

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551

ปริญญานิพนธ์

ของ

ธนัช กันฟัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2552

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551

ปริญญานิพนธ์

ของ

ธนิช กัณพันธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551

บทคัดย่อ
ของ
ธัญญ์ กันพันธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2552

ธนัช กันพันธ์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพงประจำปี 2551*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, รองศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย อำเภอสันกำแพง จำนวน 400 คน ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการโดยใช้สถิติที (t-test) และสถิติเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอรอนี (Bonferroni)

ผลการวิจัยพบว่า

ประชาชนในอำเภอสันกำแพง ส่วนใหญ่จะเลือกการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน รองลงมาคือ การเดิน-วิ่ง และ แอโรบิก ช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด อยู่ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. และมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวม และทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการพบว่า ระหว่างประชาชนเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประชาชนระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการจัดการที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งพบว่า ประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย แตกต่างกับประชาชนอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกับประชาชนอายุ 31 - 50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

NEED FOR EXERCISE OF PEOPLE COMING TO EXERCISE PLACES OF SANKAMPHAENG
DISTRICT IN 2008

AN ABSTRACT
BY
THANAT KANFAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2009

Thanat Kanfan. (2009). *Need for Exercise of People Coming to Exercise Places of Sankamphaeng District in 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarajanakool.

This study was intended to find and compare the needs for exercise of participants who came to the training arena of Sankamphaeng District in 2008. The subjects of 400 were accidentally sampled from those participating in the training arena of Sankamphaeng District in 2008. The data were collected by the writer's constructed questionnaire, $r=.93$. After the data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation, the t-testing values, the F-testing values and mean differences by Bonferroni's Pairing Method, it was found as follows:

Most of the participants chose bicycle riding, walking-running and aerobic dancing, respectively. The most preferable periods for exercise were between 5 p.m.- 6 p.m. The needs, as a whole and in all 4 areas of facilities, places and equipment, and promotion and provision of knowledge for exercise, were rated at an average level.

When compared the needs for exercise between male and female subjects, there were no differences. However, when considered by areas, it was found that there were different needs in servicing personnel, significantly at .05 level of confidence. It was also found that the subjects of different ages, as a whole, showed different needs for exercise, significantly at .05 level of confidence. When considered by areas, there were significant differences of needs for exercise in facilities, places, equipment, servicing personnel, and promotion and provision of knowledge for exercise, at .05 level of confidence, except that there were no differences in the area of management. When compared by ages, it was found that the subjects under 30 years old showed different needs for exercise from those of 51 years old and older in facilities, places, equipment, and promotion and provision of knowledge for exercise, significantly at .05 level of confidence. It was also found that the subjects not older than 30 years old showed different needs for exercise from those 31-50 years old in the area of servicing personnel, significantly at .05 level of confidence.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และมีความภาคภูมิใจในความกรุณาจากท่านที่ดูแลเอาใจใส่ในการแก้ไข ปรับปรุง ช้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์อย่างยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอนเพิ่มเติมความรู้ใหม่ ๆ ให้ความก้าวหน้าทางการศึกษา ประชาชนในอำเภอสันกำแพงที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการให้ข้อมูล คำแนะนำ และกำลังใจที่มีค่า ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณค่า ประโยชน์ และความดีทั้งหลายที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่ คุณแม่จงกลณี นามบุญจิตต์ และญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจในการศึกษาตลอดมา

ธนัช กันพันธ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	12
หลักการออกกำลังกาย.....	14
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	18
ข้อมูลทั่วไปของอำเภอสันกำแพง.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	23
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	65
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	65
บรรณานุกรม..	66
ภาคผนวก.....	71
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	72
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	80
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	82

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	42
2 ประเภทกิจกรรม กีฬา และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 (n=400)....	44
3 ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n=400).....	45
4 ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=400).....	46
5 ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการจัดการ (n=400).....	47
6 ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n=400).....	48
7 ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 (n=400).....	49
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาในสถาน ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ตามตัวแปรเพศ.....	50
9 ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ตามตัวแปรอายุ.....	51
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาในสถาน ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ตามตัวแปรอายุ.....	52
11 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการของประชาชนที่มาในสถาน ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	53
12 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการของประชาชนที่มาในสถาน ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	54
13 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการของประชาชนที่มาในสถาน ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย.....	55

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|---|----|
| 14 | ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการของประชาชนที่มาในสถาน
ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551..... | 56 |
|----|---|----|

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ทำให้ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ การออกกำลังกายก็คือการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะ มากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน การออกกำลังกายแต่เดิมมีอยู่ในการรักษาอาการของโรคบางอย่างและ อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525: 59-60) การเจริญเติบโตและการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้ อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์และแข็งแรงชะลอการเสื่อมของอวัยวะ และมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน ทั้งนี้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเป็นไปอย่าง ถูกต้องและเหมาะสม แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายหรือมีการใช้อวัยวะต่าง ๆ ไม่ถูกต้องและเหมาะสม แล้วจะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้า ไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2534: 1) คนที่มีสุขภาพดีนั้น ต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีทั้งร่างกายอ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกับกันถ้าสุขภาพจิตใจดีการส่งงานไปยังร่างกายจะไม่สับสน แปรปรวน เพราะจิตใจทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนา ของคนทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ ยัง ประโยชน์ต่อตนเองสังคมประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวันเด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ (วาสนา คุณาภสิทธิ์. 2537: 33-34) ปัจจุบันประชาชนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ มักนิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย มีผล ทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งได้แก่ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ

ระบบชีวเคมีในเลือด ระบบประสาท ระบบขับถ่ายทำงานปกติ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน (Endorphin) ที่ทำให้ร่างกายมีความรู้สึกแจ่มใส ไม่เครียดมีผลทำให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังป้องกันโรคต่าง ๆ ได้หลายอย่างและไม่เป็นโรคง่าย (สมชาย คุรงค์เดช. 2543: 65) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว การกีฬา การศึกษาด้านกีฬาและนันทนาการ ได้ดำเนินการพัฒนาการกีฬาระดับเยาวชนและประชากรทุกกลุ่ม ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยให้ความรู้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายผ่านสื่อและผ่านการจัดกิจกรรมต่างๆ ส่งเสริมให้องค์กรเครือข่ายกีฬากิจกรรมส่งเสริมกีฬาอย่างเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ทำให้ในรอบหลายปีที่ผ่านมาเยาวชนและประชาชนทุกกลุ่มเกิดความตื่นตัวและสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งยังเกิดกระแสรักและสนใจการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาไปสู่นักกีฬาระดับชาติในอนาคตต่อไป นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีการนำนวัตกรรมทางการกีฬามาประยุกต์ใช้ การศึกษาวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพของนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อพัฒนานักกีฬาและบุคคลทางการกีฬาให้มีศักยภาพและขีดความสามารถที่สูงขึ้น ดังปรากฏจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2004 ที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ นักกีฬาจากประเทศไทยสามารถคว้าเหรียญรางวัลได้ 3 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน และ 4 เหรียญทองแดง ขณะเดียวกันความสนใจและความสามารถด้านการกีฬาของคนไทยได้ส่งผลต่อการพัฒนาทางสังคมในด้านคุณภาพชีวิตของประชาชน และช่วยสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ นำมาซึ่งความภาคภูมิใจและความสามัคคีของคนในชาติ รวมทั้งประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจจากรายได้ของนักกีฬาและธุรกิจด้านกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2547: 76 – 79)

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพงนั้น ปัจจุบันมีประชาชนเริ่มหันมาให้ความสนใจและเอาใจใส่ในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น จะเห็นได้จากในส่วนราชการ ได้ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันและจัดให้มีการแข่งขันกีฬาตลอดทั้งปี ผู้วิจัยในฐานะพลเมืองที่อาศัยอยู่ในอำเภอสันกำแพง จึงได้เล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในอำเภอสันกำแพงโดยตรง จึงเห็นควรวาน่าจะมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในอำเภอสันกำแพงโดยตรง ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับประชาชนทั่วไปและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพงได้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ที่มีเพศ และอายุที่แตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง เพื่อที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการและส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความสอดคล้องกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพงต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 จำนวนทั้งสิ้น ประมาณวันละ 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอสันกำแพง จำนวน 400 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ

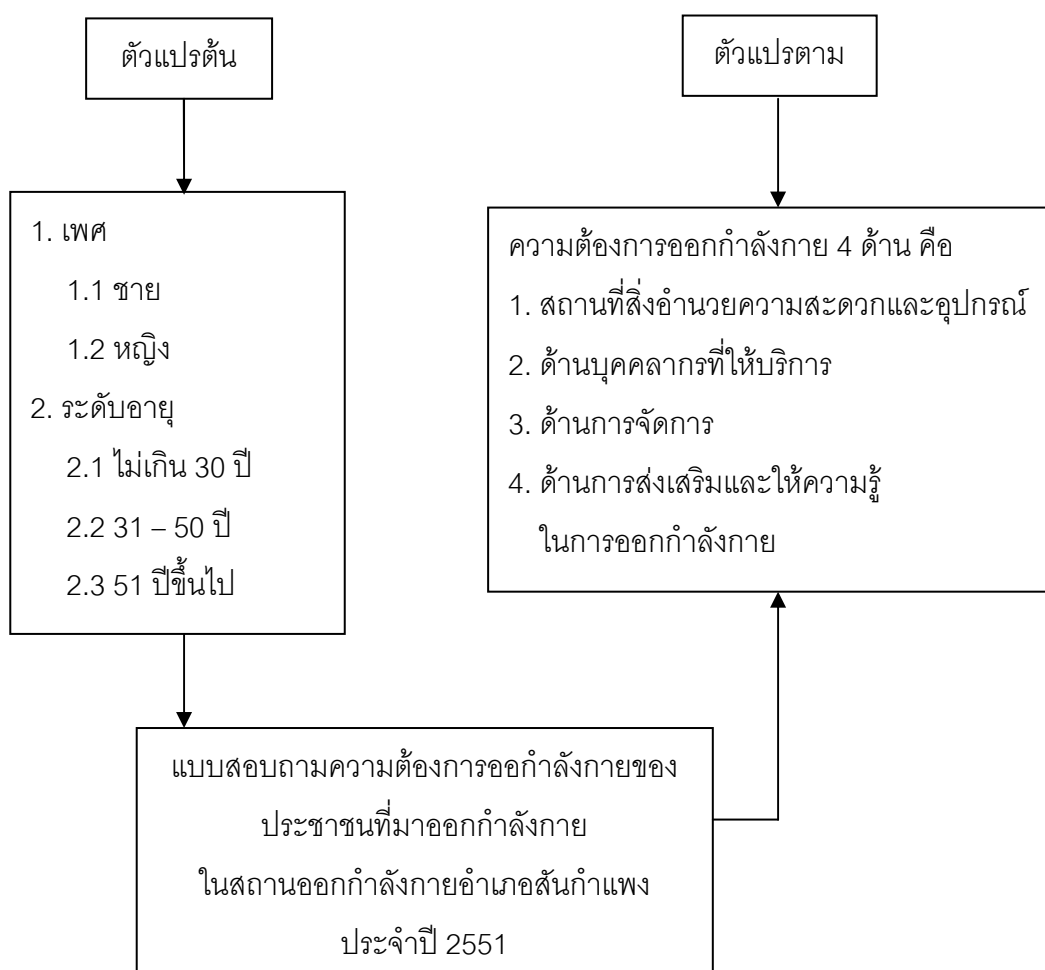
1. เพศ แบ่งเป็น
 - 1.1 เพศชาย
 - 1.2 เพศหญิง
2. ระดับอายุ แบ่งเป็น
 - 2.1 ไม่เกิน 30 ปี
 - 2.2 31-50 ปี
 - 2.3 51 ปีขึ้นไป

ตัวแปรตาม คือ ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความต้องการออกกำลังกาย** หมายถึง ความพึงพอใจของประชาชนที่มีความต้องการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ ในอำเภอสันกำแพง ในด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
2. **ประชาชน** หมายถึง ประชากรที่มาออกกำลังกายตามสถานออกกำลังกายในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551
3. **สถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง** หมายถึง สถานที่ที่ประชาชนได้ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งอยู่ในอำเภอสันกำแพงได้แก่ สถานออกกำลังกายตามองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานที่ของหน่วยงานราชการ สถานที่ออกกำลังกายของชุมชนและสถานที่ออกกำลังกายของเอกชน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. ประชาชนอายุต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ข้อมูลทั่วไปของอำเภอสันกำแพง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

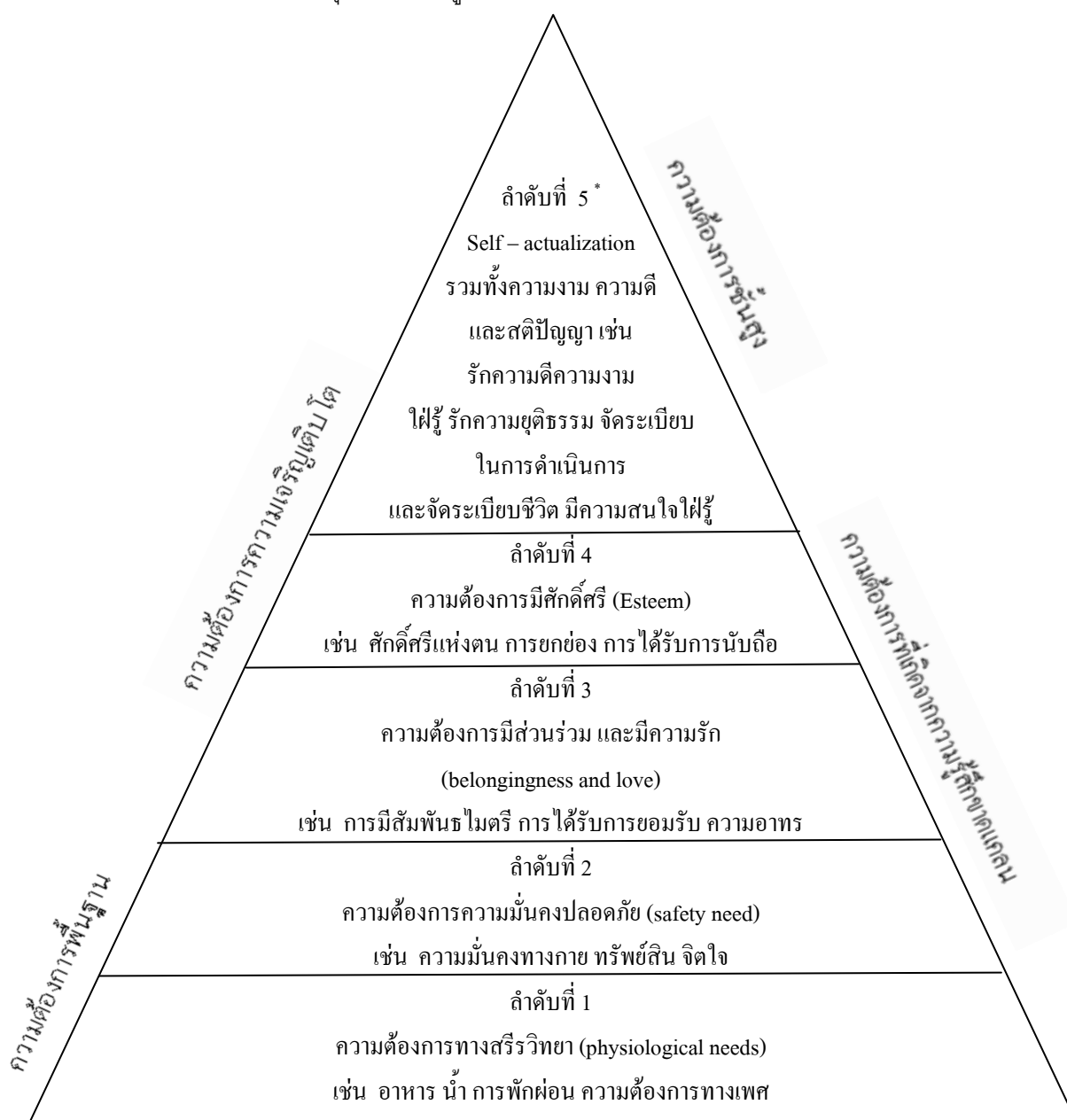
สุชา จันทรโณม (2529: 105) กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ แบ่งออกเป็น 3 ประการ

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และ สังคม คือ ต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพ และความสำเริง
3. ความต้องการด้านทางสติปัญญา

ทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของมาสโลว์

แนวคิดที่สำคัญของ มาสโลว์ (Maslow. 1908-1970) มีหลายแนวคิด แนวคิดเรื่องทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ 5 ลำดับขั้นเป็นแนวคิดที่รู้จักกันแพร่หลาย ซึ่งได้นำมาเสนอ ณ ที่นี้ มาสโลว์ อธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกเร้าให้กระทำโดยกลุ่มของความต้องการ 2 ประเภท คือ ความต้องการพื้นฐาน (Basic needs) และความต้องการขั้นสูง (Metaneeds) ความต้องการทั้ง 2 ประเภท มีพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นตอนจากลำดับต่ำสู่ลำดับสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งมีทั้งหมด

5 ลำดับชั้น (ดูรูปที่ 1) ความต้องการ 4 ลำดับชั้นแรก เป็นความต้องการพื้นฐานซึ่งเกิดจากความรู้สึกขาดแคลน จึงเรียกว่า “deficiency needs” ความต้องการลำดับที่ 5 เป็นลำดับสูงสุดเรียกว่า metaneeds หรือความต้องการเพื่อความเจริญเติบโต (growth needs) ความต้องการ 4 ชั้น ต้องบรรลุผลตามขั้นตอนเสียก่อน บุคคลจึงจะสามารถพัฒนาความต้องการในลำดับชั้นที่ 5 ซึ่งเป็นขั้นสูงสุด ความต้องการที่บรรลุถึงยากที่สุดคือ self – actualized need ซึ่งได้แก่ความปรารถนาจะใช้ศักยภาพ ประสพการณ์ที่ตนมีให้เป็นผลดีต่อตนเองต่อผู้อื่นและต่อสังคม ขั้นตอนของความต้องการทั้ง 5 ชั้นของมาสโลว์ ได้สรุปให้เห็นในรูปที่ 1



รูปที่ 1: ทฤษฎีลำดับชั้นของความต้องการของมาสโลว์แสดงโดยรูปปิรามิด (จาก Lefrancois. 1993: 70)

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (อาเรียห์ พันธุ์มณี. 2538: 189 - 192; อ้างอิงจาก Murrey. n.d.) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และ บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวไว้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำประสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายาม หาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดา หรือ บุคคลอื่น เป็นต้น
6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขันมีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องร่วมของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยง การดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blam) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการ

ที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียนแต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ศรีจันทร์ พูลทวี (2531) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของคน เป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีได้ ดังนั้นเราจะได้พิจารณาถึงขอบข่ายของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อจะให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

1. ความต้องการด้านร่างกายตั้งแต่เกิด แต่ละคนจะมีความต้องการทางสุขภาพและร่างกายอย่างแน่นอน ได้แก่ ที่พัก การได้อาหารที่เหมาะสมกับการบำรุงร่างกาย การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ มีกิจกรรมพอสมควร และการป้องกันทางด้านสุขภาพ การที่จะให้เด็กพบกับความต้องการทางด้านร่างกายนั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ปกครอง ด้วยการช่วยเหลือของโรงเรียนและสถานบริการของชุมชนอื่น ๆ

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเด็กเล็ก เด็กจะได้รับการเร้าทางสติปัญญาจากบ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเด็กเล็ก คือความอยากรู้อยากเห็น เขามีคำถาม ครูควรเร้าความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์เรียนของเขาทั้งในและนอกโรงเรียน ขณะที่เด็กมีความต้องการทางด้านสติปัญญามีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญา ที่จะเป็นประโยชน์จากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนหนังสือ คือ การจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางด้านอารมณ์ เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนตลอดไปทุกคนต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องหรือติดต่อด้วย เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่รัก

ระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครองครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการ

เป็นอิสระ ในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้าง แต่แตกต่างกัน จากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง คอยระวังงานที่เขาได้ทำ ด้วยตัวของเขาเอง และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้เคียงกับความต้องการทางอารมณ์ บุคคล แต่ละคนพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อด้วยเขาต้องการ การยอมรับ ทางสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขา ต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย

ความต้องการแต่ละคน ต้องการได้รับการยกย่องจากสมาชิกในกลุ่มเท่ากับการพัฒนา นับถือตนเอง ในเวลาเดียวกันเด็กจะแสวงหาความเชื่อถือของครูและคนอื่น ๆ เขาต้องการเป็นคนที่มี ชื่อเสียงวัยรุ่นกระหายที่จะได้รับการยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้ามครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้นให้มีการปรับตัวที่ดีในสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมเด็กอาจจะคิดว่าเขาชอบอาชีพตาม บุคคลซึ่งผู้ที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่น ๆ ความสนใจนี้เป็นเพียง ช่วงระยะหนึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ในวัยรุ่นบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ในความจริงแล้วการเลือกอาชีพ อาจจะมาก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่ อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมจะช่วยนักเรียนของเขาให้รู้จักอาชีพ ต่าง ๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

6. ความต้องการความมั่นคงทางใจ แต่ละคนส่วนใหญ่มีความต้องการความมั่นคงทางใจ ในวัยเด็ก เขาจะรู้สึกกลัวพ่อเป็นผู้ให้ความปกป้อง จากนั้นจะได้รับความมั่นใจจากศาสนาที่ผู้ปกครอง ของเขานับถืออยู่ เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อทางศาสนา โดยมองดูเสมือนผู้ให้ความอบอุ่น และความเข้มแข็ง บางครั้งจะมีความเข้าใจเพียงเล็กน้อยบนพื้นฐานของสิ่งนี้

ระหว่างวัยรุ่นและโดยเฉพาะในระยะปลาย ๆ วัยรุ่น เด็กอาจจะเริ่มสงสัยที่เกี่ยวข้องกับ ค่านิยมทางธรรมะ ความต้องการในความอยากเป็นอิสระในการยึดถืออาจจะเหมือนบทเรียน นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทางศีลธรรมและการมองเห็น ศาสนาจะเป็นสิ่งที่จริงจางขึ้นที่ แต่ละคนเข้าใจใจความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

จากเหตุผลต่าง ๆ ที่กล่าวมาความต้องการคือ ความต้องการของมนุษย์ ที่มีความต้องการ ที่แตกต่างกัน เป็นความต้องการตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปจนถึงความต้องการที่อยากได้ อยากเป็น ต้องการที่จะเอาชนะหรืออยากได้มาซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นความต้องการตามแต่เหตุผลของมนุษย์ ซึ่งตกอยู่ภายสภาพแวดล้อมของถิ่นที่อยู่อาศัย สังคม ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง หรือตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวเพื่อทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากหรือนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526: 1) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527: 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดินการเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2529: 15) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 57) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางร่างกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬาตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยานหรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

เจริญ กระบวรรัตน์ (2530: 47) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ชี้อกรยาน ว่ายน้ำ เดิน หรือเล่น กีฬา เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2535: 56) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายจะต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

อนงค์ บุญอดุลย์รัตน์ (2542: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว โดยการหด-ยืดกล้ามเนื้อ ทำให้ข้อเคลื่อนไหวและมีแรงกดไปที่กระดูกด้วย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเพื่อสุขภาพ เต้นแอโรบิคและการเล่นกีฬาออกกำลังกายที่ไม่ได้มุ่งผลการแข่งขัน โดยการออกกำลังกายนี้ต้องความหนัก และใช้เวลาานพอ (ออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน) ซึ่งผลที่ได้รับจะทำให้ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อและกระดูก กระตุ้นให้ทำกิจกรรมมากขึ้น จะมีความแข็งแรงสุขภาพร่างกายดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น ในทางกลับกัน ถ้าขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลง กระดูกพรุนหักง่าย สุขภาพทางกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคน้อย สุขภาพไม่ดี เมื่อออกกำลังกายจนร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จึงค่อยไปฝึกกีฬาเพื่อการแข่งขันซึ่งความเป็นเลิศต่อไป

ดารณีย์ ศรีสวัสดิกุล (2543: 42) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว ในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว ออกแรงหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวบุคคลหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ตามความหนักเบาของแต่ละกิจกรรม ส่งผลให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ ป้องกันโรค

หลักการออกกำลังกาย

มิเชล (สุรวุฒิ ดำดี. 2552: 12 - 13; อ้างอิงจาก Michael. 1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน
2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมาก
7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานเกินไป
8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่ง ในแต่ละวันในการออกกำลังกายและจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย
9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
11. ควรมีการตรวจสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ
12. เพื่อช่วยป้องกันการเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป
13. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก
14. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด
15. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย
16. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ
17. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม
18. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้
19. ฟังระลึกไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า “ผลของการออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นรางวัลที่

แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่ทำให้ท่านได้

20. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
21. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ
22. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ และ

ทรุดโทรมง่าย

23. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอแห่งสักครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรงหรือหนักสมองทันที

อนันต์ อัฐฐ (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1.อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนและระบบประสาทพร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุกส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า-ออกทุก ๆ จังหวะของกายออกกำลังกาย
6. ทำช้า ๆ ค่อยทำไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริก
8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริก

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 6-7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าอยากออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจได้ถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในระยะเวลานั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ การกระโดดเชือก การชกมวย เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอและประจำทุกวัน วันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจในแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกเสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ถ้าให้ผลอย่างแท้จริงควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่ดี และถูกหลักอนามัย และควรพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

พีรพงศ์ บุญศิริ (2532: 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 หลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการ พักผ่อน แล้วอัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง
10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 – 35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2540: 19) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือผลข้างเคียงจากการออกกำลังกาย 7 ประการ

1. อย่าออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ว่าท่านจะเลือกการออกกำลังกายแบบใด เช่น เดิน เดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้ง แบดมินตัน เทนนิส วายน้ำ เต้นแอโรบิก ท่านต้องปรับเวลาที่ใช้หรือความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้เหมาะสมกับตัวท่าน ถ้าเพิ่งเริ่มต้นให้ใช้เวลาจากน้อยไปหามากโดยค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย เพราะจากสถิติของผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายพบว่าบุคคลเหล่านั้นออกกำลังกายหนักเกินไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจากการออกกำลังกายจะมีความริบร้อนที่จะลดน้ำหนัก ซึ่งในทางการแพทย์แนะนำให้ค่อย ๆ ลด สัปดาห์ละ 1/2 - 1 กิโลกรัม หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ โดยมีผู้ฝึกสอน ท่านต้องประเมินตัวของท่านด้วย โดยไม่จำเป็นต้องทำได้เท่าเทียมกับคนอื่น ๆ เนื่องจากร่างกายของแต่ละคนจะมีความพร้อมไม่เท่ากัน

2. ความเจ็บป่วยที่พึงระวัง ภายหลังการออกกำลังกาย ถ้าหากท่านมีความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ อาจเป็นเครื่องแสดงว่าท่านออกกำลังกายมากเกินไปหรือท่านอาจจะไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ) หรือยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่เพียงพอ หากการเจ็บปวดกล้ามเนื้อเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายท่านควรที่จะหยุดออกกำลังกายไว้ก่อน แต่ถ้าหากการเจ็บปวดร้าวลงไปที่แขน ข้างร่วมด้วย ท่านต้องรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงก็ได้ ซึ่งมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

3. เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม การใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ท่านเลือก อาจมีผลกระทบต่อก ข้อ ตะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า ซึ่งในสถาบันเวชศาสตร์การกีฬาในต่างประเทศพบว่ารองเท้าเป็นสาเหตุของการอักเสบของส่วนต่าง ๆ ข้างต้นถึง 80-90 % และยังพบว่ารองเท้ากีฬาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไป ความยืดหยุ่นในการทำหน้าที่เหมือนโช้คอัพ (Shock absorber) ของรองเท้าเพื่อรองรับแรงกระแทกจะลดลงไปเรื่อย ๆ บางท่านเชื่อว่าภายใน 5-6 เดือน จะลดลงไปถึง 1 ใน 3 ของตอนเริ่มต้น

4. การเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม หลาย ๆ ท่านเวลาออกกำลังกายมักจะเคลื่อนไหวแขนหรือขาอย่างรุนแรงและเป็นการเคลื่อนไหวแบบกระตุกหรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นสาเหตุของการอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ง่าย เช่นการแกว่งแขนหรือการเคลื่อนไหวของไหล่ ควรค่อย ๆ เคลื่อนไหว โดยยกเป็นมุมตามที่เราต้องการซ้ำ ๆ การสับด้ามข้อมืออย่างรุนแรงก็ควรงดเว้นโดยใช้วิธีค่อย ๆ กระดกข้อมือขึ้นลง บีบลูกยางหรือดินน้ำมัน ก็จะได้ประโยชน์เหมือนกัน

5. ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกายแต่ละชนิด ท่านทั้งหลายคงจะเห็นลักษณะท่าทางแปลก ๆ ของผู้เล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่นเทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล และการวิ่ง เป็นต้น ทั้งนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ผู้นั้นไม่ได้ฝึกตามขั้นพื้นฐานเริ่มต้นของกีฬาแต่ละประเภทมาก่อน แต่ละคนจะปรับท่าทางไปตามที่ตนเองรู้สึกว่าการนั้นเป็นความเคยชิน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นผลเสียต่อข้อต่อและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทางที่ดี ท่านควรจะเริ่มฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภทโดย

อาศัยผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญในกีฬาแต่ละประเภท ท่านจะเล่นกีฬาและที่สำคัญที่สุดคือ ท่านจะได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬานั้น ๆ น้อยลง

6. หลีกเลี่ยงการเต้นแอโรบิกที่มีการกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างแรง (High impact aerobic) เพราะในปัจจุบันพบว่ามีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเข่า หน้าขา น่อง ข้อเท้าและหลังเป็นอย่างมากเพราะต้องกระโดดค่อนข้างมากจึงมีผู้นิยมน้อยลงและการเต้นแอโรบิกที่รุนแรงน้อยลงมา (Low impact aerobic) ที่ต้องการเต้นจะต้องมีเท้าข้างหนึ่งอยู่ติดพื้นเสมอ ก็ได้ผลต่อระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียนของโลหิตได้เหมือนกัน โดยที่การบาดเจ็บจากการเต้นจะน้อยลงมากด้วย

7. การอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool – Down) มีความจำเป็นทุกครั้งที่ท่านจะออกกำลังกาย ความร้อนออกกำลังกาย โดยหลีกเลี่ยงการอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อตลอดจนภายหลังการออกกำลังกายที่ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆที่พบได้บ่อยๆ

จากหลักการออกกำลังกายข้างต้นสรุปได้ว่า ก่อนที่จะทำการออกกำลังกายนั้นควรที่จะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรทำด้วยความระมัดระวัง ไม่รีบร้อนในการออกกำลังกาย และควรออกกำลังกายในช่วงเวลาที่เหมาะสมด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมหาโต (2525: 170) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าพลิกหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่า ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อุดม มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วจิตใจจะเบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อุดมการณ์ สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่คณะ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนพฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

กระทรวงสาธารณสุข (2548: ออนไลน์) กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้อวัยวะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีช่วยให้สูงขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. ชีพจรลดลง
10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ลดและช่วยแก้อาการเมื่อยล้า, ความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสาร

เอนดอร์ฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย

15. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
16. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

จากเหตุผลที่กล่าวมาสรุปได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อให้ มีสุขภาพพลานามัย สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาดี ลดปัญหา ความเครียดต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักการเป็นผู้แพ้และผู้ชนะ รวมถึงการทำให้มีชื่อเสียงเกียรติยศ

ข้อมูลทั่วไปของอำเภอสันกำแพง

อำเภอสันกำแพงตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งอยู่ในภาคเหนือของประเทศไทย มีลักษณะ ภูมิประเทศตั้งอยู่ระหว่างเทือกเขา มีลักษณะภูมิอากาศที่เย็นสบายตลอดทั้งปี อำเภอสันกำแพง มีประชากรอาศัยอยู่ประมาณ 73,000 คน แบ่งเขตการปกครองตามองการปกครองส่วนท้องถิ่น

จำนวน 10 แห่ง ประกอบด้วย เทศบาลตำบลต้นเปา เทศบาลตำบลสันกำแพง เทศบาลตำบลแม่ปู้คา องค์การบริหารส่วนตำบลสันกำแพง องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง องค์การบริหารส่วนตำบลบวกค้าง องค์การบริหารส่วนตำบลแช่ช้าง องค์การบริหารส่วนตำบลร้องวัวแดง องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยทราย และองค์การบริหารส่วนตำบลแช่ช้าง ซึ่งในแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอสันกำแพงนั้น มีอำนาจหน้าที่ในการบริหารจัดการในรูปแบบการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่นโดยตรง สามารถนำงบประมาณจัดสรรให้กับท้องถิ่นของตนเองได้ ซึ่งในปัจจุบันในแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอสันกำแพงนั้น ได้จัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเป็นของตนเอง ทำให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในแต่ละองค์กรเอง บางองค์กรมีสถานที่ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 2 แห่ง จนทำให้ในอำเภอสันกำแพงมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 20 แห่ง โดยจะมีผู้มาออกกำลังกายประมาณ 45,000 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (Falck; & Kilcoyne. 1984: 239-242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องโครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน (A Health Promotion Program For School Personal) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเอง และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเองมีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ และปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989: 1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะเป็นปัญหาเรื่องดินฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือ ภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่มคือกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค นอกจากนั้นเรื่องเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตัวเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ คือการเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

โฮลบลูค (Holbrook. 1993: 2735 – A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดการแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

บาเรนโฮลต์ซ์ (Barenholtz. 1995: 121) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวและโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School in San Dieco City School การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปแบบ การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำงาน Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเพียงแต่กลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดสอบผลการศึกษพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่อง ตลอดจนถึงการติดตามอย่างมีนัยสำคัญ

แอนน์ (Ann. 1997: 6341– A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการ

สำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 -66 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรมและ สิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัยมหาวิทยาลัย และหน่วยงาน อื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและ ดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

งานวิจัยในประเทศ

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและ ออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรชาย 200 คนซึ่งได้มา จากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดย ใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความ แตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาวางด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจาก โทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือ หมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬา
3. ประชากรมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาวาง ไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับ มากทั้ง 2 ด้าน
6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการ

ด้านบุคลากรให้ผู้บริหารโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร

ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปี ขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร

ผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีแตกต่างกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

ปณิธาน โป่งสละ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในกรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่เป็นปกติมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดการสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์)

กับในวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 – 09.00) และช่วงเวลากลางคืน (19.00 – 21.00 น.)

4. ทหารผ่านศึกที่มีร่างกายปกติและมีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

สุพร แก้วกล้าหาญ (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยช่างศิลป์ ปีการศึกษา 2544 ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลาง ระหว่าง ชาย กับ หญิง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียน นักศึกษาในส่วนกลาง ระดับ ปวช. กับ ระดับ ปวส. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

3. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนภูมิภาคระหว่าง หญิง และ ระดับ ปวช. กับ ระดับ ปวส. ไม่แตกต่างกัน

4. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียน ระดับ ปวช. ส่วนกลาง กับ ส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

5. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักศึกษาระดับ ปวส. ส่วนกลาง กับ ส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา วิทยาลัยช่างศิลป์ ระหว่างส่วนกลาง กับ ส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลาง ระหว่างชาย กับ หญิง ไม่แตกต่างกัน

8. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลาง ระดับ ปวช. กับ ระดับ ปวส. ไม่แตกต่างกัน

9. ความต้องการในการออกกำลังด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลาง ระดับ ปวช. กับ ระดับ ปวส. ไม่แตกต่างกัน

10. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนภูมิภาคระหว่าง หญิง และ ระดับ ปวช. กับ ระดับ ปวส. ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนภูมิภาค

12. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักศึกษาระดับ ปวส. ส่วนกลาง กับ ส่วนภูมิภาค แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ ส่วนกลางกับ ส่วนภูมิภาค ระหว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการในการบริการ การออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบปัญหาและความต้องการในการบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่นดินแดง กลุ่มตัวอย่าง มีอายุระหว่าง 11-60 ปี เป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ เชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ข้อมูล โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และผู้สอน โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก ส่วนด้านการจัดการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอนและด้านการจัดการการ ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง

ความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีบุคลากรคิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกายร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิค และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด

ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

เพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย อย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการ ออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชน ในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่

และหาข้อร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 - 20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

มารุต คำจูน (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการในระดับปานกลางได้แก่ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านประเภทกิจกรรมคือการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทกิจกรรมกีฬา คือ แบดมินตัน และมีความต้องการออกกำลังกายวันจันทร์-วันอาทิตย์ เวลา 16.00-18.00 น.

เอกชัย ปานนูน (2548: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ในแต่ละด้าน มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากร มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 64.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเพศชายมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครูนำการออกกำลังกายและให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 68.33 เพศหญิงมีสภาพในการออกกำลังกาย คือ มีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการ เบิกจ่าย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีบุคลากรผู้ให้บริการทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 70.00 และ 65.00

1.2 ด้านการจัดการ มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬามีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย

คิดเป็นร้อยละ 89.67 และ 73.67 เพศหญิง มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬามีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 60.67

1.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีสภาพโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 60.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีอาคารพลศึกษาหรือสนามกีฬาในร่มที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 86.33 และ 64.00 เพศหญิง มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีอุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ให้เลือกเล่นตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 63.67 และ 58.33

2. ความต้องการในการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ในแต่ละด้านมีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากร มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 64.33 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าควรมีปฏิทินการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายคิดเป็นร้อยละ 68.33 และ 62.00

2.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.67 และ 66.70 เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 67.00

กุลธิดา เจริญลาด; และคณะ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคลากรในสถานประกอบการจังหวัดสมุทรสาคร” กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารและพนักงานจำนวน 1,200 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 1,056 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.00 ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรที่ตอบแบบสอบถาม อยู่ในสถานประกอบการอำเภอเมืองมากที่สุด มี ลักษณะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะทำงาน ๆ ครั้ง สถานประกอบการส่วนใหญ่ไม่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ

2. ความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า ผู้บริหารและพนักงานเห็นด้วยในระดับมากกว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้เกิดผลดีแก่ร่างกาย

3. ความต้องการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ ผู้บริหารและพนักงานมีความคิดเห็นในทุกรายการอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการจะเห็นว่าผู้บริหารต้องการให้สถานประกอบการอนุญาตให้บุคลากรออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือจัดกิจกรรมนันทนาการในในบริเวณสถานประกอบการช่วงเวลาว่าง หรือหลังเลิกงาน และพนักงานต้องการให้ผู้บริหารของสถานประกอบการได้ร่วมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และจัดกิจกรรมนันทนาการร่วมกับพนักงาน

4. ความต้องการผู้นำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพบว่า ผู้บริหารมีความต้องการผู้นำการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพนักงานมีความต้องการในระดับมาก

สมนึก ภูระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และ ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับ อายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ทัศนีย์ สว่างแก้ว (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง ชลบุรี จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความ เชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการ ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลากร โดยรวมมี ความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากร และด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการ การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี โดยรวม มีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการ การออกกำลังกายด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ใน ระดับมาก

5. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการ

ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยรวม มีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการ การออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบ แบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั้งใช้เวลา ประมาณ 30-60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรม การออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความ ต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ปวีณา เรืองบุรพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการสนามเดินรำลือลาศ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุข โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ที่ซั้งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

ปัทมา เพ็ชรแดง (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ

เชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 โดยส่วนใหญ่กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกปฏิบัติมากที่สุดในอันดับที่ 1 คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และเดินแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตันหรือบาสเกตบอล ร้อยละ 16.40 และ 15.46 ตามลำดับ

2. ปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีปัญหาแตกต่างจากประชาชนหญิง ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี, 31 – 40 ปี และ 41 ปี ขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน แต่มีความต้องการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ระหว่างประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี กับ ประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนทร จันทาพูน (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน เพศชาย 274 คน เพศหญิง 326 คนรวม 600 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ ทดสอบค่าที กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.64 และ 0.79 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ตามตัวแปรเพศ พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวม และรายด้าน

สุรวุฒิ คำดี (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งหมด

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ระหว่างพยาบาลที่โสดกับสมรสแล้ว มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และระหว่างพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1-10 ปี และ 11-20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 จำนวนประมาณวันละ 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอสันกำแพง จำนวน 306 คน ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครจซีและมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) แต่ในการศึกษาครั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการออกกำลังกายของประชาชนภายในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนภายในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 แบบสอบถาม มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นละข้อเสนอแนะ (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือพิมพ์ฉบับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
2. ศึกษาข้อมูลทั่วไปของอำเภอสันกำแพงเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย
3. รวบรวมปัญหาความรู้ ความคิด จากขั้นตอนข้างต้นมาสร้างแบบสอบถาม ซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ ทุกด้านที่เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง
4. นำไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมเพื่อขอคำแนะนำ
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
6. เสนอแบบสอบถามให้ประธานกรรมการและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้ และทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดคืน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพความต้องการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ระดับความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ย (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530: 92-96) ดังนี้

มากที่สุด	มีค่าระหว่าง	4.50-5.00
มาก	มีค่าระหว่าง	3.50-4.49
ปานกลาง	มีค่าระหว่าง	2.50-3.49
น้อย	มีค่าระหว่าง	1.50-2.49
น้อยที่สุด	มีค่าระหว่าง	1.00-1.49

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของประชาชนในอำเภอสันกำแพงที่มีเพศ อายุและระดับการศึกษาที่ต่างกัน โดยใช้สถิติที (t – test Independent) และสถิติเอฟ (F - test)

4. ถ้าพบความแตกต่างจะนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังนี้

- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- เปรียบเทียบความแตกต่างความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพงที่มีเพศ อายุ และระดับการศึกษาที่ต่างกัน โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent) และสถิติเอฟ (F - test)
- ถ้าพบความแตกต่างจะนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานการณ์ภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	208	52.00
หญิง	192	48.00
อายุ		
ไม่เกิน 30 ปี	176	44.00
อายุ 31 – 50 ปี	139	34.75
อายุ 51 ปีขึ้นไป	85	21.25
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	50	12.50
มัธยมศึกษา	134	33.50
อนุปริญญา	78	19.50
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	138	34.50
รายได้		
น้อยกว่า 10,000 บาท	171	42.75
10,000 – 20,000 บาท	150	37.50
มากกว่า 20,000 บาท	79	19.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่าสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 เพศหญิง จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 อายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 อายุ 31-50 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 อายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 การศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 ระดับอนุปริญญา จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 รายได้ 10,001-20,000 บาท จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รายได้มากกว่า 20,001 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75

ตาราง 2 ประเภทกิจกรรม กีฬา และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถาน
ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 (n = 400)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย		
ฟุตบอล	67	16.75
เซปักตะกร้อ	37	9.25
วูตวู้	28	7.00
เดิน/วิ่ง	113	28.25
ปั่นจักรยาน	131	32.75
แอโรบิก	86	21.50
เปตอง	45	11.25
เทนนิส	9	2.25
ลีลาศ	18	4.50
บาสเกตบอล	29	7.25
ไทเก็ก	10	2.50
อื่นๆ คือ แบดมินตัน กอล์ฟ ดาบไทย และวอลเลย์บอล	11	2.75
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
05.00 – 06.00 น.	99	24.75
06.00 – 07.00 น.	23	5.75
16.00 – 17.00 น.	66	16.50
17.00 – 18.00 น.	252	63.00
18.00 – 21.00 น.	12	3.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ประเภทกิจกรรมกีฬาที่ประชาชนมาออกกำลังกายในสถาน
ออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 มีความต้องการมากที่สุดคือปั่นจักรยาน
จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 32.75 รองลงมาคือ เดิน วิ่ง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 28.25
และแอโรบิก จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 ตามลำดับ และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
มากที่สุดคือ เวลา 17.00-18.00 จำนวน 252 คน คิดเป็น ร้อยละ 63.00

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน สถานออกกำลังกายของ
อำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551

ตาราง 3 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.93	0.76	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.50	0.95	มาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.60	0.89	มาก
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.50	0.95	มาก
5. ห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	3.35	1.02	ปานกลาง
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	3.22	0.98	ปานกลาง
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.46	1.05	ปานกลาง
8. การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.35	1.00	ปานกลาง
9. ประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ได้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	3.35	1.00	ปานกลาง
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.42	0.98	ปานกลาง
รวม	3.47	0.65	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกาย
ของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความ
ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.47$, S.D.= 0.65) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชน
มีความต้องการมากคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ($\bar{x} = 3.93$, S.D.= 0.76) รองลงมาคือ สถานที่
ในการออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ($\bar{x} = 3.60$, S.D.= 0.89) สถานที่ออกกำลังกายในร่ม
และที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ($\bar{x} = 3.50$, S.D.= 0.95) ตามลำดับ

ตาราง 4 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.66	0.83	มาก
2. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	3.53	0.97	มาก
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	3.57	0.99	มาก
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	3.28	1.05	ปานกลาง
5. พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.29	1.03	ปานกลาง
6. พนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	3.33	1.03	ปานกลาง
7. พนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	3.36	0.96	ปานกลาง
8. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	3.26	1.01	ปานกลาง
9. บุคลากรให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่พบในขณะออกกำลังกาย ตลอดจนความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	3.33	1.07	ปานกลาง
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.33	1.07	ปานกลาง
รวม	3.39	0.81	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกาย
ของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{X}=3.39$, S.D.= 0.81) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
คือ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.66$, S.D.= 0.83)
รองลงมาคือ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี ($\bar{X} = 3.57$, S.D.= 0.99) และบุคลากรให้คำแนะนำ
การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ($\bar{X} = 3.53$, S.D.= 0.97) ตามลำดับ

ตาราง 5 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการจัดการ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	3.58	0.85	มาก
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.51	0.93	มาก
3. กำหนดระยะเวลาเปิดปิดที่แน่นอน	3.58	0.95	มาก
4. การจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.37	1.03	ปานกลาง
5. กำหนดกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	3.38	0.99	ปานกลาง
6. การจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	3.32	1.05	ปานกลาง
7. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.57	0.92	มาก
8. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.25	1.01	ปานกลาง
9. การรักษาความสะอาดของสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.47	1.02	ปานกลาง
10. สถานที่ในการจอดรถ	3.49	0.97	ปานกลาง
รวม	3.45	0.74	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.45$, S.D. = 0.74) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.58$, S.D. = 0.85) กำหนดระยะเวลาเปิดปิดที่แน่นอน ($\bar{x} = 3.58$, S.D. = 0.95) รองลงมาคือ การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.57$, S.D. = 0.92) และการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.51$, S.D. = 0.93) ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.63	0.79	มาก
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.54	0.87	มาก
3. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.48	0.90	ปานกลาง
4. จัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.45	1.00	ปานกลาง
5. จัดให้มีการแข่งขันกีฬาระดับตำบล	3.60	0.94	มาก
6. การให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	3.40	0.97	ปานกลาง
7. การจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	3.58	0.85	มาก
8. การจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์แต่ละประเภท	3.35	1.00	ปานกลาง
9. การจัดให้ความรู้เป็นประจำ	3.24	1.03	ปานกลาง
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.36	1.02	ปานกลาง
รวม	3.46	0.70	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.46$, S.D.= 0.70) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.63$, S.D.= 0.79) รองลงมาคือ จัดให้มีการแข่งขันกีฬาระดับตำบล ($\bar{x} = 3.60$, S.D.= 0.94) และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.54$, S.D.= 0.87) ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551 (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1.ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	3.47	0.65	ปานกลาง
2.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.39	0.81	ปานกลาง
3.ด้านการจัดการ	3.45	0.74	ปานกลาง
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.46	0.70	ปานกลาง
รวม	3.44	0.51	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลัง
กายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.44$, S.D.= 0.51)

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=208)		หญิง (n=192)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1.ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	3.47	0.70	3.47	0.59	0.04	.971
2.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.27	0.85	3.53	0.75	3.17*	.002
3.ด้านการจัดการ	3.50	0.69	3.41	0.78	1.16	.247
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.46	0.76	3.46	0.63	0.01	.989
รวม	3.42	0.58	3.47	0.44	0.85	.397

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการของประชาชนชายที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.58 และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 เมื่อทำการทดสอบพบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง โดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามตัวแปรอายุ

รายการ	ไม่เกิน 30 ปี		31 – 50 ปี		51 ปีขึ้นไป	
	(n = 176)		(n = 139)		(n = 85)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.58	0.68	3.44	0.60	3.28	0.62
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.50	0.82	3.28	0.78	3.35	0.82
3. ด้านการบริหารจัดการ	3.51	0.75	3.41	0.74	3.41	0.70
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.54	0.69	3.46	0.71	3.30	0.70
รวม	3.53	0.51	3.40	0.49	3.34	0.54

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ของประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 (S.D.= 0.51) ประชาชนอายุ 31-50 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D.= 0.49) และประชาชนอายุ 51 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D.= 0.54)

ตาราง 10 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของ
อำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ตามตัวแปรอายุ

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	2	5.30	2.65	6.44*	.002
	ภายในกลุ่ม	397	163.35	0.41		
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	2	4.03	2.01	3.10*	.046
	ภายในกลุ่ม	397	257.97	0.65		
3. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	2	1.01	0.50	0.93	.396
	ภายในกลุ่ม	397	215.17	0.54		
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	3.11	1.55	3.19*	.042
	ภายในกลุ่ม	397	193.24	0.49		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	2.64	1.32	5.12*	.006
	ภายในกลุ่ม	397	102.36	0.26		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนชายที่มาในสถานออกกำลังกาย
ของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 อายุไม่เกิน 30 ปี 15 – 25 ปี, 31 – 50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป
มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ
เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 แต่ด้านการจัดการ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ของการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ช่วงอายุ		ไม่เกิน 30 ปี	31 – 50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	$\bar{x}$	3.58	3.44	3.28
ไม่เกิน 30 ปี	3.58	-	0.14	0.30*
31 – 50 ปี	3.44	-	-	0.16
51 ปีขึ้นไป	3.28	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ตาราง 12 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน
สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ช่วงอายุ		ไม่เกิน 30 ปี	31 – 50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	$\bar{x}$	3.50	3.28	3.35
ไม่เกิน 30 ปี	3.50	-	0.22*	0.15
31 – 50 ปี	3.28	-	-	0.07
51 ปีขึ้นไป	3.35	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 31-50 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ของการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ช่วงอายุ		ไม่เกิน 30 ปี	31 – 50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	$\bar{x}$	3.54	3.46	3.30
ไม่เกิน 30 ปี	3.54	-	0.08	0.24*
31 – 50 ปี	3.46	-	-	0.16
51 ปีขึ้นไป	3.30	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพงประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใน
สถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551

ช่วงอายุ		ไม่เกิน 30 ปี	31 – 50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	$\bar{x}$	3.53	3.40	3.34
ไม่เกิน 30 ปี	3.53	-	0.13	0.19*
31 – 50 ปี	3.40	-	-	0.06
51 ปีขึ้นไป	3.34	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ที่มีเพศ และอายุที่แตกต่างกัน

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. ประชาชน อายุต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง จำนวน 400 คน เป็นประชาชนชาย 208 คน และประชาชนหญิง 192 คน โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 มี 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (Open – Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนและทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และระดับ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ระดับความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ย (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530: 92-96) ดังนี้

มากที่สุด	มีค่าระหว่าง	4.50-5.00
มาก	มีค่าระหว่าง	3.50-4.49
ปานกลาง	มีค่าระหว่าง	2.50-3.49
น้อย	มีค่าระหว่าง	1.50-2.49
น้อยที่สุด	มีค่าระหว่าง	1.00-1.49

3. เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 ตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติที (t-test) และตัวแปรระดับอายุ โดยใช้สถิติเอฟ (F-test)

4. ถ้าพบความแตกต่างจะนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 208 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 เพศหญิงจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ระดับอายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 อายุ 31-50 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 อายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 ระดับการศึกษา ประถมศึกษา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มัธยมศึกษา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 อนุปริญญาจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ

19.50 ปริณญาตรีหรือสูงกว่า จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รายได้น้อยกว่า 10,000บาท จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 รายได้ 10,001-20,000บาท จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รายได้มากกว่า 20,001 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 กิจกรรมและกีฬาประเภทส่วนใหญ่จะเลือกการออกกำลังกายด้วย จักรยาน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 32.75 รองลงมาคือการวิ่ง เดิน จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 28.25 และ แอโรบิก จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 ช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุดอยู่ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 พบว่า ประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.44$, S.D.= 0.51)

จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.42 (S.D.= 0.58) และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (S.D.= 0.44) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการ ไม่แตกต่างกัน

จำแนกตามอายุ พบว่า อายุไม่เกิน 30 ปี มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.53 (S.D.= 0.51) อายุ 31-50 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D.= 0.49) และอายุ 51 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D.= 0.54) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ พบว่า ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.47$, S.D.= 0.65) ส่วนสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ พบว่า ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง อยู่ในระดับมาก

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามเพศ

เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง เท่ากับ ($\bar{x} = 3.47$, S.D.= 0.70) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x} = 3.47$, S.D.= 0.59) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการ

ไม่แตกต่างกัน

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามอายุ

อายุไม่เกิน 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง เท่ากับ ($\bar{x} = 3.58$, S.D.= 0.68) อายุ 31-50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x} = 3.44$, S.D.= 0.60) อายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x} = 3.28$, S.D.= 0.62) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ ($\bar{x} = 3.39$, S.D.= 0.81) พบว่า ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง อยู่ในระดับปานกลาง แต่ ความต้องการ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกาย บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และบุคลากรผู้ให้บริการ มีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับมาก

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามเพศ

เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง เท่ากับ ($\bar{x} = 3.27$, S.D.= 0.85) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x} = 3.53$, S.D.= 0.75) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามอายุ

อายุไม่เกิน 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง เท่ากับ ($\bar{x} = 3.50$, S.D.= 0.82) อายุ 31-50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x} = 3.28$, S.D.= 0.78) อายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x} = 3.35$, S.D.= 0.82) เมื่อทำการทดสอบพบว่า ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 31 – 50 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ด้านการจัดการ

3.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการจัดการ เท่ากับ ($\bar{X} = 3.45$, S.D.= 0.74) พบว่า ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการ การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย กำหนดระยะเวลาเปิดปิดที่แน่นอน และการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับมาก

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามเพศ

เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง เท่ากับ ($\bar{X} = 3.50$, S.D.= 0.69) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.41$, S.D.= 0.78) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการ ไม่แตกต่างกัน

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามอายุ

อายุไม่เกิน 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง เท่ากับ ($\bar{X} = 3.51$, S.D.= 0.75) อายุ 31-50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.41$, S.D.= 0.74) อายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.41$, S.D.= 0.70) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน มีความต้องการ ไม่แตกต่างกัน

4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

4.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย เท่ากับ ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= 0.70) พบว่า ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการ จัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระดับตำบล และการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับมาก

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามเพศ

เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอ สันกำแพง เท่ากับ ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= 0.76) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= 0.63) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการ

ไม่แตกต่างกัน

4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 จำแนกตามอายุ

อายุไม่เกิน 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายอำเภอสันกำแพง เท่ากับ ($\bar{X} = 3.54$, S.D.= 0.69) อายุ 31-50 ปี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= 0.71) อายุ 51 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.30$, S.D.= 0.70) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี กับ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551ข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1. ประเภทกิจกรรม กีฬา ที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คือปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 32.75 รองลงมาคือ เดิน วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 28.25 และแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 21.50 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในอำเภอสันกำแพงมีการส่งเสริมให้ประชาชนใช้รถจักรยานเพื่อการประหยัดทรัพยากรน้ำมัน และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน โดยจะเห็นได้จากการจัดตั้งชมรมจักรยานต่าง ๆ การมีเส้นทางเดินรถจักรยานบนทางหลวงและการจัดการแข่งขันจักรยาน ตลอดจนหน่วยงานของรัฐและเอกชนยังส่งเสริมให้พนักงานใช้รถจักรยานภายในหน่วยงานเพื่อเป็นการลดการใช้พลังงานน้ำมันทำให้เกิดการประหยัดงบประมาณรายจ่ายที่ต้องเสียไปกับค่าน้ำมันอีกด้วย

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ซึ่ง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายเห็นว่าสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสมและมีมาตรฐาน มีอุปกรณ์เพียงพอกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ สว่างแก้ว (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับความงานวิจัยของ มารุต คำจุน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า

ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ซึ่ง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง มีบุคลากรที่คอยให้บริการด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอกับความต้องการของประชาชน ในการให้บริการเกี่ยวกับความรู้ในขณะออกกำลังกาย ความปลอดภัย ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารุต คำจุน (2458: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.83

4. ด้านการจัดการ ซึ่ง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง มีการจัดการให้บริการตรวจร่างกาย มีข้อกำหนดระเบียบกฎกติกาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกผู้ที่มาออกกำลังกาย ตลอดจนถึงสถานที่ออกกำลังกายมีการรักษาความสะอาดเรียบร้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 พบว่า ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารุต คำจุน (2458: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ สอนเดือน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง

5. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ สันกำแพง ประจำปี 2551 โดยรวมอยู่ในระดับ

ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง มีการบริการให้ความรู้ การจัดอบรมการออกกำลังกายและได้จัดทำคู่มือในการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมนึก ภูระหงษ์ (2549: 62) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัทไทยน้ำทิพย์จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า โดยรวมมีความต้องการระดับปานกลาง ซึ่งพบว่าพนักงานมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่น่าสนใจ

6. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551

6.1 การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับหญิง พบว่ามีความต้องการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจัยทางด้านสังคมที่ปัจจุบัน ความเสมอภาคของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ในอดีต ผู้หญิงส่วนมากในภาคเหนือ จะทำหน้าที่เป็นแม่บ้านแต่เพียงอย่างเดียว จึงทำให้โอกาสที่จะได้ออกนอกบ้านมีน้อย โดยส่วนมากจะไปแคตลาด หรือบ้านญาติเท่านั้น ซึ่งในปัจจุบันนี้ ภาครัฐและเอกชนในอำเภอสันกำแพงเอง ได้ตระหนักถึงสุขภาพของพนักงาน ได้มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน หรือกีฬาระหว่างองค์กรต่าง ๆ ขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี หน่วยงานต่าง ๆ ในอำเภอสันกำแพง จึงเริ่มรวมตัวกันจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของประชาชนในระดับต่าง ๆ ทั้งชายและหญิง ตลอดจนในปัจจุบันหน่วยงานราชการในอำเภอสันกำแพงได้จัดตั้งสถานออกกำลังกายเป็นของตนเอง เพื่อให้พนักงานและประชาชนได้ใช้ออกกำลังกายเวลาหลังเลิกงาน รวมทั้งประชาชนส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเองจึงหันมาให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย จึงชักชวนให้ครอบครัวหันมาออกกำลังกายร่วมกัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า ความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 ที่มีระดับเพศต่างกัน มีความต้องการไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 พบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

6.2 การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกาย ที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่ามีความต้องการโดยรวมแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน เลือกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน จึงทำให้ความต้องการแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ส่วนใหญ่ มีความต้องการในระดับปานกลาง ประชาชนในอำเภอสันกำแพง ควรที่จะได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้มีความรู้อย่างถูกต้องเหมาะสมจากหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน และควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ เกิดความสามัคคีกันระหว่างประชาชน องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ โดยใช้กีฬาเป็นสื่อกลาง ตลอดจนการเพิ่มอุปกรณ์หรือสถานออกกำลังกายเพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกในการออกกำลังกายของประชาชนที่เหมาะสมกับ เพศ และวัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภออื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายระหว่างอำเภอ ในภาคต่าง ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2547). รายงานประจำปี 2547. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านศึก
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). คลังข้อมูลเพื่อสุขภาพ. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงฯ. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2550, จาก http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=33#2
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). รายงานประจำปี 2537. ม.ป.พ.
- กุลธิดา เข็มฉลาด; และคณะ. (2549). ความต้องการผู้นำในการออกกำลังกายเล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากรในสถานประกอบการจังหวัดสมุทรสาคร. สมุทรสาคร: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา. 6: 45 – 53.
- ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. (2543). การพัฒนาสุขภาพครู. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- ทัศนีย์ สว่างแก้ว. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พริยะพจน์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล หวานดี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน ไป่งสละ. (2541). ความต้องการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปรีดา คัยร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปวีณา เรืองบุรพ. (2551). *ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอดาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา เพ็ชรแดง. (2552). *ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. (2532). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ไพศาล จันทพิทักษ์. (2540, 22 กันยายน). *สุขภาพกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม*. เดลินิวส์. หน้า 19.
- มารุต คำจูน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง 1. (1): 37.
- _____. (2535, ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. 8(4): 56.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม – มิถุนายน). *กีฬากับสังคม*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 2(1): 33-34.

- ศรีจันทร์ พูลทวี. (2541). การศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2539 – 2540 : รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. (เอกสารประกอบการเรียน).
กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย ครุงค์เดช. (2543). โภชนาการกับการออกกำลังกาย. วารสารโภชนาการ. 35: 36.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). ปัญหาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ
ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ. แพร์พิทยา.
- สุนทร จันทาพูน. (2552). ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย
ของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพร แก้วกล้าหาญ. (2545). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา
วิทยาลัยช่างศิลป์ปีการศึกษา 2544. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมานิต. (2525, ธันวาคม). เดี๋ยวอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
นันทนาการ. (8): 170.
- สุรุฒิ คำดี. (2552). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพใน
โรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- อนงค์ บุญอดุลย์รัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- อนันต์ อัดชู. (2520). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- อนันต์ อัฐ. (2520, มกราคม – ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 5(4): 46.
- เอกชัย ปานนน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ann, Elizabeth D.A. (1997, April). A Survey of The Lifetimes Sport Need and Interest of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10): 6341 – A
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). The Effect of an Exercise Program on The Eating Behavior. *Dissertation Abstracts International*. 31(1): 121.
- Butler, Stanley Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50(6): 1591.
- Folck Vima T.; & Kilcoyne, Mostha E. (1984, August). A Health Promotion Program for School personal. *The Journal of School Health*. 54(5): 239 – 242.
- Holbrook, James Edward. (1993, September). Cussent Problems and Trend in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University. *Dissertations Abstracts International*. 53(15): 2735 – A.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Muller, Susan Mane. (1993, November). The Effects of Exercise - Indueed Changes on Self Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 54(5): 1688.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง
ประจำปี 2551

.....

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง ประจำปี 2551 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะสอบถามแบบตรวจสอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 2552

โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะแต่ละด้าน

- หมายเหตุ :
1. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามนี้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น และผู้วิจัยถือเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม
 2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

นายธนัช กันพันธ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ อายุไม่เกิน 30 ปี

☐ อายุ 31 – 50 ปี

☐ 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ อนุปริญญา

☐ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4. รายได้

☐ น้อยกว่า 10,000 บาท

☐ 10,001 – 20,000 บาท

☐ 20,000 บาทขึ้นไป

5. ประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เปตอง |
| ☐ เซปักตะกร้อ | ☐ เทนนิส |
| ☐ ว่ายน้ำ | ☐ ลีลาศ |
| ☐ เดินวิ่ง | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ปั่นจักรยาน | ☐ ไทเก๊ก |
| ☐ แอโรบิก | ☐ อื่น ๆ |

6. ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เวลา 05.00 – 06.00 น.
- ☐ เวลา 07.00 – 08.00 น.
- ☐ เวลา 16.00 – 17.00 น.
- ☐ เวลา 17.00 – 18.00 น.
- ☐ เวลาอื่น ๆ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของประชาชนที่มาในสถานออกกำลังกายของอำเภอ
สันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2551

คำชี้แจง คำถามมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ
ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	✓				

ตัวอย่างการแปลผล จากตัวอย่างแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่าประชาชนมีความต้องการให้มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ในระดับมากที่สุด

1. ความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
3. สถานที่ในการออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
5. ห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย					
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ					
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
8. การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
9. ประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ					
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน					

2. ความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
2. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี					
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์					
5. พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
6. พนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย					
7. พนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ					
8. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					
9. บุคลากรให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่พบในขณะออกกำลังกาย ตลอดจนความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ					
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					
2. การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย					
3. กำหนดระยะเวลาเปิดปิดที่แน่นอน					
4. การจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย					
5. กำหนดกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน					
6. การจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่ออกมาออกกำลังกาย					
7. การจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย					
8. เจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้ที่มาออกกำลังกาย					
9. การรักษาความสะอาดของสถานที่ในการออกกำลังกาย					
10. สถานที่ในการจอดรถ					

4. ความต้องการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
3. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
4. จัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
5. จัดให้มีการแข่งขันกีฬาระดับตำบล					
6. การให้ความรู้ตามเสียงตามสาย					
7. การจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย					
8. การจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์แต่ละประเภท					
9. การจัดให้ความรู้เป็นประจำ					
10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอื่น ๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

ด้านบุคลากรให้บริการ

.....

.....

.....

.....

ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

ด้านการส่งเสริมให้ความรู้ในการเล่นกีฬา

.....

.....

.....

.....

ด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ชูระวี สุริยจันทร์
 ครู คศ.4 คณะศึกษาศาสตร์
 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายธัช กันพันธ์
วันเดือนปีเกิด	17 มีนาคม 2524
สถานที่เกิด	อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3 ม. 7 ต.สันกำแพง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พนักงานจ้างตามภารกิจ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานเทศบาลตำบลสันกำแพง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ประถมศึกษา
	จากโรงเรียนบ้านสันกำแพง
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนต้น
	จากโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2542	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ
	จากวิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง
พ.ศ. 2547	ครุศาสตรบัณฑิต (คป.) สังกศศึกษา
	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา
	จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ