

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ปีพุทธศักราช 2545

ปริญญานิพนธ์
ของ
พรทิพย์ สอนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ปีพุทธศักราช 2545

ปริญญานิพนธ์
ของ
พรทิพย์ สอนเดือน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ปีพุทธศักราช 2545

บทคัดย่อ
ของ
พรทิพย์ สอนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน*
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย , รองศาสตราจารย์
เทเวศร์ พิริยะพจน์

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ
การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการ
ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานคร
จำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็น
แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่
และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่า
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านการจัดการ
อยู่ในระดับ ปานกลาง
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด
ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ
วันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการ
มาก ได้แก่ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิคด้านซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด
คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 – 20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00 –
08.00 น. ตามลำดับ

STATES AND PEOPLE NEEDS OF EXERCISE IN SPORT GROUND IN BANGKOK 2002

AN ABSTRACT
BY
PORNTIP SONTHEAN

Presented in partial fulfillment of the requirement For the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 2005

Porntip Sonthean. (2005). *State and People needs of Exercise in Sport Ground in Bangkok 2002* thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Pan Jiaranai, Assoc. Prof. Thawate Piriapoen.

The purpose of this research was to study state in exercises in these Aspects, namely facilities, services and management ; and needs for exercises in four aspects, which included facilities, places / equipment, service management and preferred sporting types / dates of people in Sport Ground in Bangkok. The sample consisted of 660 person. Research tool for this study is a questionnaire created by the researcher, using percentiles as statistical method for data analysis, with the confident level of 0.87

Results from this research are :

1. For exercising conditions of People in Sport Ground in Bangkok, the research shows that while services and management are of the moderate extent, service management is relatively extent, and facilities and places / equipment are considered of the lowest extent.

2. The research also indicates that facilities, places / equipment, service provision / assistance and relevant management are the major exercising requirements of people Sport Ground in Bangkok. Physical exercise, walk and running, football and aerobics are the preferred sporting types. People considered that Sunday is a more appropriate sporting day than weekends and their preferred timing are 18.00 - 20.00, 05.00 - 08.00 hrs respectively.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน
เจียรน้อย และรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ที่ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา
สุทธิพันธุ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ
จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ
โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ปราศัย สาลีเขต พี่และเพื่อน ทั้งที่
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนวัดนางนอง (พิพัฒน์) ทุกๆ ท่านที่คอยให้กำลังใจ
และช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลจนสำเร็จ

ที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุชนต์ สอนเถื่อน คุณแม่ดวงเดือน สอนเถื่อน
และเด็กหญิงสุภาภรณ์ สอนเถื่อน น้องสาว ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย
เป็นอย่างดีตลอดมา

พรทิพย์ สอนเถื่อน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย	8
ความหมายของการออกกำลังกาย	8
ประเภทของการออกกำลังกาย	9
หลักของการออกกำลังกาย	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
ความเป็นมาของลานกีฬากรุงเทพมหานคร	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
งานวิจัยในต่างประเทศ	22
งานวิจัยในประเทศ	24
3 วิธีดำเนินการวิจัย	27
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	29

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	155
สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย	155
ความมุ่งหมายของการวิจัย	155
กลุ่มตัวอย่าง.....	155
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	156
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	156
สรุปผลการวิจัย.....	156
อภิปรายผล	167
ข้อเสนอแนะ	171
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	171
บรรณานุกรม	172
ภาคผนวก.....	177
ประวัติผู้วิจัย	189

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545	27
2 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิจัย	31
3 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ	33
4 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ	35
5 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ	37
6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ	39
7 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ	41
8 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ	43
9 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ	45
10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ	47
11 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ	49
12 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ	51
13 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ	53
14 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ	55

บัญชีตาราง (ต่อ)[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)[illegible]

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษา จะต้องมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพประชากรให้มีคุณภาพที่ดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพทางจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางด้านสติปัญญา เพื่อจะได้ประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีความจำเป็นต่อทุกเพศทุกวัย เพราะจะช่วยเสริมสร้างร่างกาย และจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีสมโภชราตรีระดับชาติเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ว่า

“ร่างกายของเรารักรวมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ออกแรงมิใช่อยู่นิ่ง ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะสมพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือใช้กำลังแต่น้อยจึง จำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดาย อย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายกลับอ่อนแอลงนั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (พระราชดำรัส 2523)

จากพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช แสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหว ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายจึงเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่งในความหมายของคำว่าสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจจะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์และสังคมประเทศชาติ และโลก (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 3) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการในสภาวะปัจจุบัน

ของประเทศไทยโดยที่ผ่านมานั้นจากการศึกษาสถานการณ์ของการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาในด้านสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ และสังคมศักยภาพของคนไทยและระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นและเมื่อพิจารณาเชิงปริมาณยังมีปัญหาคุณภาพของคน และความไม่เท่าเทียมกันของการกระจายบริการที่ให้คุณภาพอย่างทั่วถึง (กรองวิสัยทัศน์ และทิศทางแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9. 2524 : 6 – 9) รัฐบาลจึงกำหนดในแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 9 เพื่อเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีศักยภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เด็กเยาวชน และประชาชนออกกำลังกาย เล่นกีฬา รวมไปถึงความมีจริยธรรม ระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกติกา เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตย ได้อย่างมีความสุข (แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549) : 11) ดังนั้นกรุงเทพมหานครในฐานะหน่วยงานหนึ่งของประเทศที่มีประชากรอยู่อาศัยกว่า 12 ล้านคนและเป็นเมืองที่เป็นหัวใจทางเศรษฐกิจของประเทศทำให้ประชากรย้ายถิ่นฐานจากชนบทเข้าสู่เมือง การดำเนินชีวิตของประชาชนจึงเร่งรีบแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ทุกคนจะต้องทุ่มเทกำลังกายและกำลังสติปัญญาให้กับการทำงาน เพื่อค่าตอบแทนที่จะนำมายังชีพเพื่อความอยู่รอดประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้เกิดสิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องทุ่นแรงนานาชนิดที่ทันสมัยมาช่วยในการประกอบกิจกรรมประจำวันช่วยให้เกิดความสบายทำให้คนส่วนมากได้มีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายน้อยลงส่งผลให้เกิดความเสื่อมโทรมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจจากปัญหาดังกล่าวผู้บริหารของกรุงเทพมหานครจึงได้กำหนดลงในแผนพัฒนาของกรุงเทพมหานคร ในการจัดให้บริการในด้านการออกกำลังกาย ในรูปของการดำเนินการกิจกรรมกีฬาเพื่อคนทั้งมวล (Sport For All) โดยมีจุดประสงค์ต้องการให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ทุกสาขาอาชีพสามารถเล่นกีฬาได้อย่างสะดวก ประหยัด ประการสำคัญคือไม่ไกลบ้าน (ลานกีฬา ลานสุขภาพคนเมือง. 2545 : 3) รวมไปถึงการดำเนินความพยายามในการใช้กีฬาแก้ไขปัญหาสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการขาดวินัย และน้ำใจ เป็นต้น และเป็นการพัฒนาเพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ โดยการจัดหาสถานที่เล่นกีฬาให้ครอบคลุมพื้นที่ และสนองต่อความต้องการได้อย่างทั่วถึงมีการบริหารจัดการที่ดีและพัฒนาการกีฬาให้ก้าวหน้า โดยจัดให้ในรูปแบบของโรงเรียน ศูนย์ฝึกกีฬา ลานกีฬา ฯลฯ (วิสัยทัศน์ และทิศทางแผนพัฒนา กรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 6. 2545 – 2549. 2545 : 113 – 114) กรุงเทพมหานครจึงได้มอบหมายให้สำนักสวัสดิการสังคมร่วมกับสำนักงานเขตทั้ง 50 เขต ได้จัดสรรพื้นที่ว่างรวมไปถึงพื้นที่ของหน่วยราชการ เอกชน หรือศาสนสถาน มาจัดตั้งเป็นลานกีฬาเพื่อเป็นสถานที่ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย โดยกำหนดประเภทกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และบริเวณข้างเคียง และได้กำหนดนโยบายให้ลานกีฬานั้นกระจายอำนาจบริหารลานกีฬาให้ความเป็นอิสระแก่ชุมชน โดยประชาชนสามารถแสดงความคิดเห็นของตนในการกำหนดนโยบายการปกครอง รูปแบบวิธีการกิจกรรมในการดำเนินงาน เป็นการลดบทบาทของกรุงเทพมหานครเป็นเพียงผู้ส่งเสริมและประสานงานและเพิ่มบทบาทของคณะกรรมการบริหารลานกีฬาให้มาก

ขึ้นเป็นการพัฒนาลานกีฬาควบคู่ไปกับการเพิ่มปริมาณ (ลานกีฬา ลานสุขภาพคนเมือง. 2545 : 8 – 10)

ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นบุคลากรของกรุงเทพมหานครและเป็นกรรมการในลานกีฬาซึ่งมีส่วนร่วมในการพัฒนาลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการให้บริการได้ตรงตามความต้องการของผู้มาใช้บริการเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร อีกทั้งยังเป็นข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขการจัด และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร และเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้ต้องการทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ประมาณ 100,000 คนใน 1,140 ลานกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 720 คน โดยใช้วิธีการประมาณกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
จำแนกตาม

1. เพศ

- เพศหญิง
- เพศชาย

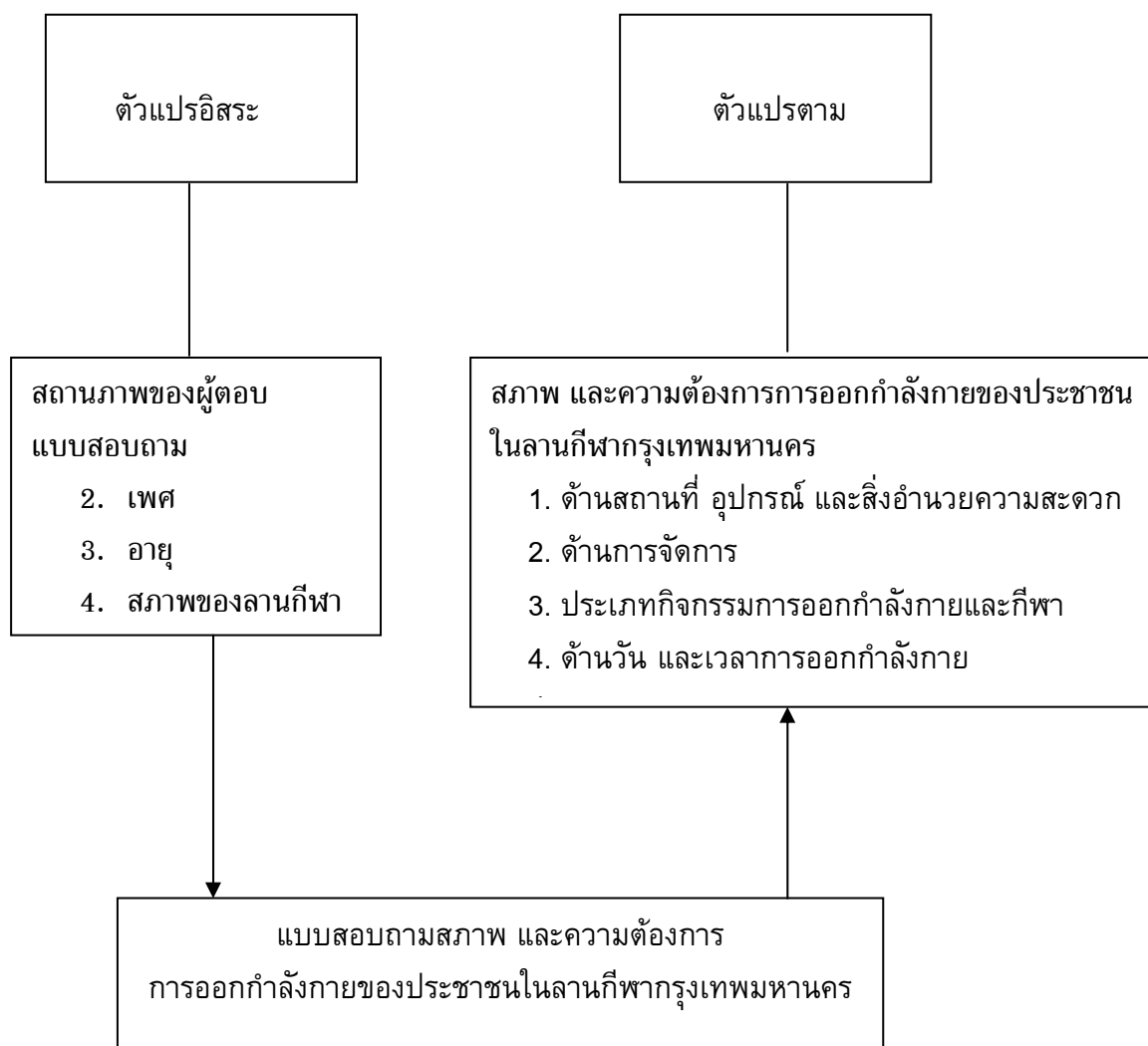
2. อายุ
 - ต่ำกว่า 24 ปี
 - 24 ปีขึ้นไป
3. สภาพของลานกีฬา
 - มีอาคารประกอบ
 - เป็นพื้นที่ว่าง

ตัวแปรตาม คือ สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนใน กรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง สภาพที่เป็นจริงที่ประสบหรือพบเห็นอยู่เป็นประจำ เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
2. **ความต้องการ** หมายถึง ความประสงค์เฉพาะของบุคคล ที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการในด้านกิจกรรมออกกำลังกายกำหนดวัน และเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการบุคลากร
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
4. **ลานกีฬา** หมายถึง สถานที่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของกรุงเทพมหานคร ที่มีอาคารประกอบกับลานกีฬา และลานกีฬาที่เป็นพื้นที่ว่าง ทั้งส่วนราชการ เอกชน หรือที่สาธารณะให้เยาวชน และประชาชนได้ออกกำลังกายได้แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ กรุงเทพมหานคร กลุ่มบุรีพา กลุ่มศรีนครินทร์ กลุ่มเจ้าพระยา กลุ่มกรุงธนใต้ และกลุ่มกรุงธนเหนือ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ ดังนี้

1. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิด และหลักการการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ความเป็นมาของลานกีฬา กรุงเทพมหานคร
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

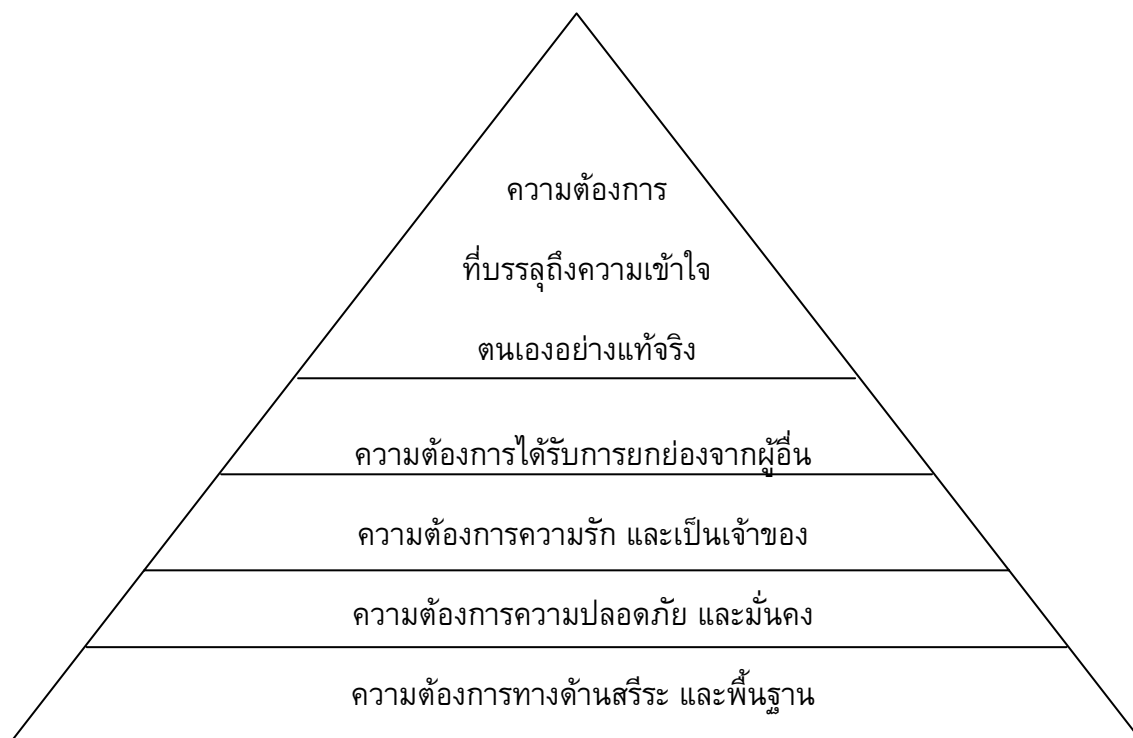
มนุษย์เราเป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการทางด้านต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง

สุชา จันทน์เอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยม ชื่นชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จึงได้โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 - 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้



ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระพื้นฐาน (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกาย และชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และรวมสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคง และปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคง และปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคง และปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก (Affiliation or Social Needs) เป็นความต้องการรู้จัก ค้นเคยในสถานที่ทำงาน และบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กัน และรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสรคลับ หรือกลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวัง

ไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับความรู้จักใช้ความสามารถของตนเอง

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นความต้องการของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายจะทำให้มนุษย์มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มีการนำเครื่องจักรมาใช้แทนเพื่ออำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน จึงทำให้มนุษย์มีสมรรถภาพลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และประสิทธิภาพในการทำงานก็ลดลงด้วย การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรง

แนวคิด และหลักการการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่ง เพราะว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้หัวใจและระบบการทำงานของร่างกายเกิดการพัฒนามีผู้ที่ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกัน ยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2535 : 37) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกาย แข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

เนก ธนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเลย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วย

การวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของ ชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ปณิธาน ไปร่งสละ (2541 : 8 – 9) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย กิจกรรมที่เลือกมาใช้จะต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือ การเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายที่ดี

จินดา ปันบรรจง (2544 : 10) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของร่างกาย อวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวทำให้ ร่างกายใช้แรงงานหรือกำลัง เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้าง ให้ร่างกายอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ให้แข็งแรง มีความสามารถประกอบกิจกรรม ในชีวิต ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยงานที่ หนักพอที่จะทำให้อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้เกิดการเปลี่ยนแปลง และพัฒนา สร้างสมรรถภาพทางกาย และอารมณ์ ให้พร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพโดยกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นจะต้องเหมาะสมกับเพศ และวัยด้วย

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการกีฬาทุกชนิดถือเป็นงานของ ชีวิตจะต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ และมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุด ปัจจุบันมนุษย์ มีความเจริญทางเทคโนโลยีใหม่ ๆ มากขึ้น จึงได้พัฒนาการออกกำลังกายให้กว้างขวางมากขึ้น โดยแยกประเภทของการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เป็นกีฬาหลายประเภทให้มีการแข่งขัน มุ่งที่จะให้มีสถิติดีขึ้น โดยไม่มีที่สิ้นสุด

การออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยมีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อ

มัดใดมัดหนึ่งแล้วคลาย และเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วย กำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายแบบ ต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหว ข้อต่อ หรือแขน ขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้น และวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัด ต่าง ๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้น และแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดย ให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือ วางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลูกล (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงาน จากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (ATP : Adenosine triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี เกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นน้ำ คาร์บอนไดออกไซด์ และพลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมาก และไม่ได้ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดภาวะการเป็นหนี้ออกซิเจนขึ้น (Oxygen debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจ และปอดเป็นเวลานานพอ ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการ เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติ มาก ทำให้ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนทำงานมากขึ้นชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทาน ของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น (กรมพลศึกษา.2539 : 7-8)

หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรุดทรองอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติ การออกกำลังกายเหมือนการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า ต้องทำทุกวันเป็น กิจนิสัย

จะเห็นว่ามนุษย์จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภท และชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหลักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพของกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ได้หมายความว่าต้องดื่มน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหายต้องค่อย ๆ เติลปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำให้จิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะกำลังตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้น ครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

พีรพงศ์ บุญศิริ (2530 : 124 – 125) ได้กล่าวหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นที่ละขั้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย

6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพแข็งแรงของข้อต่อลดลง

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้วอัตราการชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 – 35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกาย และใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 – 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูด สั้น หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เสก อักษรนุเคราะห์ (2534 : 134 – 135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่เวลา อาจจะไม่เหมือนกันจะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

มงคล ใจดี (2535 : 15 – 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรม

การออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 – 30 นาที และออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

สุชาติ โสมประยูร (2535 : 17) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และออกกำลังกายง่าย ๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มปริมาณขึ้น พร้อมกับเพิ่มความยากขึ้น และควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเริ่มประกอบกิจกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ และควรเริ่มทำกิจกรรมง่าย ๆ ไปหายากหรือเบาไปหาหนัก

2. ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. ควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่ควรสะดวก แต่ควรทำไปตามเวลาที่กำหนดไว้ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องควรทำเวลาเดียวกันทุกครั้ง เช่น เวลาเช้า เมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหลังเลิกงานแล้ว

4. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายควรจะต้องคล่องว่องไว และให้ความเหน็ดเหนื่อยหรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และการหายใจเร็วขึ้นด้วย แต่ไม่ควรออกกำลังกายที่ทำให้เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป สำหรับคนที่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัวควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

5. ในระหว่างออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ถ้ากระหายน้ำควรดื่มน้ำแต่เพียงเล็กน้อย และไม่ควรใช้ยากระตุ้นใด ๆ ที่คิดว่าช่วยให้การออกกำลังกายได้ทนทานไม่เหน็ดเหนื่อย เพราะยาเหล่านั้นเป็นผลร้ายต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

6. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือออกกำลังกายในที่ ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี

7. หลังการออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที ควรพักผ่อน และรอให้เหงื่อแห้งเสียก่อน

8. หลังจากออกกำลังกายแล้วควรพักผ่อนเพราะในขณะที่เราออกกำลังกาย หัวใจ กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ต้องทำงานมาก ดังนั้นหลังจากออกกำลังกายแล้วจึงควรพักผ่อน ให้เพียงพอ

9. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจ และความต้องการ ของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายด้วย

10. ถ้าง่ายเกินไปอาจเกิดการฝึกผิดลักษณะออกกำลังกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย ผิดธรรมชาติ หัวใจเต้นแรง หายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง หน้ามืด ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นต้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันทีควรนั่งพักหรือนอนราบจนหายเหนื่อย และไม่ควร ออกกำลังกายต่อไปอีกจนกว่าจะให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อน

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องใช้วิธีค่อยๆ ทำค่อยๆ ไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น ต้องให้ทุกส่วนของ ร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดี และอาจ ทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวัน หรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์ และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ หนึ่ง ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2528 : 10 – 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูง และ น้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบนุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่ เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการ เจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษา การเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตช่วงข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้

ทรวงดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับดีขึ้นมาได้บางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระทั่งอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างดีที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรค และฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษา และฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ดำรง กิจกุศล (2531 : 13) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่า และดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น จะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากนักทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมาก เพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้ นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18 – 20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยากล่อมประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยต้องไต่ยาลง หรือถึงกับหยดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทางยุโรป มีรายงานว่าการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15 – 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่าย การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ หรือแม้แต่วินิจฉัยเบื้องต้นมีผลให้ร่างกาย และจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ยาก การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบความวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะสมควรดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชาย และหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้

การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชาย และหญิง ความเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์เคนเน็ธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักเกินไปจนหมดแรง นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป ยังกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้มีผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ต้าในสหรัฐอเมริกา โดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่า ผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 กม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงตั้งทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง มีเคต้องใช้อย่างมากก็จะใช้อย่างน้อยลงหรือที่ใช้อย่างน้อยอยู่แล้วก็จะอาจจะหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยดันเลือดลดลงได้ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้ อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์โรส ฟรีสซ์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษากการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468 – 2524) พบว่าในหญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้น เกิดน้อยกว่า 2 เท่า

11. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกาย

จะมีวันละเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 5) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้น และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่าย หรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูกหรือเจ็บคอบ่อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกาย และจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
7. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็กแคระ และชี้โรคในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาท และจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้อยู่ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกัน และรักษาอาการ และโรคที่เกิดในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการขบเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกรังเกียจเหงื่อหน้ามิด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วัยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำในกลางแจ้ง ช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้ และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง ในอีกทางหนึ่งการออกกำลังกายก็อาจให้โทษได้ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกายโดยไม่เหมาะสม เช่น ทำหนักเกินไปหรือยากเกินไป ในวัยสูงอายุโอกาสที่จะเกิดผลร้ายนี้มีมากขึ้นจึงต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ก่อนที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเป็นประจำหรือเล่นกีฬาอะไรที่ค่อนข้างหนักควรจะให้แพทย์ตรวจร่างกายเสมอ กับให้ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ไปเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัยด้วย

ความเป็นมาของลานกีฬา กรุงเทพมหานคร

สืบเนื่องจากนโยบายแห่งชาติด้านการพัฒนาการกีฬาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 คือ การสร้างรากฐานเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถของคน

เป็นการเตรียม และทำให้คนไทยมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรม แผนพัฒนาการ กีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) จึงเป็นแผนแม่บทของการพัฒนาการกีฬาของชาติ ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาศักยภาพของคนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม แห่งชาติฉบับที่ 8 โดยมุ่งขยาย และยกระดับการพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐานของประชาชน ทั้งมวล ให้กว้างขวาง และสูงขึ้นถึงระดับการพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และมุ่งพัฒนา คุณภาพ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล ชุมชน และประเทศ ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

กรุงเทพมหานคร ในสมัยที่ ดร.พิจิตต รัตตกุล เป็นผู้ว่า ได้มีแนวนโยบายด้านการ ส่งเสริมพลานามัยพร้อม ๆ กัน กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ รวมไปถึงการฟื้นฟู สภาพแวดล้อมของชุมชนให้น่าอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป เหตุเพราะกรุงเทพมหานคร เป็นมหานคร หนึ่งในโลกที่มีประชากรจำนวนมากอพยพย้ายถิ่นฐานจากทุกภูมิภาคของประเทศไทยมา รวมกันปัญหาต่าง ๆ ของกรุงเทพมหานคร จึงเป็นปัญหาที่ไม่ง่ายต่อการแก้ไข และป้องกันนัก ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของ ประเทศส่งผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ต่อเด็ก เยาวชน และประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชากรของกรุงเทพมหานครในเรื่องของสุขภาพอนามัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมไปถึง สภาพความแปรปรวนทางอารมณ์ ในประเทศที่เจริญแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ทรัพยากรมนุษย์จะให้ความสำคัญอย่างยั่งยืนต่อการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ส่งเสริม และสนับสนุน การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในที่สุด นอกจากนี้การจัด สภาพแวดล้อมของชุมชนให้น่าอยู่ ก็จะเป็นส่วนเสริม และเอื้อต่อชีวิตของคนในชุมชนทั้งในเชิง คุ่มกัน และฟื้นฟู สังคมของกรุงเทพมหานครจึงจะน่าอยู่ได้อย่างถาวร และยั่งยืน

สำนักสวัสดิการสังคม ในฐานะหน่วยงานกลางที่ดูแลรับผิดชอบเด็ก เยาวชน และ ประชาชน ให้มีสวัสดิภาพที่ดี มีสวัสดิการสังคมอย่างเพียงพอ ทั้งนี้ จึงต้องทำหน้าที่เสริมส่วน ที่บกพร่องของบุคคล กลุ่ม ชุมชน ให้เกิดการพัฒนาจนสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้ และถ้า พิจารณาแนวทางการพัฒนาการกีฬาของชาติ ฉบับที่ 8 ดังกล่าวข้างต้นด้วยแล้ว จะเห็น แนวทางเดียวที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน กลุ่ม และชุมชน ได้ดีนั้น การจัดหาสถานที่กลาง ให้แก่ชุมชนตามนโยบายของท่านผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (ดร.พิจิตต รัตตกุล) จึงเป็น แนวนโยบายที่น่าจะเป็นไปได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว สำนักสวัสดิการสังคมร่วมกับสำนักงานเขต ต่าง ๆ ได้จัดหาสถานที่กีฬาเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมทางเลือก ตามลักษณะพื้นที่ที่จะจัดหาได้ และตามความต้องการของกลุ่มประชากรในชุมชน สร้างสรรค์ กิจกรรมทางสังคมให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชุมชนของตนอย่างเป็นธรรมชาติ และนอกจากนี้ ยังจะเกิดประโยชน์ในด้านการป้องกันปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาเสพติด , การมั่วสุม ด้านอบายมุข , อาชญากรรม , การว่างงาน ฯลฯ ได้อีกทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้ ลานกีฬาหรือ

ลานเอนกประสงค์ซึ่งประชาชนในชุมชนจัดหาร่วมกับสำนักงานเขตต่าง ๆ เป็นพื้นที่ที่กรุงเทพมหานคร หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนสนับสนุนให้มีขึ้นโดยการปรับปรุงพื้นที่ว่างของทางราชการหรือเอกชน ให้ประชาชนได้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่แต่ละชุมชนกำหนดตามเป้าหมาย (ลานสุขภาพคนเมือง. 2545 : 8)

กระบวนการจัดตั้งลานกีฬา

สภาพพื้นที่ลานกีฬามีความหมาย ดังนั้นจึงต้องพิจารณาองค์ประกอบในการคัดเลือกดังนี้

1. ลานกีฬาต้องมีมาตรการด้านความปลอดภัย สำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการ
2. มีหลักฐานประกอบคำยินยอมให้ใช้ที่ดินจากเจ้าของสถานที่อย่างเป็นลายลักษณ์

อักษร

3. สถานที่อยู่ในสภาพพร้อมที่จะดำเนินการได้ มีขอบเขตชัดเจน และไม่ใช้ทำประโยชน์อื่นอย่างอื่น เช่น ลานจอดรถตลาด ฯลฯ แต่ถ้าต้องใช้ประโยชน์ด้วยกัน ต้องมีการกำหนดเวลาใช้ที่แน่นอน

4. มีกรรมการดูแลรับผิดชอบ
5. กำหนดประเภทของกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ และบริเวณข้างเคียง
6. ในกรณีที่เป็นพื้นที่ของหน่วยราชการ เอกชน หรือศาสนสถานต้องมีกำหนดเวลาราชการที่ชัดเจนให้ประชาชนได้รับทราบ

ประเภทของลานกีฬา

ประเภท	ขนาดพื้นที่	เวลาให้บริการ	จำนวนผู้ใช้
A	มากกว่า 1 ไร่	ไม่จำกัดเวลา	มากกว่า 100 คน/วัน
B	ไม่เกิน 1 ไร่	ไม่จำกัดเวลา	ไม่เกิน 100 คน/วัน
C	ไม่จำกัดขนาด	จำกัดเวลาในการใช้	ไม่จำกัดจำนวน

กรุงเทพมหานครได้กำหนดให้มีลานกีฬาทั่วกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 ลาน ในปี 2541 800 ลาน ในปี 2542 และ 1,000 ลาน ในปี 2543 แต่นับถึงปัจจุบัน ข้อมูล ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2545 มีลานกีฬาเกิดขึ้นตามเขตต่างๆ จำนวน 1,140 ลาน ดังนี้

กลุ่มเขต	ประเภทลานกีฬา			
	A	B	C	
1. กลุ่มรัตนโกสินทร์	18	18	72	
2. กลุ่มบูรพา	18	14	189	
3. กลุ่มศรีนครินทร์	18	39	234	
4. กลุ่มเจ้าพระยา	15	14	156	
5. กลุ่มกรุงธนใต้	11	13	159	
6. กลุ่มกรุงธนเหนือ	9	10	133	
รวม	89	108	942	1,140

ทั้งนี้ลานกีฬาแต่ละแห่ง นอกจากจะทำหน้าที่ด้านการกีฬา และนันทนาการแล้วยังทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางที่จะส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของชุมชน หรืออีกนัยหนึ่ง คือ เป็นลานชุมชนลานคนเมือง หรือเป็นสถานที่ซึ่งคนในชุมชนได้ใช้ลานกีฬาเป็นสถานที่จัดกิจกรรมของชุมชนนั่นเอง (ลานสุขภาพคนเมือง 2545 : 9)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 : A) ทำการศึกษาความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนเด็บบโตเป็นผู้หญิงที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่ว

นันทอกมาห์ (Nountogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา ” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมาในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอลกิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายาน้ำ

เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียน และคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

โอกูระ และยามากูชิ (Ogura and Yamaguchi. 1988 : 5380 – 5381) ได้ศึกษาถึงสาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ กรณีศึกษาจากการจัดการพบว่าจำนวนของศูนย์สุขภาพในญี่ปุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในจำนวน 5 ปีที่ผ่านมาเนื่องจากความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตามจำนวนการออกจากการเป็นสมาชิกกลายเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับศูนย์สุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพกับการออกจากการเป็นสมาชิกข้อมูลที่ได้จากศูนย์สุขภาพโตเกียว ประมาณ 3,000 คน ตัวอย่างประชากรประกอบด้วยสมาชิกใหม่ 236 คน ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม 2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ความถี่ของการใช้บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0 – 1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ผู้ใช้ระดับกลาง (2 – 5 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ผู้ใช้ระดับมาก (6 – 31 ครั้ง) ค่าเฉลี่ยของระดับการออกจากการเป็นสมาชิกที่ศึกษามาพบว่า ระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ผู้ใช้ระดับน้อยสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่า ความถี่ของการใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรกเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย และกำหนดแผนเพื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ” โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬา และ การออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรในการวิจัย ครั้งนี้เป็นประชาชนชาย และหญิงทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อกีฬา และการออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬา และออกกำลังกายตลอดจนเหตุผลการเข้าร่วม และไม่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนชาย และหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็นครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมงตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันเวลาที่แน่นอน โดยมีเหตุผลในการมาเล่นกีฬา และออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และความแข็งแรง

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ (2528 : 153 – 155) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 657 คน เป็นชาย 278 คน และหญิง 378 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า ประชาชนชาย และหญิงส่วนมากออกกำลังกายเป็นประจำ เหตุผลเพื่อสุขภาพ และความแข็งแรง ประเภทกีฬาที่ประชาชนนิยมเล่นประจำชายนิยมวิ่งเหยาะมากที่สุด หญิงนิยมกายบริหารมากที่สุด โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ทั้งชาย และหญิง ส่วนหญิง ส่วนเรื่องสถานที่นั้น ประชาชนส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บ้านหรือเดินไปยังสนามที่อยู่ห่างจากบ้านไม่เกิน 1 กิโลเมตร ในขณะที่ประชาชนหญิงส่วนใหญ่นิยมไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนที่อยู่ในบริเวณ 2 กิโลเมตรด้วย ยานพาหนะ และมีค่าใช้จ่ายต่ำกว่า 100 บาทต่อเดือน พร้อมทั้งได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รัฐควรกระจายสถานที่ ๆ ใช้ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ และบุคลากรอย่างเพียงพอ เพื่อส่งเสริมการกีฬา และการออกกำลังกายตั้งแต่เด็กรวมถึงการจัดให้มีการฝึกสอน และคำแนะนำการออกกำลังกายในแต่ละอาชีพ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : 79 – 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชน ใน

กรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และ
สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
กับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย
และจิตใจ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่
สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ
ความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล
สนามแบดมินตัน
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วย
เอกซเรย์ (x – ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริม
สมรรถภาพ
4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล
และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ 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 นอกจากกิจกรรมกาย
บริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

สกล เจริญวงศ์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ” โดยมีความมุ่งหมาย
เพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร
และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ และกลุ่ม
อาชีพต่าง ๆ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple
Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวน
ทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ
พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม
กลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพ
พนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า

ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

สายนธ์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างเป็นครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที ($t - test$) ผลการวิจัยพบว่า ครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมาก และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เป็นประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ประมาณ 100,000 คนใน 1,140 ลานกีฬา

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เป็นประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 720 คน โดยใช้วิธีการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และ ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ทั้งหมด 6 กลุ่ม เลือกมาอย่างละ 1 ลานกีฬา โดยสุ่มจากสถานที่ที่มีอาคารประกอบและไม่มีอาคารประกอบ

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

กลุ่ม	ชื่อลานกีฬา	อายุต่ำกว่า 24 ปี		อายุ 24 ปี ขึ้นไป	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
รัตนโกสินทร์	โรงเรียนวัดเลียบราษฎร์บำรุง	15	15	15	15
	สวนริมฝั่งมักกะสัน	15	15	15	15
บุรพา	เคหะชุมชนหลักสี่	15	15	15	15
	โรงเรียนประชานิเวศน์	15	15	15	15
ศรีนครินทร์	หมู่บ้านปรีชา 10	15	15	15	15
	ลานกีฬาและสวนสุขภาพ	15	15	15	15
เจ้าพระยา	นารายณ์ร่วมพิพัฒน์	15	15	15	15
	ลานกีฬากลาง	15	15	15	15
กรุงธนใต้	โรงเรียนบางขุนเทียนนอก	15	15	15	15
	ใต้ทางด่วนสุขสวัสดิ์	15	15	15	15
กรุงธนเหนือ	ชุมชนวัดสุวรรณาราม	15	15	15	15
	โรงเรียนวัดประดู่	15	15	15	15

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย ในลานกีฬาของประชาชนกรุงเทพมหานคร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นดังนี้

2.1 แบบสอบถามสภาพ 2 ด้าน คือ

2.1.1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

2.1.2. ด้านการจัดการ

2.2. แบบสอบถามความต้องการ 4 ด้าน คือ

2.2.1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

2.2.2. ด้านการจัดการ

2.2.3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.2.4. ด้านวัน และเวลา

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย คู่มือลานกีฬา และสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่ว ๆ ไป ของลานกีฬาในกรุงเทพมหานคร เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ในการจัดดำเนินการกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) และนำกลับมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

7. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงเพื่อจะนำไปใช้จริง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพดังนี้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบเพื่อประมวลแนวความคิดต่างๆ แล้วนำมาพิจารณาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทั้งครอบคลุมเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามซึ่งให้อ่านเข้าใจตรงกัน

2. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนแล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการสำนักงานสวัสดิการสังคม และผู้อำนวยการสำนักงานเขตต่าง ๆ ที่ดูแลลานกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เจ้าหน้าที่ลานกีฬา แจกแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายตามลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนมาหาค่าทางสถิติ ดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวัน และเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการมาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปร แต่ละด้าน นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- f แทน จำนวนความถี่
- % แทน ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วจากแบบสอบถามทั้งหมด 720 ฉบับ ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 660 คน คิดเป็นร้อยละ 91.66 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายด้านการกำหนดวัน และเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการมาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปรแต่ละด้าน นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และ สภาพของลานกีฬา (n = 660)

ตาราง 2 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูล	รายการ	ความถี่(f)	ร้อยละ (%)
เพศ	ชาย	360	54.55
	หญิง	300	45.45
รวม		660	100.00
อายุชาย	อายุต่ำกว่า 24 ปี	180	27.28
	อายุ 24 ปีขึ้นไป	180	27.28
อายุหญิง	อายุต่ำกว่า 24 ปี	150	22.73
	อายุ 24 ปีขึ้นไป	150	22.73
รวม		660	100.00
สภาพของลานกีฬา	มีอาคารประกอบ	360	54.55
	ไม่มีอาคารประกอบ	300	45.45
รวม			
จุดมุ่งหมายที่มาออกกำลังกาย			
เพศชาย	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	176	97.78
	เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	120	66.67
	เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	150	83.33
	เพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬา	118	65.56
	เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย	72	40.00
	เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	84	46.67
	เพื่อสังคม	52	28.89
	เพื่อการแข่งขัน	52	28.89
เพศชาย	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	176	97.78
	เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	130	72.22
	เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	132	73.33
	เพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬา	74	41.11
	เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย	80	44.44
	เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	92	51.11
	เพื่อสังคม	50	27.78
	เพื่อการแข่งขัน	24	13.33
เพศหญิง	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	114	95.00
	เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	72	60.00
	เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	110	91.67
	เพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬา	48	40.00
	เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย	104	86.67
	เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	76	63.33

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ (%)
	เพื่อสังคม	18	15.00
	เพื่อการแข่งขัน	18	15.00
เพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	170	94.44
	เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	134	74.44
	เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	100	55.56
	เพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬา	52	28.89
	เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย	102	56.67
	เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	70	38.89
	เพื่อสังคม	44	24.44
	เพื่อการแข่งขัน	8	4.44

จากตาราง 2 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 360 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 มีอายุต่ำกว่า 24 ปี จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 27.28 อายุ 24 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 27.58 และเป็นเพศหญิงจำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 มีอายุต่ำกว่า 24 ปีขึ้นไป จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 22.73 อายุ 24 ปีขึ้นไป จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 22.73

จุดมุ่งหมายที่เพศชายอายุต่ำกว่า 24 ปี มาออกกำลังกายคือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 97.78 เพื่อผ่อนคลายความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และจุดมุ่งหมายที่เพศชายที่มีอายุ 24 ปีขึ้นไปมาออกกำลังกายคือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 97.78 เพื่อผ่อนคลายความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 72.22

จุดมุ่งหมายที่เพศหญิงอายุต่ำกว่า 24 ปี มาออกกำลังกาย คือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 เพื่อผ่อนคลายความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 และเพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และจุดมุ่งหมายที่เพศหญิงที่มีอายุ 24 ปีขึ้นไป มาออกกำลังกายคือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 94.44 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 74.44 และเพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ และอายุ (n = 660)

ตาราง 3 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอาคารประกอบ (n = 180)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	29	43	51	33	24
	%	16.11	23.88	28.33	18.33	13.33
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	32	40	55	31	22
	%	17.77	22.22	30.55	17.22	12.22
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	38	46	55	21	20
	%	21.11	25.55	30.55	11.66	11.11
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	32	39	40	38	31
	%	17.77	21.66	22.22	21.11	17.22
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	30	33	53	42	22
	%	16.66	18.33	29.44	23.33	12.22
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	36	32	58	30	24
	%	20.00	17.77	32.22	6.66	13.33
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	37	42	49	28	24
	%	20.55	23.33	27.22	15.55	13.33
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	27	31	46	45	31
	%	15.00	17.22	25.55	25.00	14.22
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	30	26	47	41	36
	%	16.66	14.44	26.11	22.77	20.00
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	30	26	36	47	41
	%	16.66	14.44	20.00	26.11	22.77
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	34	45	44	33	24
	%	18.88	25.00	24.44	18.33	13.33
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	37	45	43	32	23
	%	20.55	25.00	23.88	17.77	12.77
รวม	f	392	448	577	421	322
	%	18.14	20.74	26.71	19.49	14.90

จากตาราง 3 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การบำรุงรักษา สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22 มีขนาดของลานกีฬาเหมาะสม กับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.55 และ ลานกีฬามีความเหมาะสม กับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.55

ตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 180)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f %	30 16.66	37 20.55	57 31.66	34 18.88	22 12.22
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	26 14.44	34 18.88	54 30.00	43 23.88	23 12.77
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f %	31 17.22	41 22.77	59 32.77	28 15.55	21 11.66
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f %	27 15.00	36 20.00	55 30.55	38 21.11	24 13.33
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f %	24 13.33	34 18.88	51 28.33	42 23.33	29 16.11
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	26 14.44	34 18.88	48 26.66	35 19.44	37 20.55
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	31 17.22	34 18.88	40 22.22	44 24.44	31 17.22
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	29 16.11	38 21.11	50 27.77	40 22.22	23 12.77
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f %	33 18.33	40 22.22	52 28.88	34 18.88	21 11.66
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f %	27 15.00	33 18.33	39 21.66	46 25.55	35 19.44
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f %	24 13.33	39 21.66	52 28.88	39 21.66	26 14.44
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f %	24 13.33	36 20.00	47 26.11	43 23.88	30 16.66
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f %	27 15.00	33 18.33	55 30.55	43 23.88	22 12.22
รวม	f %	359 15.34	469 20.04	659 28.16	509 21.75	344 14.70

จากตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 32.77 มีความสะดวกในการติดต่อ เจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66 เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่าย อุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.55 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็น ร้อยละ 30.55

ตาราง 5 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศชายในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ
(n = 180)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชน ที่มาออกกำลังกาย	f	66	49	33	17	15
	%	36.66	27.22	18.33	9.44	8.33
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวน ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	66	55	34	11	14
	%	36.66	30.55	18.88	6.11	7.77
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	60	56	35	19	10
	%	33.33	31.11	19.44	10.55	5.55
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายใน เวลากลางคืน	f	63	52	29	20	16
	%	35.00	28.88	16.11	11.11	8.88
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	65	53	30	22	10
	%	36.11	29.44	16.66	12.22	5.55
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ใน การออกกำลังกาย	f	69	46	32	21	12
	%	38.33	25.55	17.77	11.66	6.66
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	59	53	31	20	17
	%	32.77	29.44	17.22	11.11	9.44
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	54	48	35	22	21
	%	30.00	26.66	19.44	12.22	11.66
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	60	49	36	23	12
	%	33.33	27.22	20.00	12.77	6.66
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	74	37	29	21	19
	%	41.11	20.55	16.11	11.66	10.55
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	56	52	33	22	17
	%	31.11	28.88	18.33	12.22	9.44
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	60	44	41	24	11
	%	33.33	24.44	22.77	13.33	6.11
รวม	f	752	594	398	242	174
	%	34.81	27.50	18.42	11.20	8.05

จากตาราง 5 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 41.11 การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66

ตาราง 6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 180)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	53	42	49	21	15
	%	29.44	23.33	27.22	11.66	8.33
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	54	47	38	23	18
	%	30.00	26.11	21.11	12.77	10.00
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	53	45	48	20	14
	%	29.44	25.00	26.66	11.11	7.77
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	54	43	43	22	18
	%	30.00	23.88	23.88	12.22	10.00
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	49	47	43	22	19
	%	27.22	26.11	23.88	12.22	10.55
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	52	47	38	25	18
	%	28.88	26.11	21.11	13.88	10.00
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	50	46	40	26	18
	%	27.77	25.55	22.22	14.44	10.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	57	42	43	22	16
	%	31.66	23.33	23.88	12.22	8.88
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	58	47	35	25	15
	%	32.22	26.11	19.44	13.88	8.33
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	56	51	36	21	16
	%	31.11	28.33	20.00	11.66	8.88
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	50	44	51	19	16
	%	27.77	24.44	28.33	10.55	8.88
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	54	52	39	24	11
	%	30.00	28.88	21.66	13.33	6.11
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	56	46	43	20	15
	%	31.11	25.55	23.88	11.11	8.33
รวม	f	696	599	546	290	209
	%	29.74	25.59	23.33	12.39	8.93

จากตาราง 6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 การแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 31.11

ตาราง 7 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ (n = 150)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	31	34	47	25	13
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	20.66	22.66	31.33	16.66	8.66
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	29	36	45	23	17
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	19.33	24.00	30.00	15.33	11.33
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับ	f	34	42	42	20	12
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	22.66	28.00	28.00	13.33	8.00
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	22	31	50	27	20
ในเวลากลางคืน	%	14.66	20.66	33.33	18.00	13.33
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	25	32	43	32	20
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	16.66	21.33	28.66	21.33	13.33
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	24	30	49	35	12
ในการออกกำลังกาย	%	16.00	20.00	32.66	23.33	8.00
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	31	33	42	30	14
	%	20.66	22.00	28.00	20.00	9.33
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	22	27	40	34	26
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	14.66	18.00	26.66	22.66	17.33
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	25	23	38	31	33
	%	16.66	15.33	25.33	20.66	22.00
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	19	24	33	36	37
	%	12.66	16.00	22.00	24.00	24.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	22	33	42	31	22
	%	14.66	22.00	28.00	20.66	14.66
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	32	39	38	28	13
	%	21.33	26.00	25.33	18.66	8.66
รวม	f	316	384	509	352	239
	%	17.55	21.33	28.27	19.55	13.27

จากตาราง 7 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีแสงสว่าง สำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 33.33 การบำรุงรักษาสถานที่และ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66 และ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.33

ตาราง 8 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 150)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f %	25 16.66	34 22.66	51 34.00	28 18.66	12 8.00
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	25 16.66	27 18.00	44 29.33	34 22.66	20 13.33
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f %	29 19.33	35 23.33	42 28.00	29 19.33	15 10.00
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f %	23 15.33	33 22.00	42 28.00	30 20.00	22 14.66
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f %	28 18.66	27 18.00	41 27.33	30 20.00	24 16.00
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	20 13.33	23 15.33	40 26.66	37 24.66	30 20.00
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	9 6.00	31 20.66	38 25.33	38 25.33	34 22.66
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f %	12 8.00	32 21.33	45 30.00	33 22.00	28 18.66
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f %	24 16.00	31 20.66	39 26.00	33 22.00	23 18.66
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f %	22 14.66	22 14.66	41 27.33	34 22.66	31 20.66
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬาที่มีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f %	23 15.33	32 21.33	40 26.66	30 20.00	25 16.66
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f %	23 15.33	26 17.33	41 27.33	36 24.00	24 16.00
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f %	24 16.00	25 16.66	36 24.00	39 26.00	26 17.33
รวม	f %	287 14.71	378 19.38	540 27.69	431 22.10	314 16.10

จากตาราง 8 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศหญิงในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีความสะดวก ในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.00 มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือ กิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00 และ การจัดบอร์ด ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 29.33

ตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ
(n = 150)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	47	44	38	13	8
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	31.33	29.33	25.33	8.66	5.33
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	46	45	34	21	4
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	30.66	30.00	22.66	14.00	2.66
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	50	47	39	10	4
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	33.33	31.33	26.00	6.66	2.66
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	50	42	35	16	7
ในเวลากลางคืน	%	33.33	28.00	23.33	10.66	4.66
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	51	48	39	7	5
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	34.00	32.00	26.00	4.66	3.33
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	51	51	39	9	0
ในการออกกำลังกาย	%	34.00	34.00	26.00	6.00	0.00
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	57	40	38	8	7
	%	38.00	26.66	25.33	5.33	4.66
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	46	40	37	21	6
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	30.66	26.66	24.66	14.00	4.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	50	30	33	20	17
	%	33.33	20.00	22.00	13.33	11.33
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	51	38	29	20	12
	%	34.00	25.33	19.33	13.33	8.00
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	50	38	37	20	5
	%	33.33	25.33	24.66	13.33	3.33
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	48	44	38	13	7
	%	32.00	29.33	25.33	8.66	4.66
รวม	f	597	507	436	178	82
	%	33.16	28.16	24.22	9.88	4.55

จากตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.00 ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 และ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.00

ตาราง 10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 150)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	34	42	45	24	5
	%	22.66	28.00	30.00	16.00	3.33
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	38	46	34	16	16
	%	25.33	30.66	22.66	10.66	10.66
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	41	48	40	13	8
	%	27.33	32.00	26.66	8.66	5.33
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	42	43	35	21	9
	%	28.00	28.66	23.33	14.00	6.00
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	40	41	38	17	14
	%	26.66	27.33	25.33	11.33	9.33
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	48	37	35	15	15
	%	32.00	24.66	23.33	10.00	10.00
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	42	39	37	17	15
	%	28.00	26.00	24.66	11.33	10.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	36	45	33	19	17
	%	24.00	30.00	22.00	12.66	11.33
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	45	42	33	24	6
	%	30.00	28.00	22.00	16.00	4.00
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	50	38	31	14	17
	%	33.33	25.33	20.66	9.33	11.33
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬาที่มีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	39	49	30	20	13
	%	26.00	32.66	20.00	13.33	8.66
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	40	49	38	5	19
	%	26.66	32.66	25.33	3.33	12.66
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	48	39	28	20	16
	%	32.00	26.00	18.66	13.33	10.66
รวม	f	543	557	456	225	169
	%	27.84	28.56	23.38	11.53	8.66

จากตาราง 10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศหญิงในลานกีฬา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จำนวน
เจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66 เจ้าหน้าที่ลานกีฬา
มีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66 และ กฎระเบียบและ
กติกการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 32.00

ตาราง 11 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปีในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	18	25	24	13	10
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	20.00	27.77	26.66	14.44	11.11
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	21	22	27	10	10
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	23.33	24.44	30.00	11.11	11.11
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	23	28	24	8	7
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	25.55	31.11	26.66	8.88	7.77
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	19	22	21	13	15
ในเวลากลางคืน	%	21.11	24.44	23.33	14.44	16.66
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	17	19	28	17	9
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	18.88	21.11	31.11	18.88	10.00
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	20	21	31	10	8
ในการออกกำลังกาย	%	22.22	23.33	34.44	11.11	8.88
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	24	19	24	12	11
	%	26.66	21.11	26.66	13.33	12.22
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	14	20	26	21	9
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	15.55	22.22	28.88	23.33	10.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	17	15	24	20	14
	%	18.88	16.66	26.66	22.22	15.55
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	17	16	18	25	14
	%	18.88	17.77	20.00	27.77	15.55
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	19	24	21	17	9
	%	21.11	26.66	23.33	18.88	10.00
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	21	24	20	17	8
	%	23.33	26.66	22.22	18.88	8.88
รวม	f	230	255	288	183	124
	%	21.29	23.61	26.66	16.94	11.48

จากตาราง 11 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคาร ประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การ บำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 ลานกีฬามีอุปกรณ์ ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ ขนาดของลานกีฬา เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตาราง 12 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา	f	13	23	32	16	6
	%	14.44	25.55	35.55	17.77	6.66
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	13	21	30	19	7
	%	14.44	23.33	33.33	21.11	7.77
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม	f	16	23	31	12	8
	%	17.77	25.55	34.44	13.33	8.88
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	14	21	33	15	7
	%	15.55	23.33	36.66	16.66	7.77
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	15	23	30	14	8
	%	16.66	25.55	33.33	15.55	8.88
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬา	f	15	18	28	19	10
	%	16.66	20.00	31.11	21.11	11.11
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬา	f	11	24	27	20	8
	%	12.22	26.66	30.00	22.22	8.88
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	f	15	23	30	15	7
	%	16.66	25.55	33.33	16.66	7.77
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา	f	19	21	28	15	7
	%	21.11	23.33	31.11	16.66	7.77
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	f	15	19	24	22	10
	%	16.66	21.11	26.66	24.44	11.11
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	13	23	30	18	6
	%	14.44	25.55	33.33	20.00	6.66
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มีออกกำลังกาย	f	11	23	27	22	7
	%	12.22	25.55	30.00	24.44	7.77
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	12	21	31	19	7
	%	13.33	23.33	34.44	21.11	7.77
รวม	f	182	283	381	226	98
	%	15.55	24.18	32.56	19.31	8.37

จากตาราง 12 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.55 และ กฎระเบียบและกติกการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 34.44

ตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	30	25	20	7	8
	%	33.33	27.77	22.22	7.77	8.88
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	31	30	19	0	10
	%	34.44	33.33	21.11	0	11.11
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	31	29	21	9	0
	%	34.44	32.22	23.33	10.00	0
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	30	25	15	11	9
	%	33.33	27.77	16.66	12.22	10.00
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	31	29	16	14	0
	%	34.44	32.22	17.77	15.55	0
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	33	25	21	11	0
	%	36.66	27.77	23.33	12.22	0
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	30	28	15	10	7
	%	33.33	31.11	16.66	11.11	7.77
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	27	22	25	9	7
	%	30.00	24.44	27.77	10.00	7.77
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	34	23	21	12	0
	%	37.77	25.55	23.33	13.33	0
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	36	22	14	9	9
	%	40.00	24.44	15.55	10.00	10.00
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	24	32	17	10	7
	%	26.66	35.55	18.88	11.11	7.77
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	27	28	24	11	0
	%	30.00	31.11	26.66	12.22	0
รวม	f	364	318	228	113	57
	%	33.70	29.44	21.11	10.46	5.27

จากตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 40.00 ห้องสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 37.77 และ การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	25	26	23	11	5
	%	27.77	28.88	25.55	12.22	5.55
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	26	23	23	11	7
	%	28.88	25.55	25.55	12.22	7.77
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	26	22	25	10	7
	%	28.88	24.44	27.77	11.11	7.77
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	29	20	22	11	8
	%	32.22	22.22	24.44	12.22	8.88
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	25	22	25	10	8
	%	27.77	24.44	27.77	11.11	8.88
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	24	23	25	11	7
	%	26.66	25.55	27.77	12.22	7.77
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	23	26	22	12	7
	%	25.55	28.88	24.44	13.33	7.77
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	29	21	24	10	6
	%	32.22	23.33	26.66	11.11	6.66
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	30	23	21	11	5
	%	33.33	25.55	23.33	12.22	5.55
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	29	26	19	10	6
	%	32.22	28.88	21.11	11.11	6.66
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	28	20	29	8	5
	%	31.11	22.22	32.22	8.88	5.55
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	26	28	22	14	0
	%	28.88	31.11	24.44	15.55	0
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	28	27	21	9	5
	%	31.11	30.00	23.33	10.00	5.55
รวม	f	348	307	301	138	76
	%	29.74	26.23	25.72	11.79	6.49

จากตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การดูแลรักษาและความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22 การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22

ตาราง 15 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	11	18	27	20	14
	%	12.22	20.00	30.00	22.22	15.55
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	11	18	28	21	12
	%	12.22	20.00	31.11	23.33	13.33
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	15	18	31	13	13
	%	16.66	20.00	34.44	14.44	14.44
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	13	17	19	25	16
	%	14.44	18.88	21.11	27.77	17.77
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	13	14	25	25	13
	%	14.44	15.55	27.77	27.77	14.44
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	16	11	27	20	16
	%	17.77	12.22	30.00	22.22	17.77
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	13	23	25	16	13
	%	14.44	25.55	27.77	17.77	14.44
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	13	11	20	24	22
	%	14.44	12.22	22.22	26.66	24.44
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	13	11	23	21	22
	%	14.44	12.22	25.55	23.33	24.44
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	13	10	18	22	27
	%	14.44	11.11	20.00	24.44	30.00
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	15	21	23	16	15
	%	16.66	23.33	25.55	17.77	16.66
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	16	21	23	15	15
	%	17.77	23.33	25.55	16.66	16.66
รวม	f	162	193	289	238	198
	%	15.00	17.87	26.75	22.03	18.33

จากตาราง 15 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.00 และ การบำรุงสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตาราง 16 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา	f	17	14	25	18	16
	%	18.88	15.55	27.77	20.00	17.77
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	13	13	24	24	16
	%	14.44	14.44	26.66	26.66	17.77
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม	f	15	18	28	16	13
	%	16.66	20.00	31.11	17.77	14.44
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	13	15	22	23	17
	%	14.44	16.66	24.44	25.55	18.88
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	9	11	21	28	21
	%	10.00	12.22	23.33	31.11	23.33
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬา	f	11	14	20	15	29
	%	12.22	15.55	22.22	16.66	32.22
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	12	15	26	25
	%	13.33	13.33	16.66	28.88	27.77
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	f	14	15	20	25	16
	%	15.55	16.66	22.22	27.77	17.77
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา	f	14	19	24	19	14
	%	15.55	21.11	26.66	21.11	15.55
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	f	14	13	14	24	25
	%	15.55	14.44	15.55	26.66	27.77
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	11	16	22	21	20
	%	12.22	17.77	24.44	23.33	22.22
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มีมาออกกำลังกาย	f	13	13	20	21	23
	%	14.44	14.44	22.22	23.33	25.55
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	14	12	24	25	15
	%	15.55	13.33	26.66	27.77	16.66
รวม	f	171	185	279	285	250
	%	14.61	15.81	23.84	24.35	21.36

จากตาราง 16 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ น้อย
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีผู้ฝึกสอน/
 วิทยากรที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 การทดสอบ
 สมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 28.88 การ
 จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 27.77 และ
 เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 27.77

ตาราง 17 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลาน
กีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคาร
ประกอบ (n = 90)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	34	22	14	10	10
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	37.77	24.44	15.55	11.11	11.11
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	31	24	14	11	10
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	34.44	26.66	15.55	12.22	11.11
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	27	27	15	11	10
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	30.00	30.00	16.66	12.22	11.11
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	30	25	15	10	10
ในเวลากลางคืน	%	33.33	27.77	16.66	11.11	11.11
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	31	22	15	12	10
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	34.44	24.44	16.66	13.33	11.11
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	35	21	13	11	10
ในการออกกำลังกาย	%	38.88	23.33	14.44	12.22	11.11
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	29	25	16	10	10
	%	32.22	27.77	17.77	11.11	11.11
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	29	24	13	11	13
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	32.22	26.66	14.44	12.22	14.44
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	28	24	16	10	12
	%	31.11	26.66	17.77	11.11	13.33
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	38	16	14	12	10
	%	42.22	17.77	15.55	13.33	11.11
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	27	26	15	12	10
	%	30.00	28.88	16.66	13.33	11.11
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	28	19	18	14	11
	%	31.11	21.11	20.00	15.55	12.22
รวม	f	367	275	178	134	126
	%	33.98	25.46	16.48	12.40	11.66

จากตาราง 17 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 42.22 การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.77

ตาราง 18 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	27	16	26	11	10
	%	30.00	17.77	28.88	12.22	11.11
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	28	24	15	12	11
	%	31.11	26.66	16.66	13.33	12.22
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	27	23	23	10	7
	%	30.00	25.55	25.55	11.11	7.77
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	25	23	21	11	10
	%	27.77	25.55	23.33	12.22	11.11
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	24	25	18	12	11
	%	26.66	27.77	20.00	13.33	12.22
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	28	24	13	14	11
	%	31.11	26.66	14.44	15.55	12.22
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	27	20	18	14	11
	%	30.00	22.22	20.00	15.55	12.22
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	28	21	19	12	10
	%	31.11	23.33	21.11	13.33	11.11
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	28	24	14	14	10
	%	31.11	26.66	15.55	15.55	11.11
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	27	25	17	11	10
	%	30.00	27.77	18.88	12.22	11.11
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	22	24	22	11	11
	%	24.44	26.66	24.44	12.22	12.22
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	28	24	17	10	11
	%	31.11	26.66	18.88	11.11	12.22
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	28	19	22	10	11
	%	31.11	21.11	24.44	11.11	12.22
รวม	f	347	292	245	152	134
	%	29.65	24.95	20.94	12.99	11.45

จากตาราง 18 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11 และการบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการไม่เพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 31.11

ตาราง 19 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปีในลานกีฬา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ
(n = 60)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	15	16	19	10	0
	%	25.00	26.66	31.66	16.66	0
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	15	14	22	9	0
	%	25.00	23.33	24.44	15.00	0
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	16	19	17	8	0
	%	26.66	31.66	28.33	13.33	0
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย ในเวลากลางคืน	f	7	10	26	9	8
	%	11.66	16.66	43.33	15.00	13.33
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	10	14	18	11	7
	%	16.66	23.33	30.00	18.33	11.66
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	f	11	15	17	17	0
	%	18.33	25.00	28.33	28.33	0
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	14	13	20	13	0
	%	23.33	21.66	33.33	14.44	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	9	15	16	11	9
	%	15.00	25.00	26.66	18.33	15.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	12	9	19	10	10
	%	20.00	15.00	31.66	16.66	16.66
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	8	10	17	14	11
	%	13.33	16.66	28.33	23.33	18.33
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	10	14	19	10	7
	%	16.66	23.33	31.66	16.66	11.66
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	16	14	19	11	0
	%	26.66	23.33	31.66	18.33	0
รวม	f	143	163	229	133	52
	%	19.86	22.63	31.80	18.47	7.22

จากตาราง 19 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ แสงสว่าง สำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 43.33 ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.66 ห้องสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 31.66 และ สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66

ตาราง 20 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 60)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	11	13	23	13	0
	%	18.33	21.66	38.33	21.66	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	10	10	20	14	6
	%	16.66	16.66	33.33	23.33	10.00
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	14	14	19	10	3
	%	23.33	23.33	31.66	16.66	5.00
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	9	12	18	15	6
	%	15.00	20.00	30.00	25.00	10.00
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	14	10	18	11	7
	%	23.33	16.66	30.00	18.33	11.66
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	7	7	20	15	11
	%	11.66	11.66	33.33	25.00	18.33
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	9	12	17	13	9
	%	15.00	20.00	28.33	21.66	15.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	14	17	9	8
	%	20.00	23.33	28.33	15.00	13.33
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	10	15	16	12	7
	%	16.66	25.00	26.66	20.00	11.66
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	8	9	18	15	10
	%	13.33	15.00	30.00	25.00	16.66
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	11	14	17	11	7
	%	18.33	23.33	28.33	18.33	11.66
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	12	9	20	12	7
	%	20.00	15.00	33.33	20.00	11.66
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	11	10	17	14	8
	%	18.33	16.66	28.33	23.33	13.33
รวม	f	138	149	240	164	89
	%	17.69	19.10	30.76	21.02	11.41

จากตาราง 20 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.33 การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคาร
ประกอบ (n = 60)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	20	17	15	0	8
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	33.33	28.33	25.00	0	13.33
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	17	19	12	8	4
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	28.33	31.66	20.00	13.33	6.66
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	17	16	13	10	4
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	28.33	26.66	21.66	16.66	6.66
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	19	14	16	4	7
ในเวลากลางคืน	%	31.66	23.33	26.66	6.66	11.66
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	17	16	15	7	5
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	28.33	26.66	25.00	11.66	8.33
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	19	16	16	9	0
ในการออกกำลังกาย	%	31.66	26.66	26.66	15.00	0
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	22	11	12	8	7
	%	36.66	18.33	20.00	13.33	11.66
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	19	15	13	7	6
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	31.66	25.00	21.66	11.66	10.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	20	12	14	7	7
	%	33.33	20.00	23.33	11.66	11.66
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	20	19	12	9	0
	%	33.33	31.66	20.00	15.00	0
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	19	12	16	8	5
	%	31.66	20.00	26.66	13.33	8.33
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	19	19	15	0	7
	%	31.66	31.66	25.00	0	11.66
รวม	f	228	186	169	77	60
	%	31.66	25.83	23.47	10.69	8.33

จากตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 36.66 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 ห้องสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และจุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 22 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปีใน
ลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 60)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	17	13	18	7	5
	%	28.33	21.66	30.00	11.66	8.33
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	18	16	14	6	6
	%	30.00	26.66	23.33	10.00	10.00
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	17	20	15	0	8
	%	28.33	33.33	25.00	0	13.33
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	20	17	13	10	0
	%	33.33	28.33	21.66	16.66	0
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	17	16	14	7	6
	%	28.33	26.66	23.33	11.66	10.00
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มามีอาการบาดเจ็บในลานกีฬา	f	21	11	12	9	7
	%	35.00	18.33	20.00	15.00	11.66
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มามีอาการบาดเจ็บในลานกีฬา	f	15	16	17	7	5
	%	25.00	26.66	28.33	11.66	8.33
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	16	16	13	8	7
	%	26.66	26.66	21.66	13.33	11.66
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	17	16	13	8	6
	%	28.33	26.66	21.66	13.33	10.00
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	23	15	12	4	6
	%	38.33	25.00	20.00	6.66	11.00
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	17	22	10	8	3
	%	28.33	36.66	16.66	13.33	5.00
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	14	20	14	5	7
	%	23.33	33.33	23.33	8.33	11.66
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	20	14	13	8	5
	%	33.33	23.33	21.66	13.33	8.33
รวม	f	232	212	178	87	71
	%	29.74	27.17	22.82	11.15	9.10

จากตาราง 22 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่แพथวิทยาบาลประจำลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.33 การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.00 เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 23 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ
(n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	16	18	28	15	13
	%	17.77	20.00	31.11	16.66	14.44
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	14	22	26	16	12
	%	15.55	24.44	28.88	17.77	13.33
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	18	23	25	13	11
	%	20.00	25.55	27.77	14.44	12.22
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย ในเวลากลางคืน	f	15	21	24	18	12
	%	16.66	23.33	26.66	20.00	13.33
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	15	18	25	20	12
	%	16.66	20.00	27.77	22.22	13.33
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	f	13	15	32	18	12
	%	14.44	16.66	35.55	20.00	13.33
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	17	20	22	19	12
	%	18.88	22.22	24.44	21.11	13.33
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	13	13	24	23	17
	%	14.44	14.44	26.66	25.55	18.88
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	13	14	20	21	22
	%	14.44	15.55	22.22	23.33	24.44
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	12	14	16	22	26
	%	13.33	15.55	17.77	24.44	28.88
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	11	19	23	21	16
	%	12.22	21.11	25.55	23.33	17.77
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	16	25	19	17	13
	%	17.77	27.77	21.11	18.88	14.44
รวม	f	173	222	284	223	178
	%	16.01	20.55	26.29	20.64	16.48

จากตาราง 23 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.55 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 28.88

ตาราง 24 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา	f	14	21	28	15	12
	%	15.55	23.33	31.11	16.66	13.33
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	15	17	24	20	14
	%	16.66	18.88	26.66	22.22	15.55
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม	f	15	21	23	19	12
	%	16.66	23.33	25.55	21.11	13.33
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	14	21	24	15	16
	%	15.55	23.33	26.66	16.66	17.77
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	14	17	23	19	17
	%	15.55	18.88	25.55	21.11	18.88
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬา	f	13	16	20	22	19
	%	14.44	17.77	22.22	24.44	21.11
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มามีออกกำลังกายในลานกีฬา	f	0	19	21	25	25
	%	0	21.11	23.33	27.77	27.77
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	f	0	18	28	24	20
	%	0	20.00	31.11	26.66	22.22
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา	f	14	16	23	21	16
	%	15.55	17.77	25.55	23.33	17.77
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	f	14	13	23	19	21
	%	15.55	14.44	25.55	21.11	23.33
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	12	18	23	19	18
	%	13.33	20.00	25.55	21.11	20.00
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มีออกกำลังกาย	f	11	17	21	24	17
	%	12.22	18.88	23.33	26.66	18.88
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	13	15	19	25	18
	%	14.44	16.66	21.11	27.77	20.00
รวม	f	149	229	300	267	225
	%	12.73	19.57	25.64	22.82	19.23

จากตาราง 24 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ น้อย
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การทดสอบ
สมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 27.77
เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 27.77 การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ
ออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 26.66

ตาราง 25 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป

ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	27	27	23	13	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	30.00	30.00	25.55	14.44	0
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	29	26	22	13	0
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	32.22	28.88	24.44	14.44	0
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	33	31	26	0	0
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	36.66	34.44	28.88	0	0
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	31	28	19	12	0
ในเวลากลางคืน	%	34.44	31.11	21.11	13.33	0
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	34	32	24	0	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	37.77	35.55	26.66	0	0
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	32	35	23	0	0
ในการออกกำลังกาย	%	35.55	38.88	25.55	0	0
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	35	29	26	0	0
	%	38.88	32.22	28.88	0	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	27	25	24	14	0
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	30.00	27.77	26.66	15.55	0
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	30	18	19	13	10
	%	33.33	20.00	21.11	14.44	11.11
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	31	19	17	11	12
	%	34.44	21.11	18.88	12.22	13.33
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	31	26	21	12	0
	%	34.44	28.88	23.33	13.33	0
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	29	25	23	13	0
	%	32.22	27.77	25.55	14.44	0
รวม	f	369	321	267	101	22
	%	34.16	29.72	24.72	9.35	2.03

จากตาราง 25 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.88 ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.77 และ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66

ตาราง 26 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	17	29	27	17	0
	%	18.88	32.22	30.00	18.88	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	20	30	20	10	10
	%	22.22	33.33	22.22	11.11	11.11
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	24	28	25	13	0
	%	26.66	31.11	27.77	14.44	0
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	22	26	22	11	9
	%	24.44	28.88	24.44	12.22	10.00
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	23	25	24	10	8
	%	25.55	27.77	26.66	11.11	8.88
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	27	26	23	6	8
	%	30.00	28.88	25.55	6.66	8.88
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	27	23	20	10	10
	%	30.00	25.55	22.22	11.11	11.11
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	20	29	20	11	10
	%	22.22	32.22	22.22	12.22	11.11
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	28	26	20	16	0
	%	31.11	28.88	22.22	17.77	0
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	27	23	19	10	11
	%	30.00	25.55	21.11	11.11	12.22
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	22	26	20	12	10
	%	24.44	28.88	22.22	13.33	11.11
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	26	29	23	0	12
	%	28.88	32.22	25.55	0	13.33
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	28	25	15	12	10
	%	31.11	27.77	16.66	13.33	11.11
รวม	f	311	345	278	138	98
	%	26.58	29.48	23.76	11.79	8.37

จากตาราง 26 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีอาคารประกอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22

ตาราง 27 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ว่าง (n = 180)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	26	39	70	28	17
	%	14.44	21.66	38.88	15.55	9.44
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	29	37	69	26	19
	%	16.11	20.55	38.33	14.44	10.55
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	37	44	57	28	14
	%	20.55	24.44	31.66	15.55	7.77
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	31	30	57	41	21
	%	17.22	16.66	31.66	22.77	11.66
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	30	36	52	44	18
	%	16.66	20.00	28.88	24.44	10.00
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	33	44	42	40	21
	%	18.33	24.44	23.33	22.22	11.66
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	33	38	62	37	10
	%	18.33	21.11	34.44	20.55	5.55
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	28	36	45	47	24
	%	15.55	20.00	25.00	26.11	13.33
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	34	34	53	41	18
	%	18.88	18.44	29.44	22.77	10.00
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	35	39	48	37	21
	%	19.44	21.66	26.66	20.55	11.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	40	42	54	37	7
	%	22.22	23.33	30.00	20.55	3.88
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	37	37	43	44	19
	%	20.55	20.55	23.88	24.44	10.55
รวม	f	393	456	652	450	209
	%	18.19	21.11	30.18	20.83	9.67

จากตาราง 27 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ จำนวนลาน กีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 มีขนาดของลานกีฬา เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33 ลานกีฬา มีความ เหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.66 และ แสงสว่างสำหรับ การออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 31.66

ตาราง 28 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ พื้นที่ว่าง (n = 180)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	32	27	54	49	18
	%	17.77	15.00	30.00	27.22	10.00
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	26	35	54	44	21
	%	14.44	19.44	30.00	24.44	11.66
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	32	33	52	42	21
	%	17.77	18.33	28.88	23.33	11.66
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	22	32	53	46	27
	%	12.22	17.77	29.44	25.55	15.00
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	25	34	51	41	29
	%	13.88	18.88	28.33	22.77	16.11
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	23	31	55	42	29
	%	12.77	17.22	30.55	23.33	16.11
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	26	33	47	47	27
	%	14.44	18.33	26.11	26.11	15.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	27	34	50	44	25
	%	15.00	18.88	27.77	24.44	13.88
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	30	42	54	34	20
	%	16.66	23.33	30.00	18.88	11.11
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	30	36	45	43	26
	%	16.66	20.00	25.00	23.88	14.44
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	26	38	43	48	25
	%	14.44	21.11	23.88	26.66	13.88
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	26	37	41	51	25
	%	14.44	20.55	22.77	28.33	13.88
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	33	25	42	61	19
	%	18.33	13.88	23.33	33.88	10.55
รวม	f	358	437	641	592	312
	%	15.29	18.67	27.39	25.29	13.33

จากตาราง 28 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ พื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การบริการ ตรวจร่างกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.55 การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตาราง 29 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ว่าง (n = 180)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	44	61	44	14	7
	%	24.44	33.88	24.44	7.77	3.88
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	44	62	42	15	7
	%	24.44	34.44	23.33	8.33	3.88
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	45	53	49	18	15
	%	25.00	29.44	27.22	10.00	8.33
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	49	61	44	17	9
	%	27.22	33.88	24.44	9.44	5.00
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	47	51	45	19	17
	%	26.11	28.33	25.00	10.55	9.44
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	50	50	48	19	13
	%	27.77	27.77	26.66	10.55	7.22
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	48	54	46	24	8
	%	26.66	30.00	25.55	13.33	4.44
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	39	50	51	24	16
	%	21.66	27.77	28.33	13.33	8.88
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	50	57	43	22	8
	%	27.77	31.66	23.88	12.22	4.44
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	53	57	42	21	7
	%	29.44	31.66	23.33	11.66	3.88
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	48	48	43	34	9
	%	26.66	26.66	23.88	18.88	5.00
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	42	51	43	25	19
	%	23.33	28.33	23.88	13.88	10.55
รวม	f	569	663	547	247	134
	%	26.34	30.69	25.32	11.43	6.20

จากตาราง 29 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.88 และ แสสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 33.88

ตาราง 30 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ พื้นที่ว่าง (n = 180)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	35	55	62	28	0
	%	19.44	30.55	34.44	15.55	0.00
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	30	57	57	26	10
	%	16.66	31.66	31.66	14.44	5.55
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	33	50	52	29	16
	%	18.33	27.77	28.88	16.11	8.88
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	41	46	63	22	8
	%	22.77	25.55	35.00	12.22	4.44
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	49	34	60	28	9
	%	27.22	18.88	33.33	15.55	5.00
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	47	54	46	23	10
	%	26.11	30.00	25.55	12.77	5.55
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	46	51	48	25	10
	%	25.55	28.33	26.66	13.88	5.55
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	39	46	54	32	9
	%	21.66	25.55	30.00	17.77	5.00
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	61	43	53	12	11
	%	33.88	23.88	29.44	6.66	6.11
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	52	52	44	23	9
	%	28.88	28.88	24.44	12.77	5.00
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬาที่มีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	45	43	59	24	9
	%	25.00	23.88	32.77	13.33	5.00
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	45	50	54	31	0
	%	25.00	27.77	30.00	17.22	0.00
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	55	42	49	23	11
	%	30.55	23.33	27.22	12.77	6.11
รวม	f	578	623	701	326	112
	%	24.70	26.62	29.95	13.93	4.78

จากตาราง 30 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬา
 ของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ พื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ
 เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00
 ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44 ผู้ฝึกสอน/วิทยากร
 ที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ เจ้าหน้าที่
 ลานกีฬาที่มีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 31 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง (n = 150)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	30	50	43	18	9
	%	20.00	33.33	28.66	12.00	6.00
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	32	42	50	18	8
	%	21.33	28.00	33.33	12.00	5.33
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	27	44	52	19	8
	%	18.00	29.33	34.66	12.66	5.33
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	28	30	53	30	9
	%	18.66	20.00	35.33	20.00	6.00
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	26	37	45	29	13
	%	17.33	24.66	30.00	19.33	8.66
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	25	33	48	31	13
	%	16.66	22.00	32.00	20.66	8.66
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	27	42	50	18	13
	%	18.00	28.00	33.33	12.00	8.66
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	24	30	41	34	21
	%	16.00	20.00	27.33	22.66	14.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	24	37	42	25	22
	%	16.00	24.66	28.00	16.66	14.66
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	22	33	40	23	32
	%	14.66	22.00	26.66	15.33	21.33
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	29	41	49	19	14
	%	19.33	27.33	32.66	12.66	9.33
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	27	38	45	26	14
	%	18.00	25.33	30.00	17.33	9.33
รวม	f	321	457	556	290	176
	%	17.83	25.38	30.88	16.11	9.77

จากตาราง 31 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ แสงสว่าง สำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 35.33 ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.66 ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 32 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศหญิงในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 150)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	27	42	43	29	9
	%	18.00	28.00	28.66	19.33	6.00
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	25	35	47	29	14
	%	16.66	23.33	31.33	19.33	9.33
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	35	32	41	30	12
	%	23.33	21.33	27.33	20.00	8.00
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	24	37	40	35	13
	%	16.00	24.66	26.66	23.33	8.66
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	32	34	36	29	19
	%	21.33	22.66	24.00	19.33	12.66
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	21	37	37	33	22
	%	14.00	24.66	24.66	22.00	14.66
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	19	36	45	29	21
	%	12.66	24.00	30.00	19.33	14.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	25	38	39	25	23
	%	16.66	25.33	26.00	16.66	15.33
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	36	37	45	18	14
	%	24.00	24.66	30.00	12.00	9.33
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	25	32	42	27	24
	%	16.66	21.33	28.00	18.00	16.00
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	25	33	38	31	23
	%	16.66	22.00	25.33	20.66	15.33
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	27	40	34	30	19
	%	18.00	26.66	22.66	20.00	12.66
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	36	32	37	28	17
	%	24.00	21.33	24.66	18.66	11.33
รวม	f	357	465	524	374	230
	%	18.30	23.84	26.87	19.17	11.79

จากตาราง 32 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การจัดบอร์ด ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่ออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.33 การทดสอบ สมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00 และการดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตาราง 33 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง (n = 150)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	44	66	38	2	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	29.33	44.00	25.33	1.33	0.00
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	46	56	34	10	4
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	30.66	37.33	22.66	6.66	2.66
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	41	48	37	16	8
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	27.33	32.00	24.66	10.66	5.33
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	43	47	42	15	3
ในเวลากลางคืน	%	28.66	31.33	28.00	10.00	2.00
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	47	41	41	13	8
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	31.33	27.33	27.33	8.66	5.33
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	37	41	45	17	12
ในการออกกำลังกาย	%	24.66	27.33	30.00	11.33	8.00
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	44	44	48	14	0
	%	29.33	29.33	32.00	9.33	0.00
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	46	41	39	13	11
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	30.66	27.33	26.00	8.66	7.33
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	50	36	42	12	10
	%	33.33	24.00	28.00	8.00	6.66
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	50	47	39	4	10
	%	33.33	31.33	26.00	2.66	6.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	42	38	50	19	0
	%	28.00	25.33	33.33	12.66	0.00
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	52	48	43	7	0
	%	34.66	32.00	28.66	4.66	0.00
รวม	f	542	553	498	143	64
	%	30.11	30.72	27.66	7.94	3.55

จากตาราง 33 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงใน
ลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จำนวน
ลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.44 ขนาดของลานกีฬา
เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.33 ลานกีฬา
มีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ สถานที่
จอดรถบริเวณลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.00

ตาราง 34 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 150)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	38	48	46	18	0
	%	25.33	32.00	30.66	12.00	0.00
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	39	39	40	23	9
	%	26.00	26.00	26.66	15.33	6.00
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	32	46	41	21	10
	%	21.33	30.66	27.33	14.00	6.66
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	40	37	43	20	10
	%	26.66	24.66	28.66	13.33	6.66
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	52	34	36	17	11
	%	34.66	22.66	24.00	11.33	7.33
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	47	46	43	4	10
	%	31.33	30.66	28.66	1.33	6.66
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	35	47	43	16	9
	%	23.33	31.33	28.66	10.66	6.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	29	46	41	17	17
	%	19.33	30.66	27.33	11.33	11.33
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	45	35	40	12	8
	%	30.00	23.33	26.66	8.00	5.33
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	47	41	39	13	10
	%	31.33	27.33	26.00	8.66	6.66
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	43	42	33	23	9
	%	28.66	28.00	22.00	15.33	6.00
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	41	49	37	20	3
	%	27.33	32.66	24.66	13.33	2.00
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	48	39	36	15	12
	%	32.00	26.00	24.00	10.00	8.00
รวม	f	538	551	520	221	120
	%	27.58	28.25	26.66	11.33	6.15

จากตาราง 34 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชนเพศหญิงในลานกีฬา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ
จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66 ความสะดวก
ในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ การทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.33

ตาราง 35 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปีในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม	สภาพ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	14	22	29	16	9
	%	15.55	24.44	32.22	17.77	10.00
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	17	16	35	12	10
	%	18.88	17.77	38.88	13.33	11.11
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	21	20	24	14	11
	%	23.33	22.22	26.66	15.55	12.22
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	14	16	27	21	12
	%	15.55	17.77	30.00	23.33	13.33
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	18	16	26	20	10
	%	20.00	17.77	28.88	22.22	11.11
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	19	22	19	16	14
	%	21.11	24.44	21.11	17.77	15.55
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	18	20	34	18	0
	%	20.00	22.22	37.77	20.00	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	12	17	19	26	16
	%	13.33	18.88	21.11	28.88	17.77
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	16	15	29	19	11
	%	17.77	16.66	32.22	21.11	12.22
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	13	17	25	20	15
	%	14.44	18.88	27.77	22.22	16.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	20	20	27	23	0
	%	22.22	22.22	30.00	25.55	0
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	15	14	23	25	13
	%	16.66	15.55	25.55	27.77	14.44
รวม	f	197	215	317	230	121
	%	18.24	19.90	29.35	21.29	11.20

จากตาราง 35 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.77 และ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอสำหรับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22

ตาราง 36 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา	f	18	14	30	18	10
	%	20.00	15.55	33.33	20.00	11.11
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	15	18	27	21	9
	%	16.66	20.00	30.00	23.33	10.00
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม	f	18	15	30	18	9
	%	20.00	16.66	33.33	20.00	10.00
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	12	18	28	19	13
	%	13.33	20.00	31.11	21.11	14.44
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	12	21	28	16	13
	%	13.33	23.33	31.11	17.77	14.44
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	17	29	17	15
	%	13.33	18.88	32.22	18.88	16.66
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	14	20	27	16	13
	%	15.55	22.22	30.00	17.77	14.44
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	f	14	17	28	19	12
	%	15.55	18.88	31.11	21.11	13.33
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา	f	18	16	32	15	9
	%	20.00	17.77	35.55	16.66	10.00
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	f	16	16	24	20	14
	%	17.77	17.77	26.66	22.22	15.55
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	11	18	30	19	12
	%	12.22	20.00	33.33	21.11	13.33
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย	f	12	23	22	21	12
	%	13.33	25.55	24.44	23.33	13.33
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	16	13	25	26	10
	%	17.77	14.44	27.77	28.88	11.11
รวม	f	188	226	360	245	151
	%	16.06	19.31	30.76	20.94	12.90

จากตาราง 36 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ใน
ลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การดูแลรักษา
และทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.55 ความสะดวกในการติดต่อกับ
เจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 กฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 33.33 และเจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 37 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	30	34	23	3	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	33.33	37.77	25.55	3.33	0
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	30	31	24	5	0
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	33.33	34.44	26.66	5.55	0
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับ	f	27	25	26	10	2
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	30.00	27.77	28.88	11.11	2.22
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	29	29	22	5	5
ในเวลากลางคืน	%	32.22	32.22	24.44	5.55	5.55
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	26	25	20	9	10
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	28.88	27.77	22.22	10.00	11.11
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	28	23	27	12	0
ในการออกกำลังกาย	%	31.11	25.55	30.00	13.33	0
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	27	21	26	16	0
	%	30.00	23.33	28.88	17.77	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	21	18	28	14	9
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	23.33	20.00	31.11	15.55	10.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	23	26	22	11	8
	%	25.55	28.88	24.44	12.22	8.88
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	28	25	24	13	0
	%	31.11	27.77	26.66	14.44	0
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	24	16	20	22	8
	%	26.66	17.77	22.22	24.44	8.88
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	19	23	21	15	12
	%	21.11	25.55	23.33	16.66	13.33
รวม	f	312	296	283	135	54
	%	28.88	27.40	26.20	12.50	5.00

จากตาราง 37 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จำนวนลานกีฬามีไม่เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 ขนาดของลานกีฬาไม่เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 32.22 การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11

ตาราง 38 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ พื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	15	30	31	14	0
	%	16.66	33.33	34.44	15.55	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	16	27	26	11	10
	%	17.77	30.00	28.88	12.22	11.11
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	17	20	30	13	10
	%	18.88	22.22	33.33	14.44	11.11
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	23	19	35	13	0
	%	25.55	21.11	38.88	14.44	0
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	27	18	30	15	0
	%	30.00	20.00	33.33	16.66	0
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	23	23	24	10	10
	%	25.55	25.55	26.66	11.11	11.11
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	20	21	26	13	10
	%	22.22	23.33	28.88	14.44	11.11
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	20	22	28	11	9
	%	22.22	24.44	31.11	12.22	10.00
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	31	21	27	0	11
	%	34.44	23.33	30.00	0	12.22
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	22	23	25	11	9
	%	24.44	25.55	27.77	12.22	10.00
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	24	21	27	10	8
	%	26.66	23.33	30.00	11.11	8.88
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	25	21	29	15	0
	%	27.77	23.33	32.22	16.66	0
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	25	20	25	9	11
	%	27.77	22.22	27.77	10.00	12.22
รวม	f	288	286	363	145	88
	%	24.61	24.44	31.02	12.39	7.52

จากตาราง 38 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ พื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44 กฎระเบียบและกติกาในการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 39 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม	สภาพ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	12	17	41	12	8
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	13.33	18.88	45.55	13.33	8.88
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	12	21	34	14	9
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	13.33	23.33	37.77	15.55	10.00
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	16	24	33	14	3
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	17.77	26.66	36.66	15.55	3.33
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	17	14	30	20	9
ในเวลากลางคืน	%	18.88	15.55	33.33	22.22	10.00
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	12	20	26	24	8
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	13.33	22.22	28.88	26.66	8.88
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	12	23	27	21	7
ในการออกกำลังกาย	%	13.33	25.55	30.00	23.33	7.77
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	17	17	28	21	7
	%	18.88	18.88	31.11	23.33	7.77
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	16	19	26	21	8
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	17.77	21.11	28.88	23.33	8.88
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	19	21	24	19	7
	%	21.11	23.33	26.66	21.11	7.77
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	24	16	25	18	7
	%	26.66	17.77	27.77	20.00	7.77
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	20	22	27	14	7
	%	22.22	24.44	30.00	15.55	7.77
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	22	23	20	19	6
	%	24.44	25.55	22.22	21.11	6.66
รวม	f	199	237	341	217	86
	%	18.42	21.94	31.57	20.09	7.96

จากตาราง 39 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ใน ลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ จำนวนลาน กีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.55 ขนาดของลานกีฬา เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.77 และ ลานกีฬามีความ เหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66

ตาราง 40 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา	f	14	13	24	31	8
	%	15.55	14.44	26.66	34.44	8.88
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	11	17	27	23	12
	%	12.22	18.88	30.00	25.55	13.33
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม	f	15	18	22	24	11
	%	16.66	20.00	24.44	26.66	12.22
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	10	14	25	27	14
	%	11.11	15.55	27.77	30.00	15.55
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	13	13	23	25	16
	%	14.44	14.44	25.55	27.77	17.77
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	11	14	26	25	14
	%	12.22	15.55	28.88	27.77	15.55
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	13	20	31	14
	%	13.33	14.44	22.22	34.44	15.55
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	f	13	17	22	25	13
	%	14.44	18.88	24.44	27.77	14.44
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา	f	12	13	32	24	9
	%	13.33	14.44	35.55	26.66	10.00
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	f	14	12	22	27	15
	%	15.55	13.33	24.44	30.00	16.66
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	13	13	23	28	13
	%	14.44	14.44	25.55	31.11	14.44
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	12	14	21	30	13
	%	13.33	15.55	23.33	33.33	14.44
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	17	12	17	35	9
	%	18.88	13.33	18.88	38.88	10.00
รวม	f	167	183	304	355	161
	%	14.27	15.64	25.98	30.34	13.76

จากตาราง 40 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ใน
ลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ น้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่ดูแล
ความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 38.88 ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิด
เป็นร้อยละ 34.44 และ การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายใน
ลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44

ตาราง 41 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	19	31	25	8	7
	%	21.11	34.44	27.77	8.88	7.77
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	18	35	21	9	7
	%	20.00	38.88	23.33	10.00	7.77
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	f	20	30	25	8	7
	%	22.22	33.33	27.77	8.88	7.77
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน	f	23	34	24	9	0
	%	25.55	37.77	26.66	10.00	0
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	22	26	25	10	7
	%	24.44	28.88	27.77	11.11	7.77
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	22	29	23	9	7
	%	24.44	32.22	25.55	10.00	7.77
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	23	35	22	10	0
	%	25.55	38.88	24.44	11.11	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	18	32	23	10	7
	%	20.00	35.55	25.55	11.11	7.77
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	27	31	21	11	0
	%	30.00	34.44	23.33	12.22	0
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	26	34	20	10	0
	%	28.88	37.77	22.22	11.11	0
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	24	32	23	11	0
	%	26.66	35.55	25.55	12.22	0
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	23	28	22	10	7
	%	25.55	31.11	24.44	11.11	7.77
รวม	f	265	377	274	115	49
	%	24.53	34.90	25.37	10.64	4.53

จากตาราง 41 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.88 แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลา กลางคืน คิดเป็นร้อยละ 37.77 และ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.77

ตาราง 42 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	20	25	31	14	0
	%	22.22	27.77	34.44	15.55	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	14	30	31	15	0
	%	15.55	33.33	34.44	16.66	0
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	15	30	22	16	7
	%	16.66	33.33	24.44	17.77	7.77
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	17	27	28	9	9
	%	18.88	30.00	31.11	10.00	10.00
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	22	16	30	13	9
	%	24.44	17.77	33.33	14.44	10.00
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	25	31	22	12	0
	%	27.77	34.44	24.44	13.33	0
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	26	30	22	12	0
	%	28.88	33.33	24.44	13.33	0
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	19	24	26	21	0
	%	21.11	26.66	28.88	23.33	0
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	30	22	26	12	0
	%	33.33	24.44	28.88	13.33	0
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	29	29	20	12	0
	%	32.22	32.22	22.22	13.33	0
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	21	22	33	14	0
	%	23.33	24.44	36.66	15.55	0
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	21	28	23	18	0
	%	23.33	31.11	25.55	20.00	0
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	31	22	24	13	0
	%	34.44	24.44	26.66	14.44	0
รวม	f	290	336	338	181	25
	%	24.78	28.71	28.88	15.47	2.13

จากตาราง 42 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44 การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 และ ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 43 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปีในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง (n = 60)

คำถาม	สภาพ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	9	28	18	5	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	15.00	46.66	30.00	8.33	0
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	16	20	18	6	0
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	26.66	33.33	30.00	10.00	0
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับ	f	12	25	19	4	0
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	20.00	41.66	31.66	6.66	0
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	16	14	18	12	0
ในเวลากลางคืน	%	26.66	23.33	30.00	20.00	0
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	8	20	19	9	4
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	13.33	33.33	31.66	15.00	6.66
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	12	16	20	7	5
ในการออกกำลังกาย	%	20.00	26.66	33.33	11.66	8.33
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	13	19	20	4	4
	%	21.66	31.66	33.33	6.66	6.66
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	13	12	19	8	8
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	21.66	20.00	31.66	13.33	13.33
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	11	19	16	9	5
	%	18.33	31.66	26.66	15.00	8.33
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	12	18	15	7	8
	%	20.00	30.00	25.00	11.66	13.33
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	14	17	17	7	5
	%	23.33	28.33	28.33	11.66	8.33
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	11	19	22	8	0
	%	18.33	31.66	36.66	13.33	0
รวม	f	147	227	221	86	39
	%	20.41	31.52	30.69	11.94	5.41

จากตาราง 43 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ จำนวน ลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.66 ลานกีฬาที่มีความ เหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.66 ขนาดของลานกีฬา เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ลานกีฬามี อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 44 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 60)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	13	19	19	9	0
	%	21.66	31.66	31.66	15.00	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	17	20	11	0
	%	20.00	28.33	33.33	18.33	0
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	17	17	17	9	0
	%	28.33	28.33	28.33	15.00	0
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	12	19	16	13	0
	%	20.00	31.66	26.66	21.66	0
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	15	15	15	10	5
	%	25.00	25.00	25.00	16.66	8.33
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	7	16	18	12	7
	%	11.66	26.66	30.00	20.00	11.66
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนผู้มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	7	17	19	9	8
	%	11.66	28.33	31.66	15.00	13.33
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	13	20	16	7	4
	%	21.66	33.33	26.66	11.66	6.66
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	14	17	21	4	4
	%	23.33	28.33	35.00	6.66	6.66
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	10	16	19	10	5
	%	16.66	26.66	31.66	16.66	8.33
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	11	18	16	10	5
	%	18.33	30.00	26.66	16.66	8.33
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	11	18	15	10	6
	%	18.33	30.00	25.00	16.66	10.00
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	12	19	17	8	4
	%	20.00	31.66	28.33	13.33	6.66
รวม	f	154	228	228	122	48
	%	19.74	29.23	29.23	15.64	6.15

จากตาราง 44 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การดูแลรักษา และทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.00 การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 ความสะดวกในการติดต่อกับ เจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66 การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66 และ เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำ ลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66

ตาราง 45 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
มีพื้นที่ว่าง (n = 60)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	17	30	11	2	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	28.33	50.00	18.33	3.33	0
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	19	24	12	5	0
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	31.66	40.00	20.00	8.33	0
3. ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับ	f	16	23	13	8	0
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	26.66	38.33	21.66	13.33	0
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	17	18	17	5	3
ในเวลากลางคืน	%	28.33	30.00	28.33	8.33	5.00
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	17	21	18	4	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	28.33	35.00	30.00	6.66	0
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	17	18	15	6	4
ในการออกกำลังกาย	%	28.33	30.00	25.00	10.00	6.66
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	20	19	16	5	0
	%	33.33	31.66	26.66	8.33	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	21	18	16	3	2
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	35.00	30.00	26.66	5.00	3.33
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	20	18	18	4	0
	%	33.33	30.00	30.00	6.66	0
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	18	21	17	0	4
	%	30.00	35.55	28.33	0	6.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	18	16	18	8	0
	%	30.00	26.66	30.00	13.33	0
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	18	19	16	7	0
	%	30.00	31.66	26.66	11.66	0
รวม	f	218	245	187	57	13
	%	30.27	34.02	25.97	7.91	1.80

จากตาราง 45 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33

ตาราง 46 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 60)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	18	18	17	7	0
	%	30.00	30.00	28.33	11.66	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	19	19	16	6	0
	%	31.66	31.66	26.66	10.00	0
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	15	18	19	8	0
	%	25.00	30.00	31.66	13.33	0
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	22	19	14	5	0
	%	36.66	31.66	23.33	8.33	0
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	23	19	14	4	0
	%	38.33	31.66	23.33	6.66	0
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	20	19	17	4	0
	%	33.33	31.66	28.33	6.66	0
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	18	19	16	7	0
	%	30.00	31.66	26.66	11.66	0
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	21	18	6	3
	%	20.00	35.00	30.00	10.00	5.00
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	22	15	12	7	4
	%	36.66	25.00	20.00	11.66	6.66
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	21	21	13	5	0
	%	35.00	35.00	21.66	8.33	0
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	22	19	12	7	0
	%	36.66	31.66	20.00	11.66	0
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	19	20	13	5	3
	%	31.66	33.33	21.66	8.33	5.00
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	22	17	13	4	4
	%	36.66	28.33	21.66	6.66	6.66
รวม	f	253	244	194	75	14
	%	32.43	31.28	24.87	9.61	1.79

จากตาราง 46 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปีในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33 เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 การดูแลรักษาทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 36.66 เจ้าหน้าที่ลานกีฬา มีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย

ตาราง 47 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	21	22	25	13	9
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	23.33	24.44	27.77	14.44	10.00
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	16	22	32	12	8
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	17.77	24.44	35.55	13.33	8.88
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับ	f	15	19	33	15	8
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	16.66	21.11	36.66	16.66	8.88
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	12	16	35	18	9
ในเวลากลางคืน	%	13.33	17.77	38.88	20.00	10.00
5. ลานกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	18	17	26	20	9
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	20.00	18.88	28.88	22.22	10.00
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	13	17	28	24	8
ในการออกกำลังกาย	%	14.44	18.88	31.11	26.66	8.88
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	14	23	30	14	9
	%	15.55	25.55	33.33	15.55	10.00
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	11	18	22	26	13
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	12.22	20.00	24.44	28.88	14.44
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	13	18	26	16	17
	%	14.44	20.00	28.88	17.77	18.88
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	10	15	25	16	24
	%	11.11	16.66	27.77	17.77	26.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	15	24	30	12	9
	%	16.66	26.66	33.33	13.33	10.00
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	16	19	23	18	14
	%	17.77	21.11	25.55	20.00	15.55
รวม	f	174	230	335	204	137
	%	16.11	21.29	31.01	18.88	12.68

จากตาราง 47 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ แสงสว่าง สำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 38.88 ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.55

ตาราง 48 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา	f	14	23	24	20	9
	%	15.55	25.55	26.66	22.22	10.00
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	13	18	27	18	14
	%	14.44	20.00	30.00	20.00	15.55
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม	f	18	15	24	21	12
	%	20.00	16.66	26.66	23.33	13.33
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	12	18	24	23	13
	%	13.33	20.00	26.66	25.55	14.44
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	17	19	21	19	14
	%	18.88	21.11	23.33	21.11	15.55
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	14	21	19	21	15
	%	15.55	23.33	21.11	23.33	16.66
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	19	26	20	13
	%	13.33	21.11	28.88	22.22	14.44
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	f	12	18	23	18	19
	%	13.33	20.00	25.55	20.00	21.11
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา	f	22	20	24	14	10
	%	24.44	22.22	26.66	15.55	11.11
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	f	15	16	23	17	19
	%	16.66	17.77	25.55	18.88	21.11
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	14	15	22	21	18
	%	15.55	16.66	24.44	23.33	20.00
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	16	22	19	20	13
	%	17.77	24.44	21.11	20.00	14.44
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	24	13	20	20	13
	%	26.66	14.44	22.22	22.22	14.44
รวม	f	203	237	296	252	182
	%	17.35	20.25	25.29	21.53	15.55

จากตาราง 48 สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.00 การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 28.88 ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา 26.66 กฎระเบียบและกติกากการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 26.66 และ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 26.66

ตาราง 49 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับ	f	27	36	27	0	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	30.00	40.00	30.00	0	0
2. ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับ	f	27	32	22	5	4
จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	%	30.00	35.55	24.44	5.55	4.44
3. ลานกีฬามีความเหมาะสมกับ	f	25	25	24	8	8
การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	%	27.77	27.77	26.66	8.88	8.88
4. แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกาย	f	26	29	25	10	0
ในเวลากลางคืน	%	28.88	32.22	27.77	11.11	0
5. ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับ	f	30	20	23	9	8
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	33.33	22.22	25.55	10.00	8.88
6. การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์	f	20	23	30	11	6
ในการออกกำลังกาย	%	22.22	25.55	33.33	12.22	6.66
7. ความปลอดภัยของลานกีฬา	f	24	25	32	9	0
	%	26.66	27.77	35.55	10.00	0
8. ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ	f	25	23	23	10	9
อุปกรณ์ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	27.77	25.55	25.55	11.11	10.00
9. ห้องสุขาชาย- หญิง	f	30	18	24	8	10
	%	33.33	20.00	26.66	8.88	11.11
10. จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา	f	32	26	22	4	6
	%	35.55	28.88	24.44	4.44	6.66
11. ที่นั่งพักผ่อนในลานกีฬา	f	24	22	32	12	0
	%	26.66	24.44	35.55	13.33	0
12. สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา	f	34	29	27	0	0
	%	37.77	32.22	30.00	0	0
รวม	f	324	308	311	86	51
	%	30.00	28.51	28.79	7.96	4.72

จากตาราง 49 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.77 จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.55 ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ห้องสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 50 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป
ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

คำถาม		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ของลานกีฬา	f	20	30	29	11	0
	%	22.22	33.33	32.22	12.22	0
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	20	20	24	17	9
	%	22.22	22.22	26.66	18.88	10.00
3. กฎระเบียบ และกติกาการใช้ลานกีฬา เหมาะสม	f	17	28	22	13	10
	%	18.88	31.11	24.44	14.44	11.11
4. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิก และ เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	18	18	29	15	10
	%	20.00	20.00	32.22	16.66	11.11
5. ผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้ และ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	29	15	22	13	11
	%	32.22	16.66	24.44	14.44	12.22
6. การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	27	27	26	0	10
	%	30.00	30.00	28.88	0	11.11
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	f	17	28	27	9	9
	%	18.88	31.11	30.00	10.00	10.00
8. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในลานกีฬา	f	17	25	23	11	14
	%	18.88	27.77	25.55	12.22	15.55
9. การดูแลรักษาและทำความสะอาดของ ลานกีฬา	f	25	22	30	7	6
	%	27.77	24.44	33.33	7.77	6.66
10. เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลาน กีฬา	f	26	20	26	8	10
	%	28.88	22.22	28.88	8.88	11.11
11. เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความ สามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	21	23	21	16	9
	%	23.33	25.55	23.33	17.77	10.00
12. จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับ ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	22	29	24	15	0
	%	24.44	32.22	26.66	16.66	0
13. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	26	22	23	11	8
	%	28.88	24.44	25.55	12.22	8.88
รวม	f	285	307	326	146	106
	%	24.35	26.23	27.86	12.47	9.05

จากตาราง 50 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีพื้นที่ว่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตอนที่ 3 ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายด้าน วัน – เวลา ในการ
ออกกำลังกายจำแนกตามเพศ อายุ และสถานที่

ตาราง 51 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย
มีอาคารประกอบ (n = 180)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	111	61.66
แอโรบิคต้านซ์	90	50.00
ลีลาศ	78	43.33
ไท้เก๊ก	59	32.77
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	100	55.55
เปตอง	77	42.77
ขี่จักรยาน	89	49.44
วอลเลย์บอล	91	50.55
บาสเกตบอล	97	53.88
ฟุตบอล	133	73.88
ตะกร้อ	91	50.00
แบดมินตัน	107	59.44
วัน		
วันจันทร์	116	64.44
วันอังคาร	114	63.33
วันพุธ	105	58.33
วันพฤหัสบดี	118	65.55
วันศุกร์	130	72.22
วันเสาร์	154	85.55
วันอาทิตย์	159	88.33

ตาราง 51 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	78	43.33
เวลา 08.00 – 11.00 น.	69	38.33
เวลา 11.00 – 13.00 น.	66	36.66
เวลา 13.00 – 16.00 น.	83	46.11
เวลา 16.00 – 20.00 น.	145	80.55
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	90	50.00
เวลา 12.00 – 18.00 น.	100	55.55
เวลา 18.00 – 20.00 น.	150	83.33

จากตาราง 51 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีอาการประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 73.88 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 61.66 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 88.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 85.55 เวลาที่ต้องการ มากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 80.55 รองลงมา คือ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.11 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 55.55

ตาราง 52 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีอาครประกอบ (n = 90)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	54	60.00
แอโรบิคต้านซ์	38	42.22
ลีลาศ	38	42.22
ไท้เก๊ก	39	43.33
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	44	48.88
เปตอง	40	44.44
ขี่จักรยาน	47	52.22
วอลเลย์บอล	50	55.55
บาสเกตบอล	55	61.11
ฟุตบอล	66	73.33
ตะกร้อ	47	52.22
แบดมินตัน	54	60.00
วัน		
วันจันทร์	58	64.44
วันอังคาร	57	63.33
วันพุธ	46	51.11
วันพฤหัสบดี	59	65.55
วันศุกร์	65	72.22
วันเสาร์	78	86.66
วันอาทิตย์	84	93.33

ตาราง 52 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	38	42.22
เวลา 08.00 – 11.00 น.	29	32.22
เวลา 11.00 – 13.00 น.	29	32.22
เวลา 13.00 – 16.00 น.	44	48.88
เวลา 16.00 – 20.00 น.	76	84.44
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	46	51.11
เวลา 12.00 – 18.00 น.	53	58.88
เวลา 18.00 – 20.00 น.	75	83.33

จากตาราง 52 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีอาคารประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมาคือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 61.11 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 93.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 86.66 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 84.44 รองลงมาคือ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.88 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.88

ตาราง 53 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปี ขึ้นไป
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีอาคารประกอบ (n = 90)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	57	63.33
แอโรบิคต้านซ์	52	57.77
ลีลาศ	40	44.44
ไท้เก๊ก	20	22.22
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	56	62.22
เปตอง	37	41.11
ขี่จักรยาน	42	46.66
วอลเลย์บอล	41	45.55
บาสเกตบอล	43	47.77
ฟุตบอล	67	74.44
ตะกร้อ	44	48.88
แบดมินตัน	53	58.88
วัน		
วันจันทร์	58	64.44
วันอังคาร	57	63.33
วันพุธ	59	65.55
วันพฤหัสบดี	59	65.55
วันศุกร์	65	72.22
วันเสาร์	76	84.44
วันอาทิตย์	75	83.33

ตาราง 53 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	40	44.44
เวลา 08.00 – 11.00 น.	40	44.44
เวลา 11.00 – 13.00 น.	37	41.11
เวลา 13.00 – 16.00 น.	39	43.33
เวลา 16.00 – 20.00 น.	69	76.66
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	44	48.88
เวลา 12.00 – 18.00 น.	47	52.22
เวลา 18.00 – 20.00 น.	75	83.33

จากตาราง 53 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปี ขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออก กำลังกาย มีอาคารประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 74.44 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 63.33 วันที่มีความต้องการ มากที่สุดคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 84.44 รองลงมาคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือเวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.66 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 44.44 เวลาที่ ต้องการมากที่สุด วันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.22

ตาราง 54 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย
มีอาคารประกอบ (n = 150)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	110	61.11
แอโรบิคต้านซ์	111	61.66
ลีลาศ	71	39.44
ไท้เก๊ก	64	35.55
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	74	41.11
เปตอง	56	31.11
ขี่จักรยาน	69	38.33
วอลเลย์บอล	69	38.33
บาสเกตบอล	66	36.66
ฟุตบอล	66	36.66
ตะกร้อ	56	31.11
แบดมินตัน	94	52.22
วัน		
วันจันทร์	84	46.66
วันอังคาร	84	46.66
วันพุธ	86	47.77
วันพฤหัสบดี	85	47.22
วันศุกร์	96	53.33
วันเสาร์	117	65.00
วันอาทิตย์	123	68.33

ตาราง 54 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	67	37.22
เวลา 08.00 – 11.00 น.	61	33.88
เวลา 11.00 – 13.00 น.	61	33.88
เวลา 13.00 – 16.00 น.	65	36.11
เวลา 16.00 – 20.00 น.	103	57.22
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	71	39.44
เวลา 12.00 – 18.00 น.	75	41.66
เวลา 18.00 – 20.00 น.	119	66.11

จากตาราง 54 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีอาการประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็น ร้อยละ 61.66 รองลงมาคือ เติน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 61.11 วันที่มีความต้องการ มากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 65.00 เวลา ที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 57.22 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 37.22 เวลา ที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.11 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.66

ตาราง 55 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีอาครประกอบ (n = 60)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	30	50.00
แอโรบิคต้านซ์	30	50.00
ลีลาศ	14	23.33
ไท้เก๊ก	12	20.00
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	17	28.33
เปตอง	8	13.33
ขี่จักรยาน	18	30.00
วอลเลย์บอล	17	28.33
บาสเกตบอล	15	25.00
ฟุตบอล	17	28.33
ตะกร้อ	7	11.66
แบดมินตัน	26	43.33
วัน		
วันจันทร์	16	26.66
วันอังคาร	17	28.33
วันพุธ	18	30.00
วันพฤหัสบดี	18	30.00
วันศุกร์	24	40.00
วันเสาร์	34	56.66
วันอาทิตย์	36	60.00

ตาราง 55 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	14	23.33
เวลา 08.00 – 11.00 น.	12	20.00
เวลา 11.00 – 13.00 น.	13	21.66
เวลา 13.00 – 16.00 น.	15	25.00
เวลา 16.00 – 20.00 น.	28	46.66
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	17	28.33
เวลา 12.00 – 18.00 น.	19	31.66
เวลา 18.00 – 20.00 น.	34	56.66

จากตาราง 55 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีอาคารประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ เต้น – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 43.33 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 56.66 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.66 รองลงมาคือ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 56.66 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 31.66

ตาราง 56 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปี ขึ้นไป
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีอาครประกอบ (n = 90)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	80	88.88
แอโรบิคต้านซ์	81	90.00
ลีลาศ	57	63.33
ไท้เก๊ก	52	57.77
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	57	63.33
เปตอง	48	53.33
ขี่จักรยาน	51	56.66
วอลเลย์บอล	52	57.77
บาสเกตบอล	51	56.66
ฟุตบอล	49	54.44
ตะกร้อ	49	54.44
แบดมินตัน	68	75.55
วัน		
วันจันทร์	68	75.55
วันอังคาร	67	74.44
วันพุธ	68	75.55
วันพฤหัสบดี	67	74.44
วันศุกร์	72	80.00
วันเสาร์	83	92.22
วันอาทิตย์	87	96.66

ตาราง 56 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	53	58.88
เวลา 08.00 – 11.00 น.	49	54.44
เวลา 11.00 – 13.00 น.	48	53.33
เวลา 13.00 – 16.00 น.	50	55.55
เวลา 16.00 – 20.00 น.	75	83.33
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	54	60.00
เวลา 12.00 – 18.00 น.	56	62.22
เวลา 18.00 – 20.00 น.	85	94.44

จากตาราง 56 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีอาคารประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ แอโรบิคดำนซ์ คิดเป็นร้อยละ 90.00 รองลงมา เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 88.88 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 96.66 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 92.22 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือเวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.88 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 94.44 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 62.22

ตาราง 57 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย
มีพื้นที่ว่าง (n = 180)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	74	41.11
แอโรบิคต้านซ์	41	22.77
ลีลาศ	21	11.66
ไท้เก๊ก	33	18.33
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	56	31.11
เปตอง	31	17.22
ขี่จักรยาน	50	27.77
วอลเลย์บอล	42	23.33
บาสเกตบอล	44	24.44
ฟุตบอล	70	38.88
ตะกร้อ	41	22.77
แบดมินตัน	45	25.00
วัน		
วันจันทร์	79	43.88
วันอังคาร	67	37.22
วันพุธ	88	48.88
วันพฤหัสบดี	71	39.44
วันศุกร์	86	47.77
วันเสาร์	90	50.00
วันอาทิตย์	103	57.22

ตาราง 57 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	63	35.00
เวลา 08.00 – 11.00 น.	28	15.55
เวลา 11.00 – 13.00 น.	18	10.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	10	5.00
เวลา 16.00 – 20.00 น.	83	46.11
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	70	38.88
เวลา 12.00 – 18.00 น.	24	13.33
เวลา 18.00 – 20.00 น.	73	40.55

จากตาราง 57 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 41.11 รองลงมา ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 38.88 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 57.22 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 50.00 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.11 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 35.00 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 40.55 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 38.88

ตาราง 58 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	32	35.55
แอโรบิคต้านซ์	19	21.11
ลีลาศ	11	12.22
ไท้เก๊ก	14	15.55
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	24	26.66
เปตอง	17	18.88
ขี่จักรยาน	25	27.77
วอลเลย์บอล	20	22.22
บาสเกตบอล	20	22.22
ฟุตบอล	43	47.77
ตะกร้อ	23	25.55
แบดมินตัน	20	22.22
วัน		
วันจันทร์	40	44.44
วันอังคาร	31	34.44
วันพุธ	43	47.77
วันพฤหัสบดี	34	37.77
วันศุกร์	43	47.77
วันเสาร์	41	45.55
วันอาทิตย์	51	56.66

ตาราง 58 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	26	28.88
เวลา 08.00 – 11.00 น.	13	14.44
เวลา 11.00 – 13.00 น.	9	10.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 20.00 น.	46	51.11
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	26	28.88
เวลา 12.00 – 18.00 น.	11	12.22
เวลา 18.00 – 20.00 น.	40	44.44

จากตาราง 58 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็น ร้อยละ 47.77 รองลงมา เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 35.55 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 56.66 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 47.77 และ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 47.77 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 51.11 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 28.88 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือเวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 28.88

ตาราง 59 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปี ขึ้นไป
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	42	46.66
แอโรบิคต้านซ์	22	24.44
ลีลาศ	10	11.11
ไท้เก๊ก	19	21.11
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	32	35.55
เปตอง	14	15.55
ขี่จักรยาน	25	27.77
วอลเลย์บอล	22	24.44
บาสเกตบอล	24	26.66
ฟุตบอล	27	30.00
ตะกร้อ	18	20.00
แบดมินตัน	25	27.77
วัน		
วันจันทร์	39	43.33
วันอังคาร	36	40.00
วันพุธ	45	50.00
วันพฤหัสบดี	37	41.11
วันศุกร์	43	47.77
วันเสาร์	49	54.44
วันอาทิตย์	52	57.77

ตาราง 59 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	37	41.11
เวลา 08.00 – 11.00 น.	15	16.66
เวลา 11.00 – 13.00 น.	9	10.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	10	11.11
เวลา 16.00 – 20.00 น.	37	41.11
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	34	37.77
เวลา 12.00 – 18.00 น.	13	14.44
เวลา 18.00 – 20.00 น.	33	36.66

จากตาราง 59 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 46.66 รองลงมา ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 30.00 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 57.77 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็น ร้อยละ 54.44 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันจันทร์ - วันศุกร์ คือเวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.44 และเวลา 16.00 – 20.00 คิดเป็นร้อยละ 41.44 รองลงมาคือเวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.66 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือเวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 37.77 รองลงมา คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 36.66

ตาราง 60 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย
มีพื้นที่ว่าง (n = 150)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	124	68.88
แอโรบิคต้านซ์	109	60.55
ลีลาศ	73	40.55
ไท้เก๊ก	73	40.55
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	68	37.77
เปตอง	56	31.11
ขี่จักรยาน	78	43.33
วอลเลย์บอล	82	45.55
บาสเกตบอล	77	42.77
ฟุตบอล	57	31.66
ตะกร้อ	54	30.00
แบดมินตัน	94	52.22
วัน		
วันจันทร์	105	58.33
วันอังคาร	92	51.11
วันพุธ	118	65.55
วันพฤหัสบดี	99	55.00
วันศุกร์	117	65.00
วันเสาร์	119	66.11
วันอาทิตย์	134	74.44

ตาราง 60 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	106	58.88
เวลา 08.00 – 11.00 น.	57	31.66
เวลา 11.00 – 13.00 น.	52	28.88
เวลา 13.00 – 16.00 น.	55	30.55
เวลา 16.00 – 20.00 น.	118	65.55
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	94	52.22
เวลา 12.00 – 18.00 น.	56	31.11
เวลา 18.00 – 20.00 น.	97	53.88

จากตาราง 60 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 68.88 รองลงมา แอโรบิคต้าน คิดเป็นร้อยละ 60.55 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 74.44 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 66.11 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 65.55 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.88 เวลาที่ต้องการมากที่สุด วันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 53.88 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.22

ตาราง 61 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง (n = 60)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	78	52.00
แอโรบิคต้านซ์	70	46.66
ลีลาศ	47	31.33
ไท้เก๊ก	53	35.33
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	49	32.66
เปตอง	41	27.33
ขี่จักรยาน	48	32.00
วอลเลย์บอล	49	32.66
บาสเกตบอล	52	34.66
ฟุตบอล	41	27.33
ตะกร้อ	40	26.66
แบดมินตัน	53	35.33
วัน		
วันจันทร์	67	44.66
วันอังคาร	65	43.33
วันพุธ	74	49.33
วันพฤหัสบดี	71	47.33
วันศุกร์	75	50.00
วันเสาร์	76	50.66
วันอาทิตย์	81	54.00

ตาราง 61 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	72	48.00
เวลา 08.00 – 11.00 น.	43	28.66
เวลา 11.00 – 13.00 น.	39	26.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	41	27.33
เวลา 16.00 – 20.00 น.	68	45.33
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	62	41.33
เวลา 12.00 – 18.00 น.	41	27.33
เวลา 18.00 – 20.00 น.	57	38.00

จากตาราง 61 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.00 รองลงมา แอโรบิคด๊าน คิดเป็นร้อยละ 46.66 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 50.66 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.00 รองลงมาคือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.33 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.33 รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตาราง 62 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปี ขึ้นไป
 ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา
 ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง (n = 90)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมออกกำลังกาย		
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	46	30.66
แอโรบิคต้านซ์	39	26.00
ลีลาศ	26	17.33
ไท้เก๊ก	20	13.33
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	19	12.66
เปตอง	15	10.00
ขี่จักรยาน	30	20.00
วอลเลย์บอล	33	22.00
บาสเกตบอล	27	18.00
ฟุตบอล	16	10.66
ตะกร้อ	14	9.33
แบดมินตัน	41	27.33
วัน		
วันจันทร์	38	25.33
วันอังคาร	27	18.00
วันพุธ	44	29.33
วันพฤหัสบดี	28	18.66
วันศุกร์	42	28.00
วันเสาร์	43	28.66
วันอาทิตย์	53	35.33

ตาราง 62 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
วันจันทร์ – วันศุกร์		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	34	22.66
เวลา 08.00 – 11.00 น.	14	9.33
เวลา 11.00 – 13.00 น.	13	8.66
เวลา 13.00 – 16.00 น.	14	9.33
เวลา 16.00 – 20.00 น.	50	33.33
วันเสาร์ – วันอาทิตย์		
เวลา 06.00 – 12.00 น.	32	21.33
เวลา 12.00 – 18.00 น.	15	10.00
เวลา 18.00 – 20.00 น.	40	26.66

จากตาราง 62 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน วัน – เวลา ในการออกกำลังกาย มีพื้นที่ว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 30.66 รองลงมา แอโรบิคต้าน คิดเป็นร้อยละ 26.00 วันที่ มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 35.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 28.66 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันจันทร์ - วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.66 เวลาที่ต้องการมากที่สุดวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 26.66 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 21.33

ตอนที่ 4 สรุปความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ดังนี้

ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ควรมีสถานที่ให้เพียงพอกับคนที่มาออกกำลังกาย
- ควรมีสถานที่มีหลังคากันเวลาฝนตก
- ควรดูแลเรื่องความสะอาดของสุขาและสถานที่ออกกำลังกาย
- ควรมีที่สำหรับบริการน้ำดื่มให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
- ควรมีร้านบริการเครื่องดื่มและอาหารที่ไม่ไกลจากสถานที่ออกกำลังกาย
- ควรมีที่จอดรถที่เพียงพอให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย
- ควรมีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอกับจำนวนผู้ที่มาออกกำลังกายและจัดสนามให้เป็น

สัดส่วน

- อุปกรณ์กีฬาควรอยู่ในสภาพสมบูรณ์ไม่เก่าและชำรุดมากเกินไปอีกทั้งควรจะเป็นอุปกรณ์ทันสมัยพร้อมทั้งดูแลให้อุปกรณ์อยู่ในสภาพดีไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้ใช้งาน
- ควรมีอุปกรณ์วางไว้เป็นจุด ๆ เพื่อจะให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้นำมาใช้ได้สะดวก
- ควรมีห้องพยาบาล
- ควรมีล็อกเกอร์และที่เปลี่ยนเสื้อผ้าของผู้มาออกกำลังกาย
- ควรจัดที่นั่งสำหรับการพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรจัดให้มีไฟฟ้าสำหรับเล่นกีฬาเวลากลางคืน
- ควรจัดสถานที่ที่ออกกำลังกายให้ร่มรื่นกว่านี้ เช่นการปลูกต้นไม้ใหญ่ มีสนามหญ้า รวมไปถึงการจัดภูมิทัศน์ให้สวยงาม
- ควรมีสถานเฉพาะประเภทกีฬามากกว่านี้ เช่น สนามเทนนิส สนามเบดมินตัน สนามเปตอง ฯลฯ

ด้านการจัดการ

- ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย
- ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องของการเบกียมอุปกรณ์อย่างมีระบบ
- ควรจัดหาเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
- ควรจัดทำสถิติเกี่ยวกับการใช้สถานที่และการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้มาออกกำลังกายได้รับทราบด้วย
- ควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพก่อนและหลังการออกกำลังกาย
- ผู้นำการออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสามารถให้คำปรึกษาในการออกกำลังกายได้
- ควรมีกฎระเบียบรวมไปถึงกติกาและมารยาทที่เข้มงวดเกี่ยวกับการใช้สนามกีฬา
- ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกาย

- ในกรณีที่ที่ออกกำลังกายเป็นสถานที่สำหรับกีฬาเฉพาะ เช่น สนามเทนนิส สระว่ายน้ำ ฯลฯ ควรให้มีการโทรศัพท์จ้องหรือมีบัตรคิว

- ไม่ควรมีการจัดตลาดนัดขายของในลานกีฬา
- ควรปรับปรุงการให้บริการของเจ้าหน้าที่ลานกีฬา
- ควรจัดให้มีบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับลานกีฬา

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ควรจัดให้มีที่สำหรับเด็กเล่นโดยเฉพาะ
- ห้ามสัตว์เลี้ยงทุกชนิดเข้ามาในสนามกีฬา
- ดูแลไม่ให้มีขอยานและคนจรจัด

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมายและวิธีดำเนินการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ ด้านวัน และเวลาการออกกำลังกาย และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ประมาณ 100,000 คนใน 1,140 ลานกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 720 คน โดยใช้วิธีการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ทั้งหมด 6 กลุ่ม เลือกมาอย่างละ 1 ลานกีฬา โดยสุ่มจากสถานที่ที่มีอาคารประกอบ และไม่มีอาคารประกอบ

เครื่องมือที่ใช้การรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย ในลานกีฬาของประชาชนกรุงเทพมหานคร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นดังนี้

2.1 แบบสอบถามสภาพ 2 ด้าน คือ

2.1.1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

2.1.2 ด้านการจัดการ

2.2 แบบสอบถามความต้องการ 4 ด้าน คือ

2.2.1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

2.2.2. ด้านการจัดการ

2.2.3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.2.4. ด้านวัน และเวลา

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนมาหาค่าทางสถิติ ดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวัน และเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการมาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปร แต่ละด้าน นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครปีพุทธศักราช 2545 สรุปผลได้ดังนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน เป็นชาย 360 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 เป็นหญิงจำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 เพศชายมีจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพศหญิงมีจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ เพื่อให้ร่างกาย

แข็งแรง เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และเพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย

2. การศึกษาสภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครใน 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ผลปรากฏว่า

2.1 ประชาชนเพศชาย

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22 และมีขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.55 และ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.55

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีกฎระเบียบและกติกการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 32.77 และ มีความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีจุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 41.11 และ การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีการดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.66

2.2 ประชาชนเพศหญิง

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีแสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ มีการบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.00 และ มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.00 และ การ

บำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 และ ลานกีฬา มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 และ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.00

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ลานกีฬา มีความสามารถตรงกับประเภทของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.66 และ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66 และ กฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 32.00

2.3 ประชาชนเพศชายมีอายุต่ำกว่า 24 ปี

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 และ ลานมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.55

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ ห้องสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 37.77

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22

2.4 ประชาชนเพศชายมีอายุ 24 ปีขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 34.44 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ มีผู้ฝึกสอน/วิทยากรที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 28.88

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 42.22 และการบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11 และการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11 และการบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ เจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 31.11

2.5 ประชาชนเพศหญิงมีอายุต่ำกว่า 24 ปี

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงมีอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 43.33 และ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็น ร้อยละ 33.33

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.33 และการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และการบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 36.66 จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ห้องสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.33 และการบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.00

2.6 ประชาชนเพศหญิงมีอายุ 24 ปีขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงมีอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ การบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.55 และ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.11

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 27.77 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยคิดเป็นร้อยละ 27.77

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ ลานกีฬามีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.77

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22

2.7 ประชาชนเพศชาย

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ มีขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ การบริการตรวจร่างกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.55 และ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก คือ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.44 และ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.88 และ แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 33.88

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44

2.8 ประชาชนเพศหญิง

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับ

ปานกลาง คือ แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 35.33 และ ลานกีฬาที่มีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.66 และขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชากรที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.33 และการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00 และการดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.00 และขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.33

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.66 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.00

2.9 ประชาชนเพศชายมีอายุต่ำกว่า 24 ปี

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.77

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.55 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ กฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.33 และ แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 32.22

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44

2.10 ประชาชนเพศชายมีอายุ 24 ปีขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.55 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.77

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44 และ การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก คือ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ ความปลอดภัยของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 38.88

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ การบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.44 และ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ กฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33

2.11 ประชาชนเพศหญิงมีอายุต่ำกว่า 24 ปี

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงมีอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.66 และ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.66

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.00 และ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนลานกีฬามีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ ขนาดของลานกีฬาเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.00

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอน/วิทยากร ที่ให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.33 และ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ เจ้าหน้าที่ลานกีฬามีความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66 และ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 36.66

2.12 ประชาชนเพศหญิงมีอายุ 24 ปีขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงมีอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง คือ แสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 38.88 และ ลานกีฬามีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.66

ด้านการจัดการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.00 และการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 28.88

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่จอดรถในบริเวณลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.77 และ จุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.55

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.22 และ เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.22

3. การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และอายุ ผลปรากฏว่า

3.1 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 73.88 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 61.66 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 59.44 และ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 55.55 และ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.88 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 88.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 85.55 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์

คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 80.55 รองลงมาคือ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.11 และ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.33 ด้านเวลา วันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 50.00

3.2 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุต่ำกว่า 24 ปี มีอาคารประกอบ ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมาคือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 61.11 เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 60.00 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 55.55 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 93.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 86.66 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 84.44 รองลงมาคือ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.88 และ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 42.22 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 58.88

3.3 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 74.44 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 63.33 และ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 62.22 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 58.88 และ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 57.77 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 84.44 รองลงมาคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.66 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.44 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.44 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 52.22

3.4 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายหญิงในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 61.66 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 61.11 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 52.22 และ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41.11 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 65.00 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น.

คิดเป็นร้อยละ 57.22 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 37.22 และ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 36.11 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.11 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.66

3.5 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 43.33 และ ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 30.00 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 56.66 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.66 รองลงมาคือ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.33 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 56.66 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 31.66

3.6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีอาคารประกอบ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้าน วัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 90.00 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 88.88 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 75.55 และ ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 63.33 และ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 63.33 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 96.66 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 92.22 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.88 และ เวลา 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 55.55 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 94.44 รองลงมาคือ เวลา 12.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 62.22

3.7 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 41.11 รองลงมาคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 38.88 และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 31.11 และ ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 27.77 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 25.00 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 57.22 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.11 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น.

คิดเป็น ร้อยละ 35.00 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.55 ด้านเวลา วันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 40.55 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 38.88

3.8 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุต่ำกว่า 24 ปี พื้นที่ว่าง ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และ ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 47.77 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 35.55 และ ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 27.77 และ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 26.66 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 56.66 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 47.77 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 51.11 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 28.88 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.44 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 28.88

3.9 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้าน วัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 46.66 รองลงมาคือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 35.55 และ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 30.00 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 27.77 และ ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 27.77 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 57.77 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 54.44 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.11 และ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.11 รองลงมาคือ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.66 ด้านเวลา วันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 37.77 รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 36.66

3.10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายหญิงในลานกีฬา ของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน – เวลา ในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อ สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 68.88 รองลงมาคือ แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 60.55 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 52.22 และ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 45.55 วันที่ต้องการ มากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 74.44 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 66.11 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 65.55 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.88 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ

31.66 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 53.88

รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 52.22

3.11 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุต่ำกว่า 24 ปี ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้าน วัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น ร้อยละ 52.00 และ แอโรบิคดันทซ์ คิดเป็นร้อยละ 46.66 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 35.33 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 50.66 ด้านเวลาวันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 48.00 รองลงมาคือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.33 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 28.66 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 41.33 รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 38.00

3.12 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 24 ปีขึ้นไป ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พื้นที่ว่าง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และ ด้าน วัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 30.66 รองลงมาคือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 27.33 และ แอโรบิคดันทซ์ คิดเป็นร้อยละ 26.00 และ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 22.00 และ ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 20.00 วันที่ต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 35.33 รองลงมาคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 28.66 ด้านเวลา วันจันทร์ – วันศุกร์ คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 22.66 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.33 และ 13.00 – 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.33 ด้านเวลาวันเสาร์ – อาทิตย์ คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 26.66 รองลงมาคือ เวลา 06.00 – 12.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 21.33

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญดังนี้

ประชาชนที่มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาสวนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน และเพื่อลดน้ำหนัก ของร่างกาย

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพของความเป็นจริง โดยรวมของการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึงว่าลานกีฬาของ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนมากและมีสภาพที่แตกต่างกันตามประเภทของลานกีฬา และมีประชาชนมาใช้บริการเป็นจำนวนมาก จึงยังขาดความพร้อม ความสมบูรณ์ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ขนาดของลานกีฬา ยังไม่เหมาะสมกับจำนวนประชากรที่มาออกกำลังกาย ลานกีฬาไม่ค่อยมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ขาดการบำรุงรักษาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เนื่องจากสถานที่ที่เป็นลานกีฬาไม่สามารถจัดสรรมาได้ แต่เกิดจากการรวมกลุ่มกันของ ประชาชนมาออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆ จำนวนประชากรกับพื้นที่จึงไม่ได้สัดส่วนกัน และการหาพื้นที่เพื่อมาทำลานกีฬาที่มีความสมบูรณ์แบบจึงทำได้ยาก กรุงเทพมหานครก็สามารถ สนับสนุนได้เป็นบางด้าน จึงยังไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งดูได้ จากการใช้พื้นที่ว่างบางส่วนในชุมชนมาปรับปรุงดัดแปลงเพื่อมาใช้ในการออกกำลังกายของ ชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกานต์ ธิมะดี (2546 : 128-129) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การออกกำลังกายจะต้องใช้สถานที่ และอุปกรณ์ที่ เหมาะสม ซึ่งสถานที่และอุปกรณ์กีฬา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเข้ามาช่วยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย จึงทำให้เกิด ความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

2. ด้านการจัดการ สภาพความเป็นจริงโดยรวมของลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง และระดับน้อย คือ การดูแลรักษาและทำความสะอาดของลาน กีฬา ความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา การจัดการแข่งขันกีฬาหรือ กิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา และการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายยังมีน้อย อาจสืบเนื่องมาจากอาสาสมัครลานกีฬาไม่สามารถปฏิบัติงาน ด้านลานกีฬาได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากอาจต้องไปปฏิบัติภารกิจอื่นตามที่ได้รับมอบหมายจาก ผู้บังคับบัญชา นอกจากนี้อาสาสมัครยังมีจำนวนไม่เพียงพอกับปริมาณลานกีฬาที่ต้อง รับผิดชอบทำให้การดูแลและประสานงานไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้งบประมาณสำหรับการ ปฏิบัติกิจกรรมภายในลานกีฬามีน้อยทำให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างไม่ต่อเนื่อง ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของธีรศักดิ์ ศิริรักษา (2547 : 101) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการ การบริการการออกกำลังกายของของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า สมาชิกมีความต้องการมากที่สุดในด้านความสะดวกในการติดต่อ เจ้าหน้าที่ เพื่อช่วยในการอำนวยความสะดวก และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ ถูกต้องให้กับสมาชิก นอกจากนี้ยังต้องการให้มีการบริการตรวจสมรรถภาพทางกายแก่สมาชิก ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิกและผู้มาใช้บริการ และบริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่

น่าสนใจทางด้านกีฬาและสุขภาพ

3. ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ขนาดของลานกีฬา เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำนวนลานกีฬาควรมีเพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย ควรมีจุดบริการน้ำดื่มของลานกีฬา ควรมีแสงสว่างสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน ควรมีการบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ลานกีฬา ควรมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรมีให้เพียงพอกับความต้องการและอุปกรณ์ต่างๆ ควรมีมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคงศักดิ์ เจริญรักษ์ (2528 : 153-155) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รัฐควรจัดสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายอุปกรณ์ และบุคลากรอย่างเพียงพอ เพื่อส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกาย รวมถึงการจัดให้มีผู้ฝึกสอน และคำแนะนำการออกกำลังกายแต่ละอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 83 - 84) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการ ออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาลัยเขตเทคนิคกรุงเทพ ฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกาย กลางคืน สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้

4. ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่ลานกีฬาควรมีความสามารถตรงกับประเภท การออกกำลังกาย จำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการควรเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย ควรได้รับความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬา ควรมีการดูแลรักษาและทำความสะอาด ลานกีฬา ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ควรมี การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา และ ควร จัดการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกานต์ ธิมะดี (2546 : 128-129) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ได้ให้ ข้อเสนอแนะว่า ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน ผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ควรสรรหาบุคลากรผู้มาทำหน้าที่ให้เหมาะสม เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องมีหลักและวิธีการที่ถูกต้อง บุคลากรผู้ให้ความรู้คำแนะนำหรือผู้ฝึกสอนให้กับสมาชิกจึงต้องมีความรู้ ความสามารถ อธิบายและคอยแนะนำได้เป็นอย่างดี เพราะผู้มาใช้บริการมาออกกำลังกายบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และต้องการให้สุขภาพร่างกายของตนเองนั้นแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ผู้มาใช้บริการต้องการคำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ร่างกายมากที่สุด

5. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของ

กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล แอโรบิคแดนซ์ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ และแบดมินตัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ออกกำลังกายกับอวัยวะทุกส่วน ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่นิยมกันมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการเล่น มีอุปกรณ์น้อยจำนวนคนสามารถร่วมกิจกรรมได้มากทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับ ชัชวาล ภาคใหม่ (2547 : 58) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสภาวะและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 พบว่า ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แอโรบิคแดนซ์ กายบริหาร วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ส่วนความต้องการด้านวันและเวลาที่ประชาชนต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมา วันเสาร์ และวันศุกร์ และเวลาที่ต้องการมาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. รองลงมา คือ เวลา 06.00 – 12.00 น. เวลา 12.00 – 18.00 น. ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาจะเล่นกีฬาในวันสุดสัปดาห์ หรือวันหยุด และเป็นเวลาที่เลิกทำงานแล้ว ซึ่งจะทำให้สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 83) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการบริการการออกกำลังกายของ บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30 - 18.00 น. และงานวิจัยของ พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่า ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด และเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาด้านการจัดการบริหารงานในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมวิชาการ. (2539). วิทยาศาสตร์การกีฬาทำพิสูจน์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : องค์การคำ
ของคุรุสภา.
- กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา. (2526). การเล่นกีฬาและการ
ออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง
ของโครงการการสัมมนาระดับชาติ เรื่องบทบาทของสถานศึกษาและหน่วยงานต่างๆ
ในการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. อัดสำเนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด 10 เอ็น.ที.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2528). การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพฯ ,
ในบทบาทของสถาบันการศึกษา. การกีฬา และหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมกีฬา
และ การออกกำลังกายสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ
กรมพลศึกษา.
- จรรยา แก่นวงษ์คำ. (2524). การจัด และการบริหารพลศึกษาในโรงแรม. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาค และสรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา
กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของข้าราชการ และนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เจน ณะศิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
บริษัทแปลนพับลิชชิง จำกัด.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- .(2528). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์.

- ชัชวาลย์ ภาคใหม่. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- .(2528). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา*. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินิพนธ์. กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐการ์ต ธิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545*. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ธีรศักดิ์ ธีรรักษา. (2547). *ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชากรลิ้มรัตน์. (2536). *สรีรศาสตร์พลศึกษา*. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.
- พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523). *ในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ* กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. (2530). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). *ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- มงคล ใจดี. (2535). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” วารสารการกีฬา.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์. (2530). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- . (2531). “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย” นิตยสารการทำเรือ.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539). *การใช้เวลา ความสนใจ และปัญหาในการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2540). *พฤติกรรมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*.

เสก อักษรานเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร. (2541). *คู่มือลานกีฬา*. กรุงเทพฯ.

Butter, Stanley Bradford. (1989 , December). “ Physical Education and Nonphysical
Edvcation Majors : A comparison of Exercise Behaviors “ , *Pissertation*.
Abstracts International. 50 : 1591 – A.

Chistopher , Elizabethn Ann. (1977 , April). “ A survey of the Lifetime Sports Needs
and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee, “

Holbrook, James Edward. (1993 , February). “ Current Problem and Trends in Facility
Planning for Health, Physical Education, Reaction and Athletics at Colleges and
Universities ”, *W Eissertation Abstracts International*. 37 : 2735-A.

Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.

Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). *Physical Education Program offered
in Iowa High School*. Preferred by Seniors Recommended by Professors in
Iowa Colleges and Universities, "Dissertation Abstracts International" 43 :
1800 – A.

Ogura, O. and Y. Yamaguchi. (1988). “ A longitudinal study of Dropout From a Fitness
Club : A Case Study a Management Perspective,” *Abstracts New Horizons of
Human Movement*. 129.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1.1 เพศ
- 1.2 อายุ
- 1.3 สภาพของลานกีฬา
- 1.4 จุดมุ่งหมายที่มาออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

- 2.1 แบบสอบถามสภาพ 2 ด้าน คือ
 - 2.1.1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.1.2. ด้านการจัดการ
- 2.2. แบบสอบถามความต้องการ 4 ด้าน คือ
 - 2.2.1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2.2. ด้านการจัดการ
 - 2.2.3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 2.2.4. ด้านวัน และเวลา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อ

ตอนที่ 1

รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงตามสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ
 - ☐ ชาย
 - ☐ หญิง
2. อายุ
 - ☐ อายุต่ำกว่า 24 ปี
 - ☐ อายุ 24 ปีขึ้นไป
3. สภาพของลานกีฬา
 - ☐ ลานกีฬาที่มีอาคารประกอบ
 - ☐ ลานกีฬาที่เป็นพื้นที่ว่าง
4. จุดมุ่งหมายที่ท่านมาออกกำลังกายในลานกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
 - ☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
 - ☐ เพื่อความสนุกสนาน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - ☐ เพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา
 - ☐ เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย
 - ☐ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ
 - ☐ เพื่อสังคม
 - ☐ เพื่อแข่งขัน
 - ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2

สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
4 ด้าน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านลงในช่องที่ตรงกับสภาพ และความต้องการของท่าน

สภาพที่เป็นจริง		ความต้องการ	
เหมาะสมมากที่สุด	5	ต้องการมากที่สุด	5
เหมาะสมมาก	4	ต้องการมาก	4
เหมาะสมปานกลาง	3	ต้องการปานกลาง	3
เหมาะสมน้อย	2	ต้องการน้อย	2
เหมาะสมน้อยที่สุด	1	เหมาะสมน้อยที่สุด	1

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความต้องการชนิดกีฬาของท่านในแบบทดสอบ (ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

- ☐ 1. เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ 2. แอโรบิคต้านซ์
- ☐ 3. ลีลาศ
- ☐ 4. ว่ายน้ำ
- ☐ 5. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์
- ☐ 6. เปตอง
- ☐ 7. ขี่จักรยาน
- ☐ 8. วอลเลย์บอล
- ☐ 9. บาสเกตบอล
- ☐ 10. ฟุตบอล
- ☐ 11. ตะกร้อ
- ☐ 12. แบดมินตัน
- ☐ 13. อื่น ๆ โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด).....

ความต้องการด้านวัน และเวลา

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่านในแบบทดสอบ

1.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1. วันจันทร์
- ☐ 2. วันอังคาร
- ☐ 3. วันพุธ
- ☐ 4. วันพฤหัสบดี
- ☐ 5. วันศุกร์
- ☐ 6. วันเสาร์
- ☐ 7. วันอาทิตย์

1.2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

วันจันทร์ – วันศุกร์

- ☐ 1. เวลา 05.00 – 08.00 น.
- ☐ 2. เวลา 08.00 – 11.00 น.
- ☐ 3. เวลา 11.00 – 13.00 น.
- ☐ 4. เวลา 13.00 – 16.00 น.
- ☐ 5. เวลา 16.00 – 20.00 น.

วันเสาร์ – วันอาทิตย์

- ☐ 6. เวลา 06.00 – 12.00 น.
- ☐ 7. เวลา 12.00 – 18.00 น.
- ☐ 8. เวลา 18.00 – 20.00 น.

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงษ์ สุธรรมรักษ์
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์
ผู้อำนวยการสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นางรำไพ โกมุท
นักพัฒนาชุมชน 6
สำนักงานเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวพรทิพย์ สอนเถื่อน
วัน เดือน ปี	8 พฤศจิกายน 2521
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท 17000
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	22/11 สุวิมลแมนชั่น ถ.วุฒากาศ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูพลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดนางนอง (พิพัฒน์) แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเทศบาลวัดหัวยาง อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนชัยนาทพิทยาคม อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
พ.ศ. 2542	วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2548	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร