

## พบ "ภาวะ-หน้าที" เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของคุณ

นำเสนอเมื่อ : 15 ม.ค. 2566

### พบ “ภาวะ-หน้าที” อุปสรรคออกกำลังกายของคุณ

ผศ.ดร.รัฐพงศ์ บุญญานวัตร ผอ.ศูนย์นวัตกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
เปิดเผยว่า

จากปรากฏการณ์ทางสังคมที่ผู้คนให้ความสำคัญและตื่นตัวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นแต่ในทางกลับกันพบว่าครูหรือแม่พิมพ์ของชาติซึ่งเป็นหนึ่งในวิชาชีพที่มีบทบาทสำคัญกับการพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศกลับประสบปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจความคิดเห็นครูเรื่อง “ครูกับวิถีการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย” ผ่าน KBU SPORT POLL โดยศูนย์นวัตกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ที่พบว่าครูหรือกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สะท้อนให้เห็นว่าสนใจในระดับมากที่สุด ในขณะที่ชนิดหรือกิจกรรมที่นิยมได้แก่การเดิน-วิ่ง สำหรับสถานที่ที่จะเป็นที่สถานศึกษาและบ้านพักเป็นส่วนใหญ่

ผศ.ดร.รัฐพงศ์กล่าวต่อว่า

อย่างไรก็ตามมีประเด็นที่ครูสะท้อนออกมาคือเรื่องของเวลา

ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคอันดับแรกสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

เพราะครูส่วนใหญ่ต้องแบกรับกับภาระงานประจำทั้งในบทบาทหน้าที่ของวิชาชีพและครอบครัว

การที่จะดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจึงมีน้อยตามไปด้วย ดังนั้น

สถานศึกษาคควรที่จะนำมาพิจารณาเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้กับครู ตลอดจนบุคลากรทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง.

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวและอ่านเพิ่มเติมได้จาก [ไทยรัฐ วันที่ 14 ม.ค. 2566](#)