรักษาทางยาอีกด้านหนึ่งด้วย แต่ในบางระยะ การออกกำลังกายอาจจะไม่เหมาะ ดังนั้นจึงต้องปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มออกกำลัง และไปให้แพทย์ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ

สำหรับผู้สูงอายุ มีอันตรายที่ต้องนึกถึงอย่างหนึ่งคือ ความผิดปกติของหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแข็ง ดังนั้นผู้ที่อายุเกิน 50 ปีไปแล้ว ก่อนจะออกกำลังกายเป็นประจำ จึงต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายเสียก่อน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการค้นคว้า วิจัย สนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายที่ใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่างก็ได้ผลว่ามีประโยชน์จากกิจกรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น ในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

อวย เกตุสิงห์ (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ออกซิเจนที่ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นในกระป๋อง
กระเป๋ารุ่น
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น

นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีผลทำให้ อัตราการหายใจ (Pulmonary Ventilation Rate) เพิ่มขึ้นจากปกติ 18-20 ครั้งต่อนาที เป็น 30-40 ครั้งต่อนาที การหายใจถี่และลึกขึ้น เพื่อให้การขนส่งออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์เพียงพอกับความต้องการของเซลล์ (Pulmonary Diffusion) มีความสามารถหายใจสูงสุด (Maximal Breathing Volume) ดีกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย และมีอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) จะลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า ความถี่ในการหายใจน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น สุชาติ โสภณประยูร (2520) กล่าวว่า

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไปและเซลล์ใหม่ ๆ ก็เกิดขึ้นแทนที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น (รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย)
3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกาย ทำงานได้สะดวกดีขึ้น

4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้
อย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความ
อยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย

5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงาน
กันดีเป็นนอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เกิดการเรียนรู้ ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่าง
ชำนาญและนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
และสดชื่นรื่นเริง

6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและ
อุปสรรคต่าง ๆ และสามารถจะหาทางแก้ไขหรือต่อสู้เอาชนะ ปัญหาและอุปสรรคทั้งหลาย
ที่บังพวngได้อย่างฉลาด

การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะ และระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิ
เช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้
เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอด
มีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้นและสามารถใช้
ออกซิเจนซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหาร
ภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
จึงหายใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอด (Lung Capacity) มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ ออก
กำลังกาย

สวิตซ์ อาร์กูล (2517) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์
มหาศาล นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยป้องกันและ
รักษาโรคบางอย่างได้อีกด้วย ผลของการออกกำลังกายมีดังนี้

1. มีผลต่อหัวใจ ทำให้หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ
กับความต้องการโดยใช้แรงงาน และเชื้อเพลิงน้อยกว่าหัวใจของคนที่ไม่ค่อยได้ออกกาย
กาย

2. ผลต่อหลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการเกิดไฟบริน
(Fibrin) ในร่างกายช้าลง และไปกระตุ้นให้ระบบสายไฟบรินทำงานมากขึ้น เป็นผลให้ไม่มี
ไฟบริน (Fibrin) เกาะภายในผนังหลอดเลือด

3. ผลต่อการลดน้ำหนัก
4. ผลต่อการลดความเครียดของประสาท เนื่องจากใช้ส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อทำให้ความกดดันผ่อนคลายลง
5. ผลต่อกลิ้ามเนื้อ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เป็นผลทำให้ระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องผูก ป้องกันมิให้เลือดหยุดนิ่ง และป้องกันการแข็งตัวของเลือดอีกด้วย

สุณิตร สมานิต (2525) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
 2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
 3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
 4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกลิ้ามเนื้อฉีกขาดได้
- จะเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มาก เป็นการกระทำที่ลงทุนน้อยที่สุดและให้ผลอย่างมหาศาล

สมหวัง สมใจ (2520) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอกเหนือสนิก
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อยผูก

ในวงการแพทย์ยอมรับแล้วว่า หากร่างกายของคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควรจะทำให้

1. อายุยืน เพราะร่างกายจะกระฉับกระเฉงแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น
2. รูปร่างจะงดงาม แม้อายุจะมากขึ้น พุงจะไม่ยื่นออกมา มองดูปราดเปรียวเหมือนคนหนุ่มคนสาวอยู่เสมอ
3. โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับคนที่เกียจคร้านออกกำลังกายเสมอ ๆ ก็จะไม่เกิดได้ยาก หรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีอยู่มากมายอย่างนี้ เจลิม ชัยวัชรารักษ์ (2528) ได้สรุปข้อความไว้อย่างสั้น ๆ ว่า "อยากแก่ช้า อย่ายู่ว่าง ออกแรงบ้าง ร่างกายดี"

เพื่อให้มองประโยชน์ของการออกกำลังกายดีขึ้น จึงใคร่ขอยกข้อสรุปของ ชาร์ล เอ บูเชอร์ (Charl A. Bucher, 1971) ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาตรสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้นระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น (Reserve Capacities)
4. ในการออกกำลังกายทำให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือดและการบีบตัวของหลอดเลือดทำให้เกิดความฝืดปลายทาง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)
5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดโลหิตเพิ่มขึ้น

6. การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. "ความจุปอด" (Vital capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออก อย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากที่ยาใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่า ในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็่นนักกีฬา และผู้ที่ไม่ได้เป็่นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือ เกี่ยวกับเรื่อง "ความจุปอด" นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็่นนักกีฬา

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการ และที่สำคัญก็คือการบีบแล้วขยายตัวของช่วงอก ทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มมากขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติแต่เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอขณะพัก จะมี "ความดันชีพจร" (Pulse Pressure) สูง คือ ความดันซิสโตลิก (Systolic) ต่างจากความดันไดอัสโตลิก (Diastolic) มากโดยไม่สูงกว่าปกติ

งานวิจัยในประเทศ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคณะ (2523) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชาชนกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพอสรุปในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกรวิจัยครั้งนี้ได้ว่า ประชากรในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 25.49 ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา ร้อยละ 13.86 ไปใช้เวลาว่างที่สนามกีฬา ใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนการเล่นกีฬา และประกอบกิจกรรมตามความสนใจ เฉลี่ยวันละ 2.06 ชั่วโมง ร้อยละ 69.06 มีปัญหาการใช้เวลาว่าง ด้วยสาเหตุมีภาระกิจประจำวันมาก ร้อยละ 31.93 ขาดอุปกรณ์และสถานที่ และร้อยละ 28.71 ประสบปัญหาการเดินทาง ไป-มาไม่สะดวก

ดิเรก กฤษสินชัย (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ทัศนคติของข้าราชการครู ต่อมาตรการทางประชากรด้านสวัสดิการและสังคมของรัฐ" มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาสำรวจแนวความคิดและทัศนคติของข้าราชการครู ในการกำหนดมาตรการทางประชากรทางด้านการให้สิ่งจูงใจด้วยบริการสังคมต่าง ๆ ของรัฐ ที่มีผลต่อการลดอัตราการเจริญพันธุ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างความคิดเห็นของข้าราชการครู สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดและกรุงเทพมหานคร จำนวน 864 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่ารัฐบาลควรจัดสวัสดิการให้แก่ประชาชนโดยทั่วไป ในด้านการให้บริการด้านการรักษาพยาบาลและส่งเสริมสุขภาพอนามัยแก่ประชาชนให้มากที่สุด

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและ

กติกากาการแข่งขันมาก และการประชาสัมพันธ์

3. ข้าราชการต้องได้รับบริการประเภทบริหารทรวดตรง กายบริหาร ว่ายนํ้า เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายนํ้า ฟุตบอล และเทนนิส

4. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วง เวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 8.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และรัชนี้ วิทยุบุญจัน (2525) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่านิสิตมีความสนใจออกกำลังกาย ร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจ ได้แก่ แบดมินตัน ว่ายนํ้า และเทนนิส นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจโดยทั่วไปและมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง นิสิตชอบเล่นกีฬาเมื่อเวลาว่าง และนิสิตชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาศ

ในปีเดียวกัน กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรของการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนชายและหญิง ทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬาออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. กิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกาสบริหารและการวิ่งเหยาะ



3. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่ เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

4. เหตุผลในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิงคือ เล่นกีฬา/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลา

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่ง ที่ทำงานในมหาวิทยาลัยผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด น้ำก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการ ด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจ ในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน
 แสงเพชร คุณา เรืองรอง (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก

คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการด้านการออกกำลังกายเป็นรายชื่อในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ใ้หม้อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ใ้หม้ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ใ้หม้ตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบบมินตัน กายบริหาร วาโยน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่างๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิง แตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนใน กรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยการเอกซ-เรย์ (X-RAY) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00, 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรม กายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กวิน คเชนทร์เดชา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระยะเวลา 16.00-18.00 น.
4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านภารกิจที่มาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราวให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปี โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8" โดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนชายหญิง อายุระหว่าง 10-15 ปี ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 4,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตนเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุดคือ ฟุตบอล

และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาบอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬาส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำและยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ และกีฬาที่รู้จักน้อยมาก ได้แก่ กีฬาโปโลน้ำ และกีฬาฮูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น ๆ เยาวชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นถูกต้องดี

4.ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานที่บ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เจมส์ เมอริท เกรฟ (James Merritt Graves, 1972) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมของชุมชนเยาวชนชายที่มีต่อมโนทัศน์เกี่ยวกับตนและคุณสมบัติทางร่างกายของเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 12-13 ปี โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติทางร่างกายและคุณสมบัติทางจิตวิทยา และเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการผลึกษาของเยาวชนกลุ่มต่าง ๆ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นปีที่ 7 จำนวน 277 คน คุณสมบัติทางร่างกายที่วัด ได้แก่ ความเร็ว ความแข็งแรง และทักษะทางกาย คุณสมบัติทางบุคลิกภาพนั้นวัดได้โดยใช้เทเนสซี เซล์ฟ คอนเซ็ปต์ สเกล (Tennessee Self-Concept Scale) ผลการวิจัยปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความเร็วและความสามารถทางกาย ทางสังคมและบุคลิกภาพ ความแข็งแรงมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกาย ในขณะที่เดี่ยวกั้นคะแนนค่าของทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกาย ทางสังคม และบุคลิกภาพ

มาเรียม เอลิซาเบธ เนียเออร์ (Kneer, 1972) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยและเทคนิคบางประการ ที่มีต่อความพึงพอใจกับประสบการณ์ทางผลึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เช่น เป้าหมายของนักเรียนในห้องเรียน ความสัมฤทธิ์ผลในด้านทักษะ ความสนใจกิจกรรม ความรู้ของครูต่อเป้าหมายของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า

- (1) การเรียนวิชาผลึกษานั้น นักเรียนมีความสนใจในเป้าหมายที่เกี่ยวกับทางด้านสังคม เช่น การมีเพื่อน การมีอิสระในการเลือกเรียน หรือมีประสบการณ์ที่ใหม่ ๆ มากกว่าเป้าหมายที่เกี่ยวกับสวัสดิภาพทางด้านร่างกาย เช่น การมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายและการมีทักษะดี
- (2) ความสนใจในกิจกรรมและความพึงพอใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ
- (3) ความสัมฤทธิ์ผลทางการทักษะและความพึงพอใจของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ
- (4) นักเรียนมีความพอใจที่จะเรียนกับครูที่มีความเข้าใจในเป้าหมายของนักเรียนมากกว่ากับครูที่ไม่มีความเข้าใจในเป้าหมายของนักเรียน
- (5) นักเรียนมีความพอใจกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เรียนจากครู ที่ได้รับการฝึกหัดทางด้านมนุษยสัมพันธ์มากกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกหัด

ลิวิน ไวเรน (Wienren, 1973) ได้ศึกษาผลการเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งสอนโดยครูประจำชั้น และสอนโดยครูประจำชั้นที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา โดยเปรียบเทียบความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียน ความสามารถในการเตะ การขว้าง การวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 382 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา มีความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานด้านระบบไหลเวียน ความสามารถในการเตะ การขว้าง และการวิ่งดีกว่านักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นอย่างเดี่ยว และการสอนโดยครูทั้งสองประเภทนั้น นักเรียนชายมีความสามารถดีขึ้นกว่านักเรียนหญิง

ทรอย ชาลส์ ฮันเลย์ (Troy Charles Huntley, 1973) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมพลศึกษาบางอย่างที่มีต่อสมรรถภาพทางด้านร่างกายและความสามารถทางด้านกลไกของนักเรียนชั้นประถมปีที่หนึ่ง สอง และสาม โดยจัดกลุ่มแบ่งนักเรียนในชั้นประถมปีที่หนึ่ง สอง และสาม จำนวน 161 คน เข้ากลุ่มทดลองในกิจกรรมต่าง ๆ จำนวน 3 กลุ่ม คือ กลุ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะ กลุ่มเกมการเล่นและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง และกลุ่มกิจกรรมยิมนาสติกส์ และแต่ละกลุ่มมีการทดสอบก่อนเพื่อจัดให้แต่ละกลุ่มมีความเท่า ๆ กัน ผลปรากฏว่า (1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะมีผลต่อพลังยึดของกล้ามเนื้อมากที่สุด (2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะมีผลต่อความทนทานมากที่สุด (3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับยิมนาสติกส์มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากที่สุด (4) ส่วนที่ช่วยให้เกิดความเร็วมากที่สุดเป็นผลเนื่องมาจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะ (5) ส่วนที่ช่วยให้เกิดความอ่อนตัวมากที่สุดเป็นผลเนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะ (6) ส่วนที่ช่วยให้เกิดความสามารถในการทรงตัวได้ดีที่สุด คือ จำนวนผลของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการเล่นเกมและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง (7) ส่วนที่ช่วยให้เกิดรีแอกชั่นไทม์ของมือได้ดีที่สุดเป็นผลเนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะ (8) ส่วนที่ช่วยให้มีความสามารถในการกลับตัวมากที่สุด เป็นผลเนื่องจากการมีส่วนร่วม

ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะ (9) วินาทีขึ้นไป (Reactiontime) ของร่างกายโดยส่วนรวมนั้น ไม่มีผลโดยตรงจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกี่ยวกับเกม หรือ กิจกรรมเกี่ยวกับยิมนาสติกส์

จังก์เกอร์, แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Junker, Anderson and Mueller, 1974) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกา และแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือเพื่อขยายและส่งเสริม ความสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาและ กิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ เล่นเรือ สกี สก๊อต ฟันดาบ ยิมนาสติกส์ และรักบี้

แอนน์ (Ann, 1977) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภทได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน