

613. 800

๕ ๖ ๗

๘ ๙

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

ห้องสมุดนิเทศวิทยาลัย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญาโท

ของ

สกล เจริญวงศ์

๘ พ.ค. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

มีนาคม 2532

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

178493

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

สกล เจริญวงศ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

มีนาคม 2532

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน ³⁰ 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 - 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ^{36.6} 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ ^{6.6} 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ^{23.3} 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ ^{6.6} 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ^{26.6} 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ ^{6.6} 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

NOT

OPINIONS ON THE EXERCISE OF REGULAR EXERCISE
PARTICIPANTS IN BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT

BY

SAKON JAREONVONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

March 1989

The purpose of this study was to investigate opinions of regular exercise participants upon exercises and to compare their opinions according to ages and occupations. The subjects of 400 were asked to answer the writer's constructed questionnaire. After the data were treated by ANOVA and percentages, it was found that:

1. The age group of 21 - 30 years old of those regular exercise upon exercises were the largest number of 35.0 per cent. The smallest number was the age group of 60 years old and over, compiling 7.8 per cent.

When determined by occupations, those of school and college students were the largest number of 20.8 per cent and the state enterprises officers were the smallest number of 3.5 per cent.

When determined by educational levels, those from senior high schools were the largest number of 26.5 per cent and those from post graduate levels were the smallest number of 2.5 per cent.

2. Those of different ages expressed different opinions, Likewise, those of different occupations expressed different opinions.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้จน
บัดนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

..... ประธาน

(ดร. ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ)

..... กรรมการ

(ผศ. เทเวศร์ หิริยะพถนัท)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(ดร. ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ)

..... กรรมการ

(ผศ. เทเวศร์ หิริยะพถนัท)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ. น้าชัย เลวลัย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปัญหานี้จนบัดนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่....10....เดือน ..พ.ศ. 2532

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก คร. ศักดิ์ชาย ทิพย์วรรณ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทเวศร์ ทิพย์พัฒน์ ประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุคม พิมพ์า ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์นำชัย
เลวลีย์ คณะกรรมการสอบที่ได้นำมาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ
ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คร. อนันต์ อัคร
รองศาสตราจารย์พอง เกตุแก้ว คร. จรวพร ชรินทร์ อาจารย์แนบ เจียรนัย
ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ผาณิต นิธมาศ ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คร. เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม
ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประทีปศิริ สุเสาร์จ และครอบครัวคุณประนอม ชัยพงษ์ คุณสมศรี วิชาแหลม ที่ได้ให้ความ
ช่วยเหลือตลอดมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขออมระลึกถึงพระคุณ คุณพ่อเพื่อ เจริญวงศ์ ท.ม. ร้อยเอกพนม เจริญวงศ์
ที่ล่วงลับไปแล้ว ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่สมพงษ์ เจริญวงศ์ และครูอาจารย์ทุกท่านที่อยู่เบื้องหลัง
แห่งความสำเร็จนี้ตลอดจากญาติพี่น้องที่ให้การสนับสนุน ทั้งกำลังทรัพย์ กำลังใจในการศึกษาของผู้วิจัย
ตลอดมา

สกล เจริญวงศ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
ข้อตกลงเบื้องต้น	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	7
ตัวแปรที่ศึกษา	7
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยในประเทศ	9
เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ	28
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	32
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	33
กลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	33
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	35
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	36
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	37

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย	38
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	62
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	62
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	62
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	63
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
อภิปรายผล	66
ข้อเสนอแนะจากผลของการวิจัย	73
ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	81
ประวัติย่อของผู้วิจัย	96

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
๑๑๕	๑ รายละเอียดเกี่ยวกับเพศ สถานภาพการสมรส ศาสนาของประชาชนที่ออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร	39
๑๑๖	๒ รายละเอียดเกี่ยวกับอายุ อาชีพ และการศึกษาของประชาชนที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร	40
๑๑๗	๓ รายละเอียดเกี่ยวกับจำนวนปีที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาการออกกำลังกาย ..	42
๑๑๘	๔ จำนวนครั้งการออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์ ของประชาชนที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร	44
๑๑๙	๕ รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ร่วมออกกำลังกาย การเป็นสมาชิกของสโมสรหรือชมรม และค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายต่อเดือน	45
	6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของ ค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในด้านเหตุจูงใจที่ทำให้ ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	47
	7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของ ค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในด้านประโยชน์ที่ได้รับ จากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	48
	8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของ ค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	49
	9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของ ค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในด้านวันและช่วงเวลา ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	50

10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	51
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในค่านอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ	52
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุ	53
13	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยเปรียบเทียบตามกลุ่มอายุ	55
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอาชีพ	56
15	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยแบ่งตามกลุ่มอาชีพ	58
16	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ โดยแบ่งตามกลุ่มอาชีพ	60

บทที่ ๑

บทนำ

ร่างกายของคนเราเป็นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้งาน มีไขมันอยู่
เฉย ๆ ถ้าใช้งานให้พอเหมาะพอทีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว
และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้งานเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้
แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติ
ทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอ
กับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญา
ความสามารถของเราทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกาย
อันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้ (มหาวิทยาลัยมหิดล.
2523 : 2)

ถ้าเราสามารถออกกำลังกายให้แรงได้อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบต่าง ๆ ใน
ร่างกายทำงานดีขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายมากขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ.
2523 : 3)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อการไหลเวียนของโลหิต กล่าวคือ
จะทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีการเปลี่ยนแปลง มีการไหลเวียนของโลหิตเพิ่มมากขึ้น
จากการค้นคว้าของ แอสตรานด์ (Astrand. 1970 : 170) พบว่า นักกีฬาที่ฝึกซ้อมมาเป็น
อย่างดี ประสิทธิภาพของเลือดในการจับออกซิเจน (Oxygen Uptake) จะดีกว่าผู้ที่ไม่ได้
ฝึกซ้อม นอกจากนั้นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีเส้นโลหิตฝอยที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมาก
การสูบฉีดโลหิตของหัวใจแต่ละครั้งก็มีปริมาณโลหิตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (จรรยาพร
ชรณินทร์. 2522 : 326)

การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความยืดหยุ่นดี มีขนาดโตขึ้น (อวย เกตุสิงห์.
2515 : 5) ในบุคคลปกตินั้น หัวใจจะเต้นประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที แต่สำหรับ
ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หัวใจจะเต้นประมาณ 50 - 60 ครั้งต่อนาที ก็สามารถ

สูบน้ำคูลงไปเลี้ยงร่างกายได้ในปริมาณที่เท่ากัน ในทางสรีรวิทยาถือว่า ปริมาตรของหัวใจ และอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเครื่องบอกผลของการออกกำลังกาย และความสมบูรณ์ของร่างกายได้อย่างหนึ่ง (Turner. 1969 : 230 - 231)

✓การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจต้องสูบน้ำคูลงไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้โลหิตมีปริมาณไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้นด้วย ทำให้เส้นโลหิตมีการขยายตัวและหดตัวมากขึ้น มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น เมื่อเส้นโลหิตมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ๆ จะทำให้เส้นโลหิตมีความอ่อนตัว ซึ่งจะเป็นการป้องกันโรคเส้นโลหิตแข็งตัวได้อีกด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2519 : 21) และในขณะที่หัวใจสูบน้ำคูลงไปเลี้ยงร่างกายในปริมาณที่มากขึ้นนั้น จะทำให้ไขมันในเส้นโลหิตลดลง ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ซึ่งเป็นการป้องกันโรคความดันโลหิตไปในตัว (ประเวศ วะสี. 2517 : 33)

การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีผลทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น กล่าวคือ จะทำให้ปอดมีความจุสูง อัตราการหายใจต่ำ การหายใจแต่ละครั้งสามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่า (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2519 : 14) ในขณะที่ร่างกายออกกำลังกายนั้น ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น และขณะเดียวกันจะขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายมากขึ้นด้วย ทำให้ถูกลมในปอดขยายและบีบตัวเพื่อรับอากาศได้มากกว่าปกติ (เจริญ พุทธสุวรรณ. 2516 : 12) และการออกกำลังกายยังเป็นผลทำให้กล้ามเนื้อของระบบการหายใจแข็งแรง มีกำลังมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และสามารถสูดอากาศได้ลึกและแรง (จรวทพร ธรนิทร. 2519 : 219) ✓

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และประสาทเห็นได้ชัดเจนนั่นคือ ทำให้ปริมาณของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในกล้ามเนื้อหนาขึ้น ผนังกล้ามเนื้อหนาและแข็งแรงขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อขยายขนาดและแข็งแรงขึ้น จำนวนสารเคมีในกล้ามเนื้อ เช่น ฟอสโฟครีเอทีน กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน วิตามิน เกสโตรเจนไขมันมากขึ้น จำนวนเส้นโลหิตย่อยที่เลี้ยงกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ประสาทเกี่ยวกับความรู้สึกที่ห่อหุ้มด้วยเยื่อหุ้มของกล้ามเนื้อดีขึ้น ช่วยเพิ่มความกว้างและความใหญ่ของกระดูกขนาดของส่วนเปลือกและเนื้อในของกระดูกดีขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริม

กีฬาแห่งประเทศไทย. 2526 : 5 - 6)

การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาท ช่วยลดความเครียดทางสมอง ทำให้
อารมณ์แจ่มใส สมองปลอดโปร่ง ประสาทจะสามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น โดยสามารถฟื้นตัว
ได้เร็วขึ้น ทั้งยังลดความเมื่อยล้าทางกล้ามเนื้อและประสาท (จรรยาพร ขรอินทร์. 2519 :
329) และการออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้ประสาทสามารถปรับตัวเองให้เข้าสภาวะ
ต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น มีการตัดสินใจที่ดี มีความเชื่อมั่น ระบบประสาทเสริมทำงานได้เป็นปกติขึ้น
(สนอง อุณาภูล. 2515 : 26)

การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย
ชรา ในคนไข้ก็ต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นฟูให้กลับคืนสภาพปกติยิ่งขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ก็
ร้องไห้ สบักแซนซาเป็นการออกกำลังกาย เมื่อโตขึ้นถึงวัยเด็กจะกระโดดโลดเต้น อันเป็นการ
ออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยให้ระบบประสาท
และจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ ผู้ที่อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายช่วยป้องกันและรักษาอาการ
โรคที่เกิดจากวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบ ท้องผูกเป็นประจำ โรคอ้วน
โรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนรู้สึกวิงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ
(อวย เกตุสิงห์. 2514 : 1) ผู้ที่อยู่ในวัยชรา อัตราการเสื่อมโทรมจะมีมากกว่าการ
เจริญ ระบบการไหลเวียนที่ค่อนข้างจำกัด ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมักจะไม่ค่อยได้รับ
ออกซิเจน ประสิทธิภาพของหัวใจลดลง ระบบขับถ่ายของเสีย เช่น ท่อมเหงื่อ ไต และระบบ
ประสาทเริ่มเสื่อมลง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพและวัย จะทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยชรา
เกิดโรคจากการเสื่อมโทรมต่าง ๆ ได้ยากขึ้น ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพดี แม้แต่ผู้ที่มี
โรคจากการเสื่อมโทรมอยู่แล้วก็อาจฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย นอกจากนั้นแล้ว
ทางด้านจิตใจก็เกิดผลดีอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใสกระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเศร้า
และรู้สึกว่าตนเองยังเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพเป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไปอีกนาน (เจริญทัศน์
จิตเสรี. 2520 : 32)

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีบทบาทต่อชีวิตประจำวัน
ของคนเป็นอย่างมาก เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงทำให้การใช้กำลังภายในชีวิตประจำวัน

ลดน้อยลง อวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด ปอดจึงไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมโทรมทั้งในค่านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน และเมื่อประกอบกับเหตุส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารที่เกินและมากเกินไป การใช้สมอง ใช้ความคิดหนักมากบ่อย ๆ การขาดการพักผ่อนที่พอเพียง การดื่มสุราและสูบบุหรี่ และสภาพแวดล้อมเป็นพิษด้วย ยิ่งทำให้การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมาก การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมดังกล่าวแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย

จากการตรวจร่างกายของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย 2 - 3 สัปดาห์ พบว่า ร่างกายมีการปรับตัวไปในทางเลวลง กล่าวคือ กระดูกบางลง เม็ดเลือด และปริมาณเลือดน้อยลง กล้ามเนื้อลีบกว่าเดิม ความสามารถในการจับและขนส่งออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวของหัวใจและปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งน้อยลง และจะรู้สึกเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เช่น ลุกนั่ง เต้น หรือมีอาการหน้ามืดเมื่อลุกจากเตียงเร็ว ๆ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 7)

ประเทศต่าง ๆ ต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับประชากรขาดความแข็งแรง หรือสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ดังนั้นรัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายมากขึ้น สหรัฐอเมริกาจึงจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก มีปรากฏว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรง สะดวกสบาย ประชาชนจึงได้หันมาให้ความสนใจในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับวิธีที่ใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่าย เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กันกับได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารร่างกาย" ขึ้น ให้เจ้าหน้าที่ได้เปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4 - 6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และมีการสอนวิธีเล่นเกมต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำในฤดูร้อนให้พร้อมกับจัดให้มีการบรรยายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยด้วย (มงคล ใจทิ.

สำหรับประเทศไทยเรานั้น การออกกำลังกายได้รับความนิยมกันเป็นอันมาก ในตอนเช้า ๆ จะเห็นคนวิ่งเหยาะ ๆ อยู่บนทางเท้าตามถนนสายต่าง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณสวนสาธารณะ มีทั้งการเดิน วิ่ง วิ่งเหยาะ ๆ ภายบริหาร ฯลฯ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากคนเหล่านั้นเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สุขภาพจะดีกว่า และอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย (วรศักดิ์ เทียบรชอบ. 2523 : 2)

เพื่อให้ประชาชนของประเทศไทยมีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำเป็นจะต้องได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน เพื่อจัดให้ประชาชนได้มีความรู้และมีสถานที่เพียงพอที่จะให้ประชาชนมาออกกำลังกายมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างกว้างขวาง และสนองความต้องการที่แท้จริงของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อทราบถึงสภาพที่แท้จริงของปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อให้หน่วยงานรัฐบาลและเอกชน ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เช่น กรมพลศึกษา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร การกีฬาแห่งประเทศไทย สโมสรธนาคารกรุงเทพ ฯลฯ ได้ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร
5. เพื่อเป็นแนวทางที่จะปรับปรุง แก้ไข การให้บริการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นประชาชนที่สนใจการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร ตามสถานที่ดังต่อไปนี้

1. สวนลุมพินี
2. สวนจตุจักร
3. สนามหลวง
4. สนามกีฬาศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ดินแดง
5. กรีฑาสถานแห่งชาติ (สนามกีฬาแห่งชาติ)
6. การกีฬาแห่งประเทศไทย
7. สโมสรธนาคารกรุงเทพ (บางนา)

ให้คำตอบที่เชื่อถือได้ตรงกับความเป็นจริง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพ โดยศึกษาตามสถานที่ออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1. สวนลุมพินี
2. สวนจตุจักร
3. สนามหลวง
4. สนามกีฬาศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ดินแดง
5. กรีฑาสถานแห่งชาติ (สนามกีฬาแห่งชาติ)
6. การกีฬาแห่งประเทศไทย
7. สโมสรธนาคารกรุงเทพ (บางนา)

ซึ่งสถานที่ดังกล่าว เป็นสถานที่ที่ประชาชนจำนวนมากนิยมไปออกกำลังกายกันเป็นประจำ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

- 1.1 เพศ
- 1.2 กลุ่มอายุ
- 1.3 กลุ่มอาชีพ

2. ตัวแปรตาม

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึก ความเข้าใจและการรับรู้ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษร

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ ไม่น้อยกว่า 10 นาทีต่อเนื่องกัน เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การบริหารกายด้วยมือเปล่า

4. กลุ่มอายุ หมายถึง การแบ่งกลุ่มอายุของผู้เข้ารับการทดสอบ ในที่ที่กำหนดไว้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 อายุ 11 - 20 ปี

กลุ่มที่ 2 อายุ 21 - 30 ปี

กลุ่มที่ 3 อายุ 31 - 40 ปี

กลุ่มที่ 4 อายุ 41 - 50 ปี

กลุ่มที่ 5 อายุ 51 - 60 ปี

กลุ่มที่ 6 อายุ 60 ปีขึ้นไป

5. กลุ่มอาชีพ หมายถึง งานที่ทำเป็นประจำเพื่อเลี้ยงชีพ ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำอยู่ โดยกำหนดอาชีพดังนี้

5.1 นักเรียน นักศึกษา

5.2 แม่บ้าน / พ่อบ้าน

5.3 ข้าราชการ

5.4 พนักงานรัฐวิสาหกิจ

5.5 พนักงานบริษัทเอกชน

5.6 ประกอบธุรกิจส่วนตัว

5.7 รับจ้าง

เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารและงานวิจัยในประเทศ

ชูศักดิ์ เวชแพทย (2519 : 1) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ร่างกายเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้อวัยวะมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของคำว่าออกกำลังกายว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มียู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน

๑ อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ (2520 : 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย คล้ายกับอาหาร ผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ก็จะมีการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้นและอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่า คล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น มีอาการเมื่อยขบ และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้

๒ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการ จะช่วยทำให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของ

ร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลา ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้ว ร่างกายจะหายเหนื่อยและสามารถคืนสู่สภาพ ปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัย สำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง ทำให้อายุยืนนาน ไม่แก่จนวัยอีกด้วย

วรศักดิ์ เพียรชม (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่หันมาใช้วิธีออกกำลังกายเป็นประจำ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษา แพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หายใจเหนื่อย หรือ หอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจร เต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและ กระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่ในที่ กระโดด ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และ เครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติ ความรู้ไปค่าย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้ง ความรู้ไปค่าย

11. ทองระลิกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

๙ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37 - 44) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถประกอบการทำงานต่าง ๆ ให้ได้ผลผลิตสูงขึ้น ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีความแข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

๑๐ สุพิตร สมบัติโต (2525 : 173) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหนื่อยน้อยลงในการทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

จรรยาพร ขรรณเพชร (2525 : 179 - 181) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้นได้แข็งแรง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

(/จิรินทร์ ชานีรัตน์ (2525 : 202) ได้กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นถึงจริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) คือการจัดกีฬาเพื่อประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ ใ้มีโอกาสดูเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬาและการแข่งขัน และผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (2528 : 10 - 13) ได้สรุปถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายในทางกายภาพ คือการจัดชนิด ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดให้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเพิ่มอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบอู เป็นคน ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตข้อ 1 ยับยั้งป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ หุ่นป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียง

ไม่ถึงหนึ่งเดือน เช่น การมีฟุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระทั่งอวัยวะภายในไว้ไม่ให้คั้นออกมาเป็นฟุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือการที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาร่าง การออกกำลังกายถือเป็นยาร่างเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาร่างอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติหรือร่างกายทรุดโทรมลงไปในทางปฏิบัติ เราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายค่านั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมสุขภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนการ

ออกกำลังกายแค่เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์
ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระเบียบเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า
การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม
ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่เนื่องจากมนุษย์มี
มันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้
เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายด้านต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยมและ
คุณค่าให้กับตนเองและสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี
เกิดขึ้นอย่างมากมายจนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตคือประการหนึ่ง นั่นคือ
"การออกกำลังกาย"

สุพิตร โชติบุญกุล (2516 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการทางด้าน
สุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถาม
เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากเยาวชนที่มาจากจังหวัดต่าง ๆ 14 จังหวัด รวม 100 คน
ผลปรากฏว่า เยาวชนต้องการให้จัดสอนเนื้อหาทางสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการเพิ่มขึ้น เพื่อ
เยาวชนจะได้สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้กับบุคคลในท้องถิ่นต่อไปได้อีก การจัดหา
แวกซ์ลิมบริเวจศูนย์ฝึกเยาวชนยังมีปัญหาเรื่องสถานที่พักไม่เพียงพอกับจำนวนเยาวชน เยาวชนต้องการ
ห้องพยาบาลและต้องการให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำคราว เยาวชนสนใจโปรแกรมการแข่งขัน
กีฬาหลายประเภท แต่มีปัญหาเรื่อง กิจกรรมที่จัดให้มีการแข่งขัน เพราะเยาวชนขาดความรู้และทักษะ
ในกิจกรรมนั้น ๆ

วิภาดา กฤตยว (2521 : ค - ง) ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาของนักเรียน
พยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" พบว่า นักศึกษาร้อยละ 90.30 ชอบกีฬา
เบ็ดเตล็ด ร้อยละ 82.55 สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบ
เล่นกีฬาในยามว่าง

ในด้านการคิดเห็น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและ
การเล่นกีฬา ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ในด้านอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากร ด้านพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางด้านการกีฬา สำหรับกีฬาประเภทที่นักศึกษาต้องการ ได้แก่ วายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนบริการด้านพลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดคือ การจัดสรรงบประมาณด้านการกีฬาให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นกีฬาทุกประเภท

นพพร หัตถินยานา (2521 : ค - ง) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล" พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 - 2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ และไม่มาตรฐาน ปัญหารองลงมาคือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษา เชื่อว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องหลักเกณฑ์และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเห็นด้วยกับการจัดกีฬาระหว่างคณะและกีฬาภายในคณะ

ด้านบริการ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการตั้งชมรมกีฬา และจัดตั้งศูนย์ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาโดยตรง เพื่อทำหน้าที่บริหารและส่งเสริมกีฬาของมหาวิทยาลัย และต้องการผู้ฝึกสอนมาประจำ ตลอดจนจัดอุปกรณ์ ตำรา เอกสารด้านการกีฬาให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาร้อยละ 100 ต้องการให้เปิดสอนและสนับสนุนก็คือ แบดมินตัน วายน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ วอลเลย์บอล (ลีลาศ) กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดทั้งนักศึกษาหญิงและชาย คือวายน้ำ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่น ๆ (2523 : ค - ง) ทำการวิจัยเกี่ยวกับ "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร" พบว่า ประชากรกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 25.49 ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา ร้อยละ 13.86 ไม่ใช้เวลาว่างที่สนามกีฬา ใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนเล่นกีฬา และประกอบกิจกรรมตามความสนใจเฉลี่ยวันละ 2.06 ชั่วโมง ร้อยละ 69.06 มีปัญหาการใช้เวลาว่างด้วยสาเหตุภาระกิจประจำวันมาก ร้อยละ 31.93 ขาดอุปกรณ์และสถานที่ และร้อยละ 28.71 ประเด็นปัญหาการเดินทางไปมาไม่สะดวก

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525 : ค - ง) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการ
บริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรค
ต่าง ๆ ในการบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลของการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
อยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก ให้เหมาะสมเพียงพอความต้องการบริการอยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ข้าราชการและนิสิตต้องการให้
มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ และค่าตอบแทนบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย
อยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิต
ต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกีฬาการแข่งขันมากที่สุด
ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ชาวสารคามรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกาย
ด้านต่าง ๆ นั้น มีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้
ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ให้บริการควร
สนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามความสมควรในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสีย
ค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี
6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงกายบริหาร
ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทเบิลเทนนิส และยิมนาสติก
7. นิสิตต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด
รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ยิมนาสติกและวอลเลย์บอล
8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา
16.30 - 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น.

9. ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ 16.30 - 18.30 น. ส่วนนิติศาสตร์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุดคือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังต้องประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่ตลอดเวลา

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (2525 : 33) ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน" ในปี พ.ศ. 2525 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายทั่ว ๆ ไปของประชาชน และเพื่อจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายตามต่าง ๆ ของประชาชนในระดับอายุต่าง ๆ ประชากรเป็นประชาชนทั่ว ๆ ไป ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะการพัฒนาและเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกายตามวัยในแต่ละเพศอย่างชัดเจน สามารถนำมาเป็นแนวทางในการค้นคว้าหาวิธีส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่เหมาะสมกับเพศและวัยต่อไปได้

สุธรรม เสงคิ (2525 : ง - จ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูพลศึกษาและนักศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการ โปรแกรมพลศึกษาในสถานศึกษาพหุภาษาในกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูพลศึกษา และนักศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในสถานศึกษาพหุภาษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานศึกษาพหุภาษาในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ไม่มีครูพลศึกษาประจำสถานศึกษาครูสอนวิชาพลศึกษาเป็นครูพิเศษ

2. ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในสถานศึกษาพหุภาษาที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือนักศึกษาขาดสนใจในการฝึกซ้อม ความไม่เหมาะสมของขนาดและบริเวณสนามของสถานศึกษา สนามที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

มีไม่เพียงพอ ความไม่เหมาะสมของทำเลที่ตั้งของสนามและห้องเรียนกิจกรรมพลศึกษา นักศึกษา
ไม่มีเวลาในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ความไม่สะดวกเกี่ยวกับการใช้สถานที่ในการแยกเก็บตัว
นักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อม ขาดงบประมาณในการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ

3. ครูพลศึกษามีความคิดเห็นว่า เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา
ในสถานศึกษาพยาบาล ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมากคือ นักศึกษาขาดสนามในการฝึกซ้อม สนามที่
ใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีไม่เพียงพอ นักศึกษาไม่มีเวลาฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน
ไม่สามารถรวมทีมนักกีฬาได้ เพราะนักศึกษามากส่วนใหญ่มักต้องมีการเรียน ขาด
งบประมาณในการจัดการแข่งขันกีฬากายนอกสถาบัน และกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ความไม่สะดวก
ในการใช้สถานที่เพื่อแยกเก็บตัวนักกีฬา ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ
โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนันทนาการของนักศึกษาน้อย และสถาบันไม่ให้การสนับสนุน
กิจกรรมเพื่อนันทนาการเท่าที่ควร

4. นักศึกษามีความคิดเห็นว่า เกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในสถาน
ศึกษาพยาบาล ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมากคือ สนาม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนและ
ใช้ในการฝึกซ้อมยังมีไม่เพียงพอ และไม่มาตรฐาน ทำเลที่ตั้งของสนามไม่เหมาะสม และ
ไม่สะดวกในการที่จะใช้สนามเพื่อการฝึกซ้อม ไม่ได้รับความสะดวกในการเบิกใช้และส่งคืนอุปกรณ์
และอัตราส่วนของครูพลศึกษากับนักศึกษามิสมมูล

จากการทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าเฉลี่ย ความคิดเห็นระหว่างผู้บริหารและครูพลศึกษา
เกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ที่ระดับ .01 พหุรายการปัญหา

จิรกรณ ศิริประเสริฐ (2526 : ง - ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการและ
การจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" โดยมี
วัตถุประสงค์การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
ประชาชนกลุ่มหนึ่งที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการ
บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในสถานต่าง ๆ ดังนี้

1. ก้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ ออกกำลังกาย ทั้งอยู่ในท่าเลที่ เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ก้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรม ประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ก้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เบาะกันสะเทือน หัววัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ก้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากร ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ภู่วัดและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และความเข้าใจ วิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ก้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้ เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน มีภาพบนตรหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ วิชา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ก้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการการออกกำลังกาย ในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30 - 18.30 น. ทุกวัน

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526 : จ) ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" ในปี พ.ศ. 2526 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายหญิง ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่น กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ

2. วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิงส่วนใหญ่ เล่นในช่วงเวลาเป็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

3. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิงก็คือ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

✓ แสงเพชร คุณหาเรื่องรอง (2527 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก

2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมากคือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านภาษาทัศนสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการด้านการออกกำลังกายเป็นรายข้อ ในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้นักเรียนกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้นักเรียนของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้นักเรียนบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ให้นักเรียนสอนพิเศษวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้นักเรียนสอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และมีประโยชน์ทางด้านสุขภาพจิต กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แอควิติกส์ กายบริหาร วายนา

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้นักเรียนได้ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้นักเรียนทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง ให้นักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนมีการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนมีการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิง แตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

สุพจน์ ไชยยังค์ (2528 : 88 - 89) ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียน และกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียน และกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง ปีการศึกษา 2527 ในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสรีรกายวิภาค กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียน และกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง แตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้บริหารมีความคิดเห็นแตกต่างกันกับอาจารย์
พลศึกษา และนักเรียน กรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความ
คิดเห็นแตกต่างกันกับอาจารย์พลศึกษา และนักเรียน

2. **ด้านจิตใจ** กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นที่มีต่อการ เล่นกีฬาฟุตบอลของหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้บริหารมีความคิดเห็นแตกต่างกับอาจารย์พลศึกษา และกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิงและนักเรียน กรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นแตกต่างกันกับนักเรียน

3. คำถามคุณภาพ กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอลของหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 กล่าวคือ ผู้บริหารมีความคิดเห็นแตกต่างกับอาจารย์พลศึกษา อาจารย์พลศึกษา มีความคิดเห็นแตกต่างกับกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง กรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิงมีความคิดเห็นแตกต่างกับนักเรียน

4. ด้านความสามารถ กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาตามผลของหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้บริหารมีความคิดเห็นแตกต่างกันกับอาจารย์พลศึกษาและนักเรียน นักเรียนมีความคิดเห็นแตกต่างกันกับกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิงและอาจารย์พลศึกษา

5. ด้านสังคม กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครอง
ของครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง ไม่แตกต่างกัน

6. ด้านวัฒนธรรม : กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นที่มตอกการ เล่นฟุตบอลของหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้บริหารมีความคิดเห็นแตกต่างกันกับนักเรียน

7. คำนำปัญหา กลุ่มผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้บริหารมีความคิดเห็นแตกต่างกับกรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : 104) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 มีความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายมาก โดยใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ความมุ่งหวังเพื่อความสุขสนุกสนานมากกว่าด้านอื่น ๆ

/กวัน คชนทร์เทศา (2529 : ง - ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านการกีฬาเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดทำภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15 - 25, 26 - 35 ปี, 36 - 45 ปี, 46 - 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เอกสิทธิ์ อ้วนไทร (2529 : 124 - 125) ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของครูและผู้บริหารในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีต่อการจัดโครงการงานพลศึกษาในโรงเรียนในเขตการศึกษา 2" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสภาพความเป็นจริง ระบับความคิดเห็น และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดโครงการงานพลศึกษาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในเขตการศึกษา 2 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูและผู้บริหารในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 ส่วนมาเป็นผู้ชาย มีประสบการณ์ทำงาน 1 - 10 ปี มีครูทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาจำนวน 1 คน และจัดโครงการสอนพลศึกษาตามตารางสอน โครงการงานจัดการแข่งขันกีฬากายภายในโรงเรียน โครงการงานจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนและโครงการงานจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการภายในโรงเรียน
2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดโครงการงานพลศึกษาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในเขตการศึกษา 2 ของครูสอนศาสนา ครูสอนวิชาสามัญ และผู้บริหารอยู่ในระดับปานกลาง

3. ครูสอนศาสนา ครูสอนวิชาสามัญ ผู้บริหารโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 มีความคิดเห็นต่อการจัดโครงการงานพลศึกษาในโรงเรียนไม่แตกต่างกัน

(รัตนภรณ์ หันตกาญจน์พันธุ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด" ในปี พ.ศ. 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อให้บริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ต้องการมากให้เจ้าหน้าที่มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักศึกษา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี

4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. มากที่สุด

ประพนธ์ ขนารักษ์ (2530 : 96 - 98) ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน มีความเห็นเกี่ยวกับข้อบังคับที่ว่าการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ควรปรับปรุงข้อบังคับ ข้อที่ 7 ข้อที่ 10 ข้อที่ 11 และข้อที่ 13

2. เกี่ยวกับการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ทั้ง 14 ประเภท เห็นด้วยว่าให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครูครั้งต่อไป ยกเว้นกีฬาประเภทหมากรุกไทย ซึ่งเห็นว่าไม่ควรจัดการแข่งขันอีก และควรเพิ่มกีฬาแบดมินตัน มวยไทย ลอบเทนนิส ยูโด วาฬน้ำ แอ่นคอบอล เปตอง

3. ส่วนที่เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 มีความเห็นว่าจัดได้บรรลุเป้าหมาย

4. ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. สำหรับความคิดเห็นของคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน ซึ่งประกอบด้วยกรมการสโมสรมักศึกษา ผู้บริหาร และอาจารย์ผู้ควบคุม นั้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 178 - 180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลารวบรวมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มี
การเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้
โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจ
กิจกรรมกีฬาวolleyball มากที่สุด
3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ฟันท้องใหม่มากที่สุด
4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายในสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว
ค่านอุปกรณินิสิตเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัว
ของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระการเรียนมาก
5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในค่านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
ของนิสิตชายและนิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการค่านคังกล่าวมาก
6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในค่านบุคลากรของนิสิตชายและหญิง
ไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการค่านต่าง ๆ มาก
7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในค่านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
ของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการค่านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
มากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน
8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในค่านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่า นิสิต
คณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และ
สังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากร
คอยแนะนำและให้บริการค่านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ

บุควอลเชอร์ (Bookwalter, 1969 : 134 - 136) กล่าวว่า ธรรมชาติของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความหนาแน่นของระบบไหลเวียนโลหิต ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายประเภทความอดทนมีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และทำให้ระยะพักฟื้นของชีพจรกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

2. ปริมาณการสูดฉีดเลือกของหัวใจ แต่ละครั้งเพิ่มขึ้น

3. การฝึกซ้อมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ทำให้การบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเร็วขึ้น และระยะเวลาในการคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจยาวนานขึ้น และความจุของกำลังสำรองเลือดมากขึ้น

4. การออกกำลังกายจะช่วยให้เลือดกลับเข้าสู่หัวใจได้เร็วขึ้น

5. การออกกำลังกายทำให้ความต้านทานปลายทางของหลอดเลือดแดงลดน้อยลง

6. การออกกำลังกายที่หนัก ๆ จะทำให้ปริมาณการสูดฉีดเลือกของหัวใจแต่ละนาทีเพิ่มขึ้น

7. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพในการหายใจดีขึ้น ทำให้สามารถหายใจเอาออกซิเจนได้เพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงานที่ทำ

8. การออกกำลังกายทำให้ความจุของปอดมากขึ้น

9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ในการป้องกันการเสื่อมสภาพของโครงสร้างปอด

10. การออกกำลังกายทำให้เลือดสามารถแทรกซึมผ่านปอด ได้เพิ่มมากขึ้น

11. หัวใจของนักกีฬาที่ได้ผ่านการฝึกซ้อมเสมอจะเพิ่มขนาดขึ้น

12. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายจะมีคลังสำรองเลือดสูงกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

13. การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง และความเข้มข้นของฮีโมโกลบิน (Haemoglobin) นอกจากนั้นการออกกำลังกายช่วยให้เลือดสามารถรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ของร่างกายได้

14. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันเลือด คนที่มีการฝึกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่มีความดันเลือดเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวสูง และคลายตัวสูงกว่าคนที่ไม่ได้ฝึกออกกำลังกาย

เบริก (Burke. 1980 : 22 - 25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกาย มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ประชาชนที่ได้ออกกำลังกายตามโปรแกรม จากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

มาเรียน (Marian. 1972 : 6714-A) ได้ทำการวิจัย อิทธิพลของปัจจัยและเทคนิคบางประการที่มีต่อความพึงพอใจกับประสบการณ์ทางพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เช่น เป้าหมายของนักเรียนในห้องเรียน ความสัมพันธ์ในชั้นทักษะ ความสนใจในกิจกรรม ความรู้ของครูต่อเป้าหมายของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า (1) การเรียนวิชาพลศึกษานั้น นักเรียนมีความสนใจในเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับทางด้านสังคม เช่น การมีเพื่อน การมีอิสระในการเลือกเรียน หรือมีประสบการณ์ที่ใหม่ ๆ มากกว่าเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพทางด้านร่างกาย เช่น การมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายและกายมีทักษะดี (2) ความสนใจในกิจกรรมและความพึงพอใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ (3) ความสัมพันธ์ทางทักษะและความพึงพอใจของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ (4) นักเรียนมีความพอใจที่จะเรียนกับครูที่มีความเข้าใจในเป้าหมายของนักเรียน มากกว่ากับครูที่ไม่มีความเข้าใจในเป้าหมายของนักเรียน (5) นักเรียนมีความพอใจกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เรียนจากครูที่ได้รับการฝึกหัดทางด้านมนุษยสัมพันธ์มากกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกหัด

เอเดเดเจ (Adedeje. 1972 : 1481-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "บทบาทของพลศึกษาในการสร้างชาติของไนจีเรีย" "The Role of Physical Education in the Nation Building of Nigeria," ในปี ค.ศ. 1972 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแบบผสมผสานโดยการสัมภาษณ์และทำการสังเกต โดยการสัมภาษณ์หัวหน้าหน่วยงาน ข้าราชการ ประชาชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการพลศึกษาและการกีฬา และสอบถามประชาชนชาวไนจีเรีย ที่ได้คัดเลือกแล้วอีก

จำนวน 100 คน จากข้อมูลที่ได้เหล่านั้นมาใช้สำหรับเป็นโครงสร้างในการศึกษาบทบาทของวิชาพลศึกษาต่อการสร้างชาติต่อไป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยสรุปว่า กีฬาและเกมการเล่นซึ่งเป็นกิจกรรมของวิชาพลศึกษา มีบทบาทสำคัญในการสนองความต้องการของบุคคล ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยให้ผู้สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ทั้งในระบอบชาติและระหว่างชาติ ทำให้มีความเข้าใจกันทั้งในระบอบชาติและระหว่างชาติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างชาติในจีเรียต่อไป

โรเบิร์ต และพอล (Robert and Paul, 1973 : 245 - 247) ให้ความคิดเห็นว่าการแข่งขันกีฬายานในโรงเรียนเป็นโปรแกรมที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์มากที่สุดที่โรงเรียนต่าง ๆ จะต้องวางนโยบายและวัตถุประสงค์ให้เป็นไปตามหลักการและปรัชญาพลศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกหัดลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามในเวลาเดียวกันยังช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เข้าร่วมกิจกรรมตามความถนัด ตามความต้องการและความสนใจของตนเอง

จังก์เกอร์ แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Junker, Anderson and Muller, 1974) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่นิยมในสหรัฐอเมริกา และแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือเพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล คาราเต้ เลนเร็ว สกียูโด หัตถการ ยิมนาสติกส์ และกรีฑา

แอนน์ (Ann, 1976) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการรวมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัยมหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

โรว์ (Rowe. 1980 : 3874-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการเดินและวิ่งเหยาะ ที่มีต่อสัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่" ผู้เข้ารับการทดลองไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุระหว่าง 25 - 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เดิน กลุ่มที่ 2 วิ่งเหยาะ โดยใช้ระยะทางเท่ากัน ระยะเวลาในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วงระยะเวลา 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในสัดส่วนของร่างกายระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ โดยพบว่า ความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักไขมันลดลง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของน้ำหนักส่วนปอดไขมัน และน้ำหนักของร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจน อัตราแลกเปลี่ยนก๊าซ และเวลาที่เดินบนลูกลูกแบบ บอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดาวน์ (Dowdy. 1983 : 3535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการเดินแอโรบิกต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของหญิงวัยกลางคน" โดยทำการทดลองกับหญิงวัยกลางคน อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70 - 85 % ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่าความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

บัทเลอร์ (Butler. 1986 : 2959-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของการออกกำลังกายต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำการทดลองกับหญิงกำลังตั้งครรภ์ แบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ออกกำลังกาย อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้ออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง อัตราการเต้นของหัวใจ แลคเตทเดไฮโดรเจนเนส ซักซิเนตดีไฮโดรจีเนส โดยให้แอลกอฮอล์ อันทำให้เกิดความเป็นพิษต่อหัวใจ ผลการทดลองพบว่า แม่หนูที่ให้ออกกำลังกายสามารถทนต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ได้ดีกว่าหนูที่ไม่ออกกำลังกาย

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 400 คน โดยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในสถานที่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. สวนลุมพินี
2. สวนจตุจักร
3. สนามหลวง
4. สนามกีฬาศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น) คีนดง
5. กรีฑาสถานแห่งชาติ (สนามกีฬาแห่งชาติ)
6. การกีฬาแห่งประเทศไทย
7. สโมสรธนาคารกรุงเทพจำกัด (บางนา)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูล โดยวิธีการต่าง ๆ อาทิ การสำรวจและสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ จากตำรา วารสาร รายงานจากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามจะครอบคลุมความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ดังต่อไปนี้

- 1.1 เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.3 ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
- 1.4 วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย
- 1.5 สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
- 1.6 อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

2. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ และข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 ด้าน คือ เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และแบบปลายเปิด (Open - Ended) สำหรับมาตราส่วนประมาณค่ากำหนดระดับคะแนนไว้ 5 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด	เทียบกับคะแนน	5
มาก	เทียบกับคะแนน	4
ปานกลาง	เทียบกับคะแนน	3
น้อย	เทียบกับคะแนน	2
น้อยที่สุด	เทียบกับคะแนน	1

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจแก้ไข แล้วนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือต่อไป

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบแบบสอบถาม ประมวลแนวความคิดต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทั้งการครอบคลุมเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจตรงกัน

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในสวนลุมพินี และกรีฑาสถานแห่งชาติ (สนามกีฬาแห่งชาติ) จำนวน 60 คน นำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับพาร์ (O-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .8362

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ปกผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 20 คน
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถาม ณ สถานที่ให้ผู้ตอบออกกำลังกาย และรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับพาร์ (O-Coefficient)

2. หาจำนวนร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแยกตามกลุ่มอายุ เพศ การศึกษา และกลุ่มอาชีพ

3. หาค่าสถิติพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 ด้าน คือ เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถ

ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

4. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และถ้าพบมีความแตกต่างกันก็ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี นิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls) โดยทั้งระดับ นัยสำคัญในการทดสอบสมมุติฐานทางสถิติที่ .05

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS_X (Statistical Package for the Social Sciences)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา (α-Coefficient)

2. หาค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

3. คำนวณค่าสถิติเบื้องต้นสำหรับใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ค่าสถิติอื่น ๆ ต่อไป ค่าสถิติเบื้องต้น ได้แก่

3.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)

3.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

4. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance)

เมื่อผลทดสอบตามข้อ 4 มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05 นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงเอฟ
SS	แทน ผลรวมยกกำลังสอง
df	แทน ชั้นของควาอิสระ
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสอง
q	แทน ค่าสถิติ q
MS_w	แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสองภายในกลุ่ม
H	แทน ค่าเฉลี่ยฮาร์โมนิก (Harmonic Mean) ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 หาการอผลเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 หากค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคำถามแต่ละข้อของความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 ด้าน คือ เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้ค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามแล้ว ได้กำหนดวงคะแนนและความหมายของวงคะแนนเฉลี่ยดังนี้

- 4.51 - 5.00 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
 3.51 - 4.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
 2.51 - 3.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
 1.51 - 2.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
 1.00 - 1.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่
 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
 (One Way Analysis of Variance). และถ้าพบว่ามีค่าแตกต่างกัน ก็ทำการทดสอบ
 ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls) เพื่อทดสอบ
 สมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

ตอนที่ 1 หากการวิจัยเกี่ยวข้องกับข้อมูลเบื้องต้นของบุคคลแบบสอบถาม

ตาราง 1 รายละเอียดเกี่ยวกับเพศ สถานภาพการสมรส ศาสนาของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	16 214	53.5 53.3
หญิง	11 186	46.5 46.6
สถานภาพการสมรส		
โสด	18 236	59 56.6
แต่งงานแล้ว	13 164	41 43.3
ศาสนา		
พุทธ	28 380	95 92.3
อิสลาม	1 12	3 3.3
คริสต์	1 8	2 3.3

จากตาราง 1 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
เป็นผู้ชาย คิดเป็นร้อยละ 53.5 เป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 46.6 สถานภาพการสมรสเป็นโสด
คิดเป็นร้อยละ 59 และแต่งงานแล้ว คิดเป็นร้อยละ 41 ในด้านการนับถือศาสนา ศาสนาพุทธ
คิดเป็นร้อยละ 95 ศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 3 และศาสนาคริสต์ ร้อยละ 2

ตาราง 2 รายละเอียดเกี่ยวกับอายุ อาชีพ และการศึกษาของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

รายการ	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ
อายุ			
11 - 20 ปี	5 63	15.8	16.6
21 - 30 ปี	11 140	35.0	36.6
31 - 40 ปี	8 92	23.0	23.9
41 - 50 ปี	3 40	10.0	10.0
51 - 60 ปี	2 34	8.5	8.8
มากกว่า 60 ปีขึ้นไป	2 31	7.8	8.1
อาชีพ			
นักเรียน/นักศึกษา	7 103	25.8	28.2
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	4 60	15.0	19.3
ข้าราชการ	3 35	8.7	10.0
รับจ้าง	4 55	13.7	17.9
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2 14	3.5	6.6
พนักงานบริษัทเอกชน	4 53	13.3	18.3
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	6 80	20.0	20.0
การศึกษา			
ประถมศึกษา	6 80	20.0	20.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	3 40	10.0	10.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2 106	26.5	26.2
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	5 71	17.8	16.6

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ปริญญาตรี	6 93	23.3 20
สูงกว่าปริญญาตรี	2 10	2.5 6.6

จากตาราง 2 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร เป็นประชาชนที่มีช่วงอายุ 21 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.6 ช่วงอายุ 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.3 ช่วงอายุ 11 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.6 ช่วงอายุ 41 - 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.0 ช่วงอายุ 51 - 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.6 มากกว่า 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.6

ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร เป็นนักเรียนและนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 23.3 ประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 20.0 แม่บ้านและพ่อบ้าน คิดเป็นร้อยละ 13.3 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 13.3 เอกชน คิดเป็นร้อยละ 13.3 ข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 10.0 และเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 6.6

ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ประชาชนที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 26.6 ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 20.0 ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 20.0 อนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 16.6 มัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 10.0 และสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 6.6

ตาราง 3 รายละเอียดเกี่ยวกับจำนวนปีที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ร้อยละ	
จำนวนปีที่ออกกำลังกาย			
ไม่ถึง 1 ปี	4 51	12.8	18.3
1 ปี	3 39	9.8	10.1
2 ปี	5 69	17.3	16.6
3 ปี	4 65	16.3	13.3
4 ปี	2 31	7.8	5.6
5 ปี	2 23	5.8	1.6
6 ปี	1 10	2.5	2.2
7 ปี	1 15	3.8	3.2
7 ปีขึ้นไป	8 97	24.3	26.5
ช่วงเวลาที่ได้เลือกออกกำลังกาย			
05.00 - 06.00	1 3	.7	3.3
06.00 - 07.00	6 91	22.8	20
07.00 - 08.00	6 83	20.8	20
08.00 - 09.00	1 19	4.8	2.2
09.00 - 10.00	4 54	13.5	13.2
10.00 - 11.00	1 4	1.0	3.3
11.00 - 12.00	1 12	3.0	3.3
12.00 - 13.00	0 3	.9	0
13.00 - 14.00	0 1	.3	0
14.00 - 15.00	1 25	6.3	2.2

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
15.00 - 16.00	1 6	1.5 2.3
16.00 - 17.00	1 54	13.5 13.3
17.00 - 18.00	2 29	7.2 6.6
18.00 - 19.00	0 2	.6 0
19.00 - 20.00	2 16	4.0 6.6

จากตาราง 3 แสดงว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนมากออกกำลังกายมานานกว่า 7 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.3^{26.6} ออกกำลังกายมาแล้ว 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.3^{16.6} ออกกำลังกายมาแล้ว 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.3^{13.3} ออกกำลังกายมาแล้ว ไม่ถึง 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.8^{13.3} ออกกำลังกายมาแล้ว 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 9.8¹⁰ ออกกำลังกายมาแล้ว 4 ปี คิดเป็นร้อยละ 7.8^{6.6} ออกกำลังกายมาแล้ว 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.8^{6.6} ออกกำลังกายมาแล้ว 7 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.8^{3.3} ออกกำลังกายมาแล้ว 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.5^{3.3}

ประชาชนส่วนมากออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.8²⁰ ในช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.8²⁰ ในช่วงเวลา 09.00 - 10.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.5^{13.3} ในช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 7.2^{6.6} ในช่วงเวลา 14.00 - 15.00 น. คิดเป็นร้อยละ 6.3^{3.3} ในช่วงเวลา 08.00 - 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 4.8^{3.3} ในช่วงเวลา 19.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 4.0^{6.6} ในช่วงเวลา 11.00 - 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.0^{3.3} ในช่วงเวลา 15.00 - 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 1.5^{3.3} ในช่วงเวลา 10.00 - 11.00 น. คิดเป็นร้อยละ 1.0^{3.3} ในช่วงเวลา 05.00 - 06.00 น. คิดเป็นร้อยละ .7⁰ ในช่วงเวลา 18.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ .6⁰ ในช่วงเวลา 13.00 - 14.00 น. คิดเป็นร้อยละ .3⁰

ตาราง 4 จำนวนครั้งการออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์ ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนครั้งการออกกำลังกายภายในหนึ่งสัปดาห์		
3 ครั้ง	13 162	40.5 43.3
4 ครั้ง	11 145	36.3 36.6
5 ครั้ง	2 25	6.3 6.6
6 ครั้ง	0 29	7.2 6.6
7 ครั้ง	2 29	7.2 6.6

จากตาราง 4 แสดงว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.5 สัปดาห์ละ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.3 สัปดาห์ละ
 5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 6.3 สัปดาห์ละ 6 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 7.2 สัปดาห์ละ 7 ครั้ง คิดเป็น
 ร้อยละ 6.3

ตาราง 5 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้รวมออกกำลังกาย การเป็นสมาชิกของสโมสรหรือชมรม และค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายต่อเดือน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ	
โคเปกกีผ่านออกกำลังกายกับใคร			
คนเดียว	10 137	34.3	33.3
เพื่อนฝูง	3 43	10.7	10
สมาชิกรวมครวั	15 189	47.3	50
สมาชิกของสโมสรหรือหน่วยงาน	2 31	7.8	6.6
ท่านเป็นสมาชิกของสโมสรหรือชมรมหรือไม่			
เป็น	11 153	38.3	23.6
ไม่เป็น	19 247	61.8	52.6
ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายประมาณ			
เดือนละเท่าใด			
ไม่เกิน 100 บาท	11 189	47.3	46.6
100 - 300 บาท	9 117	29.3	30
300 - 500 บาท	4 53	13.3	13.2
500 - 1,000 บาท	6 29	7.2	6.6
มากกว่า 1,000 บาท	1 12	3.0	3.3

จากตาราง 5 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนมากมักนิยมการออกกำลังกายกับครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50 ร้องลงนามักนิยมมา ออกกำลังกายคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 33.3 ออกกำลังกายกับเพื่อนฝูง คิดเป็นร้อยละ 10 และเป็นสมาชิกของสโมสรหรือหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 6.6 ส่วนมากมักไม่ได้เป็นสมาชิก

ของสโมสรหรือชมรม คิดเป็นร้อยละ ^{63.3} 61.8 เป็นสมาชิกของสโมสรหรือชมรม คิดเป็นร้อยละ ^{36.6} 38.3
 ในการออกกำลังกายเสียค่าใช้จ่ายไม่เกิน 100 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ ^{46.6} 47.3 เสียค่าใช้จ่าย
 เดือนละ 100 - 300 บาท จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ ³⁰ 29.3 เสียค่าใช้จ่าย 300 -
 500 บาท คิดเป็นร้อยละ ^{13.3} 13.3 เสียค่าใช้จ่าย 500 - 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ ^{6.6} 7.2
 และเสียค่าใช้จ่ายมากกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ ^{3.3} 3.0

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
ของความพึงพอใจของประชาชนในด้านเหตุผลใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
เหตุผลใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ		
1. เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง	4.705	.582
2. เพื่อความสนุกสนาน	3.410	1.095
3. เพื่อลดน้ำหนักตัว	3.255	1.292
4. เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	3.925	1.043
5. เพื่อใช้เป็นสื่อในการเข้าร่วมสังคม	3.435	1.126
6. เพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย	3.310	1.293
7. เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี	4.383	.871

จากตาราง 6 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
มีความพึงพอใจเกี่ยวกับเหตุผลใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในด้านเพื่อ
สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.705$) และเพื่อลดน้ำหนักตัวอยู่ในระดับ
ปานกลาง ($\bar{X} = 3.255$)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
ของความคิดเห็นของประชาชนในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ		
1. ใ้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.208	.906
2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.615	.646
3. ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น	4.065	1.009
4. ส่งเสริมการเคารพกฎและระเบียบข้อบังคับ	3.337	1.121
5. ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มากขึ้น	3.393	1.154
6. ส่งเสริมความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ	3.692	1.096
7. ส่งเสริมให้รู้จักสมาชิกในชุมชนมากขึ้น	3.882	1.064
8. ส่งเสริมและเป็นแนวทางในการก้าวไปสู่การเป็น นักกีฬา	2.975	1.421
9. ส่งเสริมการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน	3.623	1.016
10. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ	4.595	.661

จากตาราง 7 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
มีความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในด้านทำให้ร่างกาย
แข็งแรง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.615$) และส่งเสริมและเป็นแนวทางในการก้าวไปสู่การเป็น
นักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.975$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
ของความคิดเห็นของประชาชนในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ		
1. เคนดสมกับการวิ่งเหยาะ ๆ สลับกัน	3.773	1.135
2. วิ่งเหยาะ ๆ	3.878	1.070
3. ชีจกัรยบณ	2.783	1.311
4. กายบริหาร	3.890	1.143
5. เทนนิส	2.784	1.330
6. เทเบิลเทนนิส	2.605	1.203
7. วอลเลย์บอล	2.743	1.391
8. บาสเกตบอล	2.942	1.458
9. ฟุตบอล	3.062	1.466
10. ตะกร้อ	2.660	1.294
11. แบดมินตัน	3.112	1.278
12. วายน้ำ	3.540	1.491

จากตาราง 8 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
มีความคิดเห็นเกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ คือกายบริหาร
อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.890$) วิ่งเหยาะ ๆ ($\bar{X} = 3.878$) เคนดสมกับการวิ่งเหยาะ ๆ
สลับกัน ($\bar{X} = 3.773$) วายน้ำ ($\bar{X} = 3.540$) และเทเบิลเทนนิสอยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{X} = 2.605$)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
ของความถี่เห็นของประชาชนในจำนวนและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
1. ออกกำลังกายเฉพาะในวันราชการ	3.392	1.297
2. ออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ	3.345	1.304
3. ออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ	3.877	1.156
4. ออกกำลังกายเฉพาะวันราชการไม่น้อยกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์	2.782	1.170
5. ออกกำลังกายเฉพาะวันราชการและมากกว่า 2 วัน ต่อสัปดาห์	2.985	1.232
6. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อวัน	3.785	1.222
7. ออกกำลังกายครั้งละ 1 ถึง 2 ชั่วโมงต่อวัน	3.320	1.283
8. ออกกำลังกายครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อยต่อวัน	2.948	1.402

จากตาราง 9 แสดงว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร มีความถี่เห็นเกี่ยวกับวันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือ ออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.877$) โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อวัน ($\bar{X} = 3.785$) และออกกำลังกายเฉพาะวันราชการไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.782$)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
1. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นของรัฐบาล	4.403	.950
2. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นของเอกชน	2.515	1.302
3. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นสถานที่กลางแจ้ง	4.112	1.113
4. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นสถานที่ในร่ม	3.090	1.253
5. ควรมีสถานพยาบาลในบริเวณออกกำลังกาย	4.230	.967
6. ควรจัดบริการ เรือ่น้ำดื่มในบริเวณที่ออกกำลังกาย	4.463	.758
7. ควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณออกกำลังกาย	4.373	.869
8. ควรมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายหลาย ๆ ชนิดอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน	4.255	1.001
9. ควรมีสถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาในราคาถูกกว่าท้องตลาดไว้จำหน่าย	4.115	1.134

จากตาราง 10 แสดงว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นในค่านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายคือ ควรจัดบริการเรือ่น้ำดื่มในบริเวณที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดั้มากที่สุด ($\bar{X} = 4.463$) สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นของรัฐบาล ($\bar{X} = 4.403$) ควรมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายหลาย ๆ ชนิด อย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ($\bar{X} = 4.255$) ควรมีสถานพยาบาลในบริเวณออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.230$) และควรมีสถานที่ออกกำลังกายเป็นของเอกชนอยู่ในระดั้มานกลาง ($\bar{X} = 2.515$)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของประชาชนในค่านิยมอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
1. ไม่มีเวลาว่าง	3.538	1.348
2. ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย	3.115	1.346
3. สุขภาพไม่ดี	2.785	1.343
4. ไม่ทราบว่า จะออกกำลังกายอย่างไรดี	2.440	1.306
5. อายคนอื่น	1.885	1.175
6. กลัวบาดเจ็บ	2.180	1.293
7. ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.545	1.350
8. ไม่มีครูหรือผู้นำสอนการออกกำลังกาย	2.573	1.407
9. การออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อทางศาสนา	1.502	.939
10. ไม่สนใจเรื่องการออกกำลังกาย	2.278	1.415
11. ไม่เข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย	2.410	1.404
12. สภาพคิฬาอากาศไม่อำนวย	2.707	1.386
13. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากบ้าน	2.925	1.367
14. สภาพบ้านหรือชุมชนไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.807	1.420

จากตาราง 11 แสดงว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอคือ ไม่มีเวลาว่างอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.538$) และการออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อทางศาสนา อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.502$)

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกําลังกาย
ของประชาชนที่ออกกําลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุ

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F
เหตุจูงใจทำให้ประชาชน ทั่วไปออกกําลังกาย อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	5 394 399	1.4424 144.9168 146.3591	.2885 .3768	.7843
ประโยชน์ที่ได้รับจาก การออกกําลังกาย อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	5 394 399	3.0838 181.1633 184.2471	.6168 .4598	1.3413
ชนิดของกิจกรรมการ ออกกําลังกายที่ควรปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	5 394 399	14.1806 289.7910 303.9716	2.8361 .7355	3.8560
วันและช่วงเวลาที่เหมาะสม ในการออกกําลังกาย	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	5 394 399	2.3783 125.3141 127.6923	.4757 .3181	1.4955
สถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกใน การออกกําลังกาย	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	5 394 399	1.3684 106.7154 108.0838	.2737 .2709	1.0104
อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถ ออกกําลังกายได้อย่าง สม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	5 394 399	4.9747 222.4984 227.4733	.9950 .5647	4.7619

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
รวมทุกค่า	ระหว่างกลุ่ม	5	1.5380	.3076	1.6992
	ภายในกลุ่ม	394	71.3261	.1810	
	รวม	399	72.8642		

* มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวม แบ่งตามกลุ่มอายุแล้วพบว่า ไม่มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายค่าพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอของกลุ่มอายุต่าง ๆ พบว่า มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls Method) ดังรายละเอียดในตาราง 12

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยเปรียบเทียบตามกลุ่มอายุ

กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มอายุ 50-60 ปี	41-50 ปี	31-40 ปี	21-30 ปี	60 ปีขึ้นไป	11-20 ปี
$\bar{x}$	2.6887	2.9000	3.0870	3.2458	3.2688	3.3439
กลุ่มอายุ						
50-60 ปี	2.6887	-	0.2113	0.3983	0.5571*	0.6552*
41-50 ปี	2.9000	-	0.187	0.3458	0.3688	0.4439
31-40 ปี	3.0870		-	0.1588	0.1818	0.2569
21-30 ปี	3.2458			-	0.023	0.0981
60 ปีขึ้นไป	3.2688				-	0.0751
11-20 ปี						-
	r	2	3	4	5	6
q .05 r,393		2.81	3.34	3.66	3.88	4.05
q .05 MS _w /ก		0.3416	0.4061	0.4450	0.4718	0.4924

จากตาราง 13 แสดงว่า จากการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอพบว่ากลุ่มอายุ 50 - 60 ปี มีความคิดเห็นแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 กับอายุ 21 - 30 ปี 60 ปีขึ้นไป และ 11 - 20 ปี

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอาชีพ

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F
เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชน ทั่วไปออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	6	2.0404	.3401	.9261
	ภายในกลุ่ม	393	144.3187	.3672	
	รวม	399	146.3591		
ประโยชน์ที่ได้รับจาก การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	6	4.9136	.8189	1.7947
	ภายในกลุ่ม	393	179.3335	.4563	
	รวม	399	184.2471		
ชนิดของกิจกรรมการ ออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	6	24.2778	4.0463	5.6855
	ภายในกลุ่ม	393	279.6938	.7117	
	รวม	399	303.9716		
วันและช่วงเวลา ที่เหมาะสมในการ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	6	.7561	.1260	.3902
	ภายในกลุ่ม	393	126.9362	.3230	
	รวม	399	127.6923		
สถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกใน การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	6	1.5713	.2619	.9663
	ภายในกลุ่ม	393	106.5126	.2710	
	รวม	399	108.0838		
อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถ ออกกำลังกายได้อย่าง สม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	6	7.5504	1.2584	2.2487*
	ภายในกลุ่ม	393	219.9229	.5594	
	รวม	399	227.4733		

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	6	1.8558	.3093	1.7119
	ภายในกลุ่ม	393	71.0083	.1807	
	รวม	399	72.8642		

• มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งตามกลุ่มอาชีพ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ โดยเปรียบเทียบตามกลุ่มอาชีพจะมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls Method) ดังรายละเอียดในตาราง 14 และ 15

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนนอกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยแบ่งตามกลุ่มอาชีพ

กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มอาชีพ	แบบ สอบถาม	ประกอบ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง	ข้าราชการ	พนักงาน บริษัท เอกชน	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	นักเรียน นักศึกษา
	$\bar{X}$	2.8861	2.8875	3.0121	3.1690	3.1855	3.1476	3.4911
แบบสอบถาม/แบบสอบถาม	2.8861	-	.0014	0.126	0.2829	0.2994	0.5952	0.605
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	2.8875	-	-	0.1246	0.2815	0.298	0.5887	0.6036
รับจ้าง	3.0121			-	0.1569	0.1738	0.4641	0.479
ข้าราชการ	3.1690				-	0.0165	0.3072	0.3221
พนักงานบริษัทเอกชน	3.1855					-	0.2907	0.3056
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3.4762						-	0.0149
นักเรียน/นักศึกษา								-
r								
$q .05 (r, 393)$		2.81	3.34	3.66	3.88	4.05	4.19	
$q .05 MS/\pi$		0.3756	0.4465	0.4893	0.5187	0.5414	0.5602	

จากตาราง 15 แสดงว่า จากการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พบว่ากลุ่มอาชีพแม่บ้านและพ่อบ้านมีความคิดเห็นแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 กลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจและนักเรียน นักศึกษา และกลุ่มอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว มีความคิดเห็นแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 กับพนักงานรัฐวิสาหกิจและนักเรียนนักศึกษา

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายตัว ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนนอกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านอุปสรรคทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ โดยแบ่งตามกลุ่มอาชีพ

กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มอาชีพ	พนักงาน		ประกอบธุรกิจส่วนตัว		นักเรียนนักศึกษา		แม่บ้าน		รับจ้างชั่วคราว		วิสาหกิจ	
		เอกชน	รวม	เอกชน	รวม	เอกชน	รวม	เอกชน	รวม	เอกชน	รวม	เอกชน	รวม
		2.4299	2.4299	2.4500	2.4500	2.4716	2.4716	2.6190	2.6190	2.6234	2.6234	3.1173	3.1173
พนักงานเอกชน	2.4299	-	0.0201	0.0417	0.1891	0.1935	0.2109	0.6874					
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	2.4500	-	-	0.0216	0.1690	0.1734	0.1908	0.6673					
นักเรียน/นักศึกษา	2.4716			-	0.1474	0.1518	0.1692	0.6457					
แม่บ้าน/พนักงาน	2.6190				-	0.0044	0.0218	0.4983					
รับจ้าง	2.6234					-	0.0174	0.4939					
ชั่วคราว	2.6408						-	0.4765					
วิสาหกิจ	3.1173							-					
r		2	3	4	5	6	7						
q .05 (r,393)		2.81	3.34	3.66	3.88	4.05	4.19						
q .05 MS/5		0.3332	0.3961	0.4340	0.4601	0.4803	0.4969						

จากตาราง 16 แสดงว่า จากการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครใน คำนวณอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ พบว่ากลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจมีความคิดเห็นแตกต่างกับที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 กับทุกกลุ่มอาชีพ

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

แบบสุ่มอย่างง่าย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยได้จากการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 400 คน โดยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในสถานที่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. สวนลุมพินี
2. สวนจตุจักร
3. สนามหลวง
4. สนามกีฬาศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น) ดินแดง
5. กรีฑาสถานแห่งชาติ (สนามกีฬาแห่งชาติ)
6. การกีฬาแห่งประเทศไทย
7. สโมสรธนาคารกรุงเทพจำกัด (บางนา)

✓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับสอบถามประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอายุ เพศ การศึกษา อาชีพ และข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 ด้าน คือ เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า Rating Scale และแบบปลายเปิด (Open - Ended)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีที่ 1 ตอนที่ 1 หากคำตอบจะเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง

วิธีที่ 2 ตอนที่ 2 หากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคำถามแต่ละข้อของความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 ด้าน คือ เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้ค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามแล้ว ได้กำหนดช่วงคะแนนและความหมายของช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

2.51 - 3.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน
ทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และถ้าพบมีความแตกต่างกันก็ทำ
การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls) เพื่อ
ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 โดยทั้งระดับนัยสำคัญในการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นชาย
มีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ยังเป็นโสด มีอาชีพเป็นนักเรียน นักศึกษา ออกกำลังกายมานาน 7 ปีขึ้นไป สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
ต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่เลือกออกกำลังกายคือเวลา 06.00 - 07.00 น. มาออกกำลังกายกับ
สมาชิกครอบครัว โดยไม่เป็นสมาชิกสโมสรหรือชมรมใด เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย
ประมาณเดือนละไม่เกิน 100 บาท

2. ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 ด้าน ดังนี้

2.1 เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากที่สุด
คือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง และเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เพื่อใช้เป็นสื่อกลางใน
การเข้าร่วมสังคมเพื่อความสนุกสนาน เพื่อแก้ไขความบกพร่องร่างกาย ลดน้ำหนักตัว เป็น
ความคิดเห็นส่วนมาก

2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเหมาะสมที่สุดคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะเป็นผลทำให้สุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมีความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น ส่งเสริมให้รู้จักสมาชิกในชุมชนมากขึ้น ส่งเสริมความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นความคิดเห็นส่วนมาก มีความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอคือ ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่องานมากขึ้น ส่งเสริมการเคารพทอกฎและระเบียบข้อบังคับ พร้อมทั้งเป็นการส่งเสริมและเป็นแนวทางในการก้าวไปสู่การเป็นนักกีฬา เป็นความคิดเห็นระดับปานกลาง

2.3 ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นว่ชนิดของกิจกรรมที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอคือ ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะ ๆ เต้นแอโรบิก การวิ่งเหยาะ ๆ อดัมกัน ว่ายน้ำ เป็นส่วนมาก และมีความคิดเห็นระดับปานกลางในชนิดของกิจกรรม แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล ชีจกัรยาน ตะกร้อ เทเบิลเทนนิส

2.4 วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครมีความคิดเห็นคว่ว่า ควรออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อวัน เป็นส่วนมาก

2.5 สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครมีความคิดเห็นว่ ควรจัดบริการเรื่องน้ำดื่มในบริเวณที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นของรัฐบาล พร้อมทั้งควรมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และควรมีสถานพยาบาลในบริเวณที่ออกกำลังกายเป็นส่วนมาก และมีความคิดเห็นระดับปานกลาง ควรมีสถานที่ออกกำลังกายเป็นของเอกชน

2.6 อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นว่ การไม่มีเวลาดว่างเป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย สถานที่ที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากบ้าน สุขภาพไม่ดี สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยก็เป็นอุปสรรคทำให้

ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนใหญ่ และมีความคิดว่าอุปสรรคทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอคือ การออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อทางศาสนา มีระดับน้อยที่สุด

3. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอายุ โดยส่วนรวมพบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายค่าพบว่า มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในด้านชนิดของกิจกรรมที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยกลุ่มอายุ 50 - 60 ปี มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอายุ 11 - 20 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอาชีพ โดยส่วนรวมพบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายค่าพบว่ามีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในด้านชนิดของกิจกรรมที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยกลุ่มอาชีพแม่บ้านและพ่อบ้านมีความคิดเห็นที่แตกต่างกับพนักงานรัฐวิสาหกิจและนักเรียนนักศึกษาที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 กลุ่มอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัวมีความคิดเห็นที่แตกต่างกับพนักงานรัฐวิสาหกิจและนักเรียนนักศึกษาที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในด้านอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอพบว่ากลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพอื่น ๆ ทุกกลุ่มอาชีพ คือพนักงานเอกชน ประกอบธุรกิจส่วนตัว นักเรียนนักศึกษา แม่บ้านพ่อบ้าน รับจ้าง และข้าราชการ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผล

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ในด้านเหตุผลใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะมีผลทำให้สุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าออกกำลังกายไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดความบั่นปลาย ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม บุคลิกลักษณะเปลี่ยน ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2520 : 44)

กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกินอาหาร ร่างกายต้องการอาหารที่ดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้นความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียวถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีการเมื่อยขบและอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่าคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น ไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้เหมือนกัน

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานครในคำประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรงและอายุยืนยาวกว่าผู้ที่นั่ง ๆ นอน ๆ การออกกำลังกายเป็นประโยชน์แก่ทุก ๆ คน ไม่ว่าหญิงหรือชาย คนหนุ่มสาวหรือคนแก่ และให้ผลทางกายและทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2521 : 72) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทานโรค ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยในร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระปรี้กระเปร่าแล้ว ยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้เป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชรา เช่น อาการเมื่อยขบหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยพบว่า กายบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ เดินเล่นกับการวิ่งเหยาะ ๆ สลับกัน ว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมที่ประชาชนเลือกออกกำลังกายมาก เพราะเป็นกิจกรรมสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะความสามารถมาก ให้ผลในการพัฒนาร่างกายได้มากที่สุด ประหยัด อาจออกกำลังกายด้วยมือเปล่า หรืออาศัยอุปกรณ์เพียงเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย วานรุงควรรณ และเจริญทัศน์ จินตเสรี (2530 : 116) ชนิดของกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพคือ กายบริหาร การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดทุกเพศ ทุกวัย สำหรับกีฬาสากล เช่น วอลเลย์บอล

ฟุตบอล บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส ประชาชนมีความคิดเห็นระดับปานกลาง เพราะประชาชนไม่มีประสบการณ์ ไม่มีทักษะ และเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์มาก

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ในค่านวันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยพบว่า ประชาชนส่วนมากออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อวัน ผู้วิจัยพบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกาย เป็นประจำทุกวัน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย

5. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ในค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยพบว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีความจำเป็นมาก คือมีความคิดเห็นว่า ควรมีการจัดบริการเรื่องน้ำดื่มในบริเวณที่ออกกำลังกาย ควรมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และควรมีสถานพยาบาลอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย

6. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ในค่านอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยพบว่า ประชาชนไม่มีเวลารวบรวมออกกำลังกายอันเนื่องมากระยะกิจประจำวันมาก และประกอบสถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากที่พัก สุขภาพผู้ออกกำลังกายไม่ดี และสภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย เช่น มีฝนตกเนื่องจากสภาวะในกรุงเทพมหานคร มีการจราจรติดขัด ถ้าสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลที่พัก ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เพราะมีเวลารวบรวมช่วงสั้น ๆ จึงเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายที่สำคัญมาก

7. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุ ในค่านเหตุผลใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชาชนทุกกลุ่มอายุมีความเข้าใจว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์และจำเป็นต่อคนทุกเพศทุกวัย ดังที่ โอภาส ขรรพวนิช (2517 : 47) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายทำให้คนอายุยืน ร่างกายแข็งแรง เชลทุกหน่วยในร่างกายมีความคงทนมากขึ้นและ

ไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเน้นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย จึงทำให้ทุกกลุ่มอายุมีความคิดเห็นในค่านิยมตรงใจทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่แตกต่างกัน

8. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุ ในค่านิยมที่รับรู้จากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีความเข้าใจเหมือน ๆ กันในแง่ที่ว่า ผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วิจิต คณิงสุขเกษม (2527 : 32) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ทุกกลุ่มอายุมีความคิดเห็นในค่านิยมที่รับรู้จากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่แตกต่างกัน

9. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุในค่านิยมของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พบว่ามีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และจากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มอายุ 50 - 60 ปี มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอายุ 11 - 20 ปี กลุ่มอายุ 21 - 30 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 11 - 20 ปี และ 21 - 30 ปี มีความแตกต่างกับประชาชนกลุ่มอายุ 50 - 60 ปี ในค่านิยมบรรทัดทางกายและความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนภาระหน้าที่ที่แตกต่างกันจึงมีผลทำให้ความคิดเห็นในค่านิยมของกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนประชาชนกลุ่มอายุ 50 - 60 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปนั้น แม้ว่าวัยและประสบการณ์จะใกล้เคียงกันแต่เวลาวางไม่เหมือนกัน เพราะประชาชนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปส่วนมากจะเป็นวัยที่เกษียณอายุในอาชีพการงานแล้วทำให้มีเวลาวางมากขึ้น จึงมีผลทำให้ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

10. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุในค่านิยมและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่
มีความคิดว่าประชาชนส่วนใหญ่ทุกกลุ่มอายุมักจะออกกำลังกายในเวลาว่างซึ่งเ
ขวางเขาก่อนเวลางานและช่วงเย็นหลังเลิกงานแล้ว จึงทำให้มีความคิดเห็นเกี่ยว
ไม่แตกต่างกัน

11. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอายุในสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ในการออกกำลังกาย พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ต่างก็ได้ออกกำลังกายในสถานที่
ที่ตนพอใจ และมีความสะดวกอยู่แล้วจึงทำให้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

12. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอายุในสถานอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกาย
ได้อย่างสม่ำเสมอ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ
สำหรับประชาชนในกรุงเทพมหานครคือ ไม่มีเวลาว่างมาออกกำลังกาย เนื่องจากกรุงเทพมหานคร
มีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทำให้เกิดปัญหาค่าครองชีพไม่ไ้สัดส่วนกับ
รายได้ ปัญหาการจราจรติดขัด ความแออัดของคนในเมืองใหญ่ ทำให้ประชาชนไม่มีเวลาว่าง
มาออกกำลังกายได้ จึงทำให้ทุกกลุ่มอายุมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

13. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอาชีพ ในด้านเหตุเร่งใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไป
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็น
ไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าปัจจุบันเป็นที่ยอมรับในวงการแล้วว่า การออกกำลังกาย
ที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยนั้นจะช่วยเสริมให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกาย
เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน ตั้งแต่เกิดจนตายคล้ายกับอาหาร ผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร่างกาย
จะเสื่อมโทรมจนเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ ได้ จึงทำให้ทุกกลุ่มอาชีพมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุเร่งใจ
ที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่แตกต่างกัน

14. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอาชีพ ในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าประชาชนทุกกลุ่มอาชีพมีความเข้าใจตรงกันว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องให้ประโยชน์และจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา แม้กระทั่งคนเจ็บไข้ การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมบัติโต (2525 : 173) ได้ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ และทำให้รู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพหัวใจจะแข็งแรงขึ้น เป็นต้น ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ประชาชนทุกกลุ่มอาชีพมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

15. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอาชีพ ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับรายคู่พบว่า กลุ่มอาชีพแม่บ้านและพ่อบ้านมีความคิดเห็นแตกต่างกับพนักงานรัฐวิสาหกิจและนักเรียนนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สาเหตุของความแตกต่างเกิดขึ้นเนื่องจากเวลาว่างและสภาพแวดล้อม ตลอดจนกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่เหมือนกัน ส่วนกลุ่มอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัวกับพนักงานรัฐวิสาหกิจและนักเรียนนักศึกษาที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนั้นก็จะเป็นไปด้วยเหตุผลเช่นเดียวกัน นอกจากนั้นผู้วิจัยยังเห็นว่าภาระกิจประจำวันของแต่ละอาชีพที่ไม่เหมือนกัน คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนที่ทำงานด้วยกำลังกายอยู่เสมอ ๆ จะแข็งแรงและอายุยืนยาวกว่าผู้ที่นั่ง ๆ นอน ๆ การออกกำลังกายเป็นประโยชน์แก่ทุก ๆ คน ไม่ว่าอาชีพใด ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มอาชีพพ่อบ้านแม่บ้านมีการออกกำลังกายในบ้าน การกวาดเช็ดถูบ้าน ยกของ ทำกับข้าว พนักงานรัฐวิสาหกิจทำงานนั่งอยู่กับโต๊ะเขียนหนังสือใช้หัวสมอง กิจกรรมการเคลื่อนไหว แต่ละอาชีพไม่เหมือนกัน เมื่อมาออกกำลังกายก็จะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสะดวกเวลาประกอบภาระกิจประจำ เช่น นั่งโต๊ะอยู่กับโต๊ะเขียนหนังสือ เวลาออกกำลังกายจึงเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การ

วิ่งเหยาะ เป็นต้น ทำให้มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน กลุ่มอาชีพแม่บ้านและพ่อบ้านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับชนิดกิจกรรมที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแตกต่างกันกับกลุ่มอาชีพนักเรียนนักศึกษาสืบเนื่องจากมีช่วงอายุที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่นักเรียนนักศึกษามีอายุ 11 - 30 ปี ซึ่งเป็นระยะที่สมรรถภาพทางกายสูงสุดจะเลือกออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 1 - 2 ชั่วโมง และมีภาระกิจประจำแตกต่างกัน ทำให้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแตกต่างกัน กลุ่มอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัวมีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพนักเรียนนักศึกษา เนื่องจากมีระดับอายุที่แตกต่างกันและมีภาระกิจประจำแตกต่างกันทำให้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับชนิดของกิจกรรมที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ประชาชนในกรุงเทพมหานครที่มีกลุ่มอาชีพแตกต่างกันที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน

16. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอาชีพในค่านวันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชาชนส่วนใหญ่ทุกกลุ่มอาชีพมักจะออกกำลังกายในเวลาว่างซึ่งใกล้เคียงกันคือ ช่วงเช้าก่อนเวลางานและช่วงเย็นหลังเลิกงานแล้ว จึงทำให้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

17. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มอาชีพในค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าประชาชนทุกกลุ่มอาชีพมีความเข้าใจตรงกันว่า การจัดบริการเกี่ยวกับสถานที่ในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เพราะกรุงเทพมหานครมีลักษณะความเจริญทุกอย่าง ปัญหาทาง ๆ จึงตามมาอย่างมากมายตั้งแต่ปัญหาการเพิ่มประชากรอย่างรวดเร็ว ปัญหาความแออัด ปัญหาการจราจรติดขัด ปัญหาการขาดสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจที่ถูกดูแลรักษาและปลอดภัยจึงตามมา ในปัจจุบันสถานที่ดังกล่าวมีจำนวนไม่เพียงพอกับประชาชนในกรุงเทพมหานคร ยกตัวอย่างเช่น สวนลุมพินี ในปัจจุบันห้ามรถเข้าไปจอดในบริเวณสวนลุมพินี เพื่อจะได้มีเนื้อที่เพียงพอสำหรับประชากรในกรุงเทพมหานครที่จะไปออกกำลังกาย และในบริเวณที่มีที่ว่าง

ข้างถนน วงเวียน ถ้ามีเนื้อที่ว่างประชาชนก็จะนิยมไปออกกำลังกายตามสถานที่ดังกล่าว ซึ่งนับว่าสถานที่ ปลอดภัย และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญกับประชาชนทุกกลุ่มอาชีพ

18. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ตามกลุ่มอาชีพในค่านอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 และจากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ประกอบธุรกิจส่วนตัว นักเรียนนักศึกษา แม่บ้านและพ่อบ้าน รัฐบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เหตุผลเนื่องมาจากสถานะเศรษฐกิจและการจับบริการการออกกำลังกายของรัฐวิสาหกิจแตกต่างไปจากกลุ่มอาชีพอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ จรวยพร ชรินทร์ (2529 : 37) ที่กล่าวว่า ลักษณะและประสบการณ์โดยทั่วไปของหน่วยงานภาคเอกชนและรัฐวิสาหกิจ ในการส่งเสริมและบริหารงานพลศึกษา กีฬา สุขภาพ และนันทนาการ พบว่าส่วนใหญ่จัดกิจกรรมนันทนาการอยู่แล้ว มีการจัดฝึกหัดออกกำลังกาย กีฬา หรือทั้งชมรมสโมสรกีฬา และมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างหน่วยงานอื่น ๆ อยู่เป็นประจำ

ข้อเสนอแนะจากผลของการวิจัย

1. ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยงานรัฐบาล เอกชน รัฐวิสาหกิจ รวมทั้งหัวหน้าหน่วยงานและหัวหน้าฝ่ายต่าง ๆ ควรเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน การจับบริการ ด้านการออกกำลังกาย เช่น สนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เวลา เงินงบประมาณ เพื่อทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ย่อมจะเพิ่มผลผลิตต่าง ๆ ของหน่วยงานด้วย

2. ควรจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายแต่ละหน่วยงานให้มากขึ้นและเพียงพอตามสัดส่วนของจำนวนผู้ให้บริการ เพื่อให้บุคลากรมีสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งทำให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้นและประชาชนจะมีสุขภาพและพลานามัยที่ดียิ่งขึ้น

3. ควรจัดบริการเกี่ยวกับอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เครื่องมือในการปฐมพยาบาล ให้บริการแก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย
4. ควรให้มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นของตนเอง
5. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายใกล้ชุมชน เช่น วงเวียน 22 กรกฎาคม ที่วางที่ประชาชนสามารถออกกำลังกายได้
6. ควรมีวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
7. ควรให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องของการออกกำลังกายโดยทางสื่อมวลชน หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ
8. ควรมีบริการการตรวจสุขภาพให้กับประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
9. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสนุกสนาน และความสามัคคีในหมู่คณะ
10. รัฐบาลควรมีนโยบายให้การสนับสนุนส่งเสริมให้หน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน จัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรจะได้นำการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครในแต่ละกลุ่มอาชีพ เช่น กลุ่มอาชีพราชการ เป็นต้น
2. ควรจะได้นำการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในจังหวัดใหญ่ ๆ เช่น จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นต้น
3. ควรศึกษารายละเอียดการบริหารการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย สโมสรกีฬา สโมสรกีฬาไทย-ญี่ปุ่น คันทอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวิน คเชนทร์เทศา. ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน
ในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อักสำเนา.
- จรวบพร ชรฉัตร. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- _____. รายงานการวิเคราะห์สำรวจความต้องการบุคลากรพลศึกษาในหน่วยงานกรุงเทพฯ
ภาคเอกชน และรัฐวิสาหกิจ. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา, 2529.
- จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อักสำเนา.
- จวินทร์ ธานีรัตน์. "แนวคิด การพัฒนากีฬาแห่งชาติ," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.
8(1) : 105 - 111 ; มกราคม 2525.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2525
- _____. "ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.
14(2) : 71 - 76 ; เมษายน 2531.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2515.
- ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างช่วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อักสำเนา.

นภพร หัสนันดา. ปัญหาเจตคติและความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
มหิดล. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.

ประพันธ์ ลักษณะพิสุทธิ์. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากร
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2523.

ประพนธ์ ธารักษ์. ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน
เกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรรมการฝึกหัดครู. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อักสำเนา.

ประเวศ วะสี. "กายบริหาร," สุขภาพ. 3(1) : 33 - 37 ; ตุลาคม 2517.
พลศึกษา, กรม. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร.
กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2526.

_____. ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายเยาวชนในชนบทในเขต
การศึกษา 8. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2529.

เพชรรัตน์ นิลวิชาติ. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและ
สมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการ
รับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2530. อักสำเนา.

มงคล ใจดี และแพทย์หญิงนิศา จันทร์วิชัย. การเปรียบเทียบผลการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกาย
แบบชกาคานิยมโปรแกรมต่อการเปลี่ยนแปลงความสมบูรณ์ทางกาย คำนึงความหนัก
ปริมาณไขมันเสเทอรอลในไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูง และปริมาณโทเลสเตอรอล
รวมในเลือดของประชาชนไทยวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา
องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2524.

* นภิตล, มหาวิทยาลัย. พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523.

รัตนกรณ หันตกาญจนาพันธุ์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อักสำเนา.

วรศักดิ์ เทียบชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทวันนาพาณิช, 2523.

_____. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4) :
56 - 64 ; ตุลาคม 2525.

วิชัย วงศ์รุ่งสุวรรณ และเจริญทัศน์ จินตนาเสวี. "หลักการปฐมพยาบาล," กีฬาเวชศาสตร์
พื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : หน่วยกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาสรีรศาสตร์
ออร์โทปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย
มหิดล, 2530.

วิจิต คณิงสุขเกษม. "ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของพลศึกษาต่อการธุรกิจและ

อุตสาหกรรม," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 2(10) : เมษายน 2527.

วิภาดา กฤติยวร. การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2520.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. อักสำเนา.

ส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย, องค์การ. การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน.

กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2525.

_____. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2528.

สนอง อุณาภูล. "การออกกำลังกาย," สุขภาพ. 2(4) : 25 ; ธันวาคม 2516.

สุพิตร โชติบุญกุล. ปัญหาและความต้องการทางด้านสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการของ
เยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนชนบทในภาคใต้. วิทยานิพนธ์ ค.ม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อักสำเนา.

สุพิตร สมานิต. "เค็นอย่างไ้จึงจะทำให้สุขภาพดี," สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
2(5) : 170 - 179 ; ธันวาคม 2525.

แสงเพชร คุณาเรืองรอง. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียน

มัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อักสำเนา.

- สุธรรม เกษี. ความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูพลศึกษา และนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการ โปรแกรมพลศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อักสำเนา.
- สุพจน์ ไชยวงศ์. ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียนและกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง ในกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อักสำเนา.
- อว เกตุสิงห์. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2514.
- เอกสิทธิ์ อ้วนไกร. ความคิดเห็นของครูและผู้บริหารในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีต่อการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนในเขตการศึกษา 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อักสำเนา.
- โสภาส ขรรณวาณิช. "การออกกำลังกาย," สุขภาพ. 6(2) : 46 ; พฤศจิกายน 2520.
- Adedeje, John Ademola, "The Role of Physical Education in the Nation Building of Nigeria," Dissertation Abstracts International. 33(4) : 1481-A; October, 1972.
- Ann, Elizabeth D.A. "A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," Dissertation Abstracts International. 37(10) : 634-A; April, 1977.
- Astrand, Per, G. Physiology. New York : McGraw-Hill, 1964.
- Bookwalter, Karl W. and Harold J. Vandery. Foundation and Principles of Physical Education. Philadelphia : W.B. Saunders, 1969.
- Butter, Allison Welder. "The Influence of Material Exercise on the Toxicity of Ethanol to Neonatal Myocardial Cells," Dissertation Abstracts International. 47(5) : 2959-A; November, 1986.
- Burke, Edmund J. Exercise Science and Fitness. New York : Novement Publications, 1980.
- Cobb, Robert A. and Paul. M. Leplay. Contemporary Philosophies of Physical Education and Athletics. Ohio : Charles E. Merrill, 1973.

- Dowdy, Deborah Belle. "The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle - Aged Women," Dissertation Abstracts International. 43(11) : 3535-A; May, 1983.
- F Juncker D., Anderson B. and E. Muller G. "Sports Club Development the 70's Community Involvement," The Recreation Sport Program : School Colleges and Communities. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1978.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. New York : McGraw-Hill Book Co., 1966.
- Glenn, Rowe. Deryl. "Effects of Walking and Jogging on the Body Composition and Cardiorespiratory system of Adults," Dissertation Abstracts International. 40(7) : 3874-A; January, 1980.
- Kneer, Marian Elizabeth. Influence of Selected Factors and Techniques on Student Satisfaction with a Physical Education Experience," Dissertation Abstracts International. 33(6) : 6714-A; December, 1972.

ကဏ္ဍကဏ္ဍ

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร
(โปรดตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อ)

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ในกรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 66 ข้อ //

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ในกรุงเทพมหานคร

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความ
ที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. สถานภาพการสมรส

- ☐ โสด
☐ แต่งงานแล้ว
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)
-
-
-

3. ศาสนา

- ☐ พุทธ
☐ อิสลาม
☐ คริสต์
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. อายุ

- ☐ 11 - 20 ปี
☐ 21 - 30 ปี
☐ 31 - 40 ปี
☐ 41 - 50 ปี
☐ 51 - 60 ปี
☐ 61 ปีขึ้นไป

5. อาชีพ

- ☐ นักเรียน นักศึกษา
☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ แม่บ้าน/พ่อบ้าน
☐ พนักงานบริษัทเอกชน
☐ ข้าราชการ
☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ รับจ้าง
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

6. การศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
☐ ปริญญาตรี
☐ สูงกว่าปริญญาตรี
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

7. ท่านออกกำลังกายมานานเท่าใด

- ☐ ไม่ถึง 1 ปี
☐ 1 ปี
☐ 2 ปี
☐ 3 ปี
☐ 4 ปี
☐ 5 ปี
☐ 6 ปี
☐ 7 ปี
☐ 7 ปีขึ้นไป
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ท่านชอบที่จะออกกำลังกายในช่วงเวลาใด

- ☐ 05.00 - 06.00
☐ 06.00 - 07.00
☐ 07.00 - 08.00
☐ 08.00 - 09.00
☐ 09.00 - 10.00
☐ 10.00 - 11.00
☐ 11.00 - 12.00
☐ 12.00 - 13.00
☐ 13.00 - 14.00
☐ 14.00 - 15.00
☐ 15.00 - 16.00
☐ 16.00 - 17.00
☐ 17.00 - 18.00
☐ 18.00 - 19.00
☐ 19.00 - 20.00
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

9. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ ละประมาณกี่ครั้ง

☐ 1 ครั้ง

☐ 2 ครั้ง

☐ 3 ครั้ง

☐ 4 ครั้ง

☐ 5 ครั้ง

☐ 6 ครั้ง

☐ 7 ครั้ง

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

10. โดยปกติท่านออกกำลังกายกับใคร

☐ คนเดียว

☐ เพื่อนฝูง

☐ สมาชิกครอบครัว

☐ สมาชิกของสโมสรหรือหน่วยงาน

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

11. ท่านเป็นสมาชิกของสโมสรหรือชมรมที่มีโปรแกรมการออกกำลังกายหรือไม่

☐ เป็น

☐ ไม่เป็น

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

12. ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายประมาณเดือนละเท่าใด

☐ ไม่เกิน 100 บาท

☐ 100 - 300 บาท

☐ 300 - 500 บาท

☐ 500 - 1000 บาท

☐ มากกว่า 1000 บาท

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

ตอนที่ 2

แบบ สอบถาม

ความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอใน
ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

แบบสอบถามแต่ละข้อจะมีคำตอบที่ตรงกับระดับความคิดเห็นอยู่ 5 ระดับ คือ

ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย	ลงในช่องหมายเลข 5
ตรงกับความคิดเห็นมาก	ให้ทำเครื่องหมาย	ลงในช่องหมายเลข 4
ตรงกับความคิดเห็นปานกลาง	ให้ทำเครื่องหมาย	ลงในช่องหมายเลข 3
ตรงกับความคิดเห็นน้อย	ให้ทำเครื่องหมาย	ลงในช่องหมายเลข 2
ตรงกับความคิดเห็นน้อยที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย	ลงในช่องหมายเลข 1

นอกจากความคิดเห็นที่กำหนดให้ไว้ อาจมีความคิดเห็นอื่น ๆ ที่ท่านต้องการเพิ่มเติม ขอให้
ท่านเขียนเสนอแนะในข้ออื่น ๆ วิจารณ์ท้ายของความคิดเห็นแต่ละคำก็ได้

ความคิดเห็น	ระดับความคิด				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
✓ <u>เหตุจูงใจที่ทำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</u>					
ท่านคิดว่าเหตุจูงใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อไปมีความสำคัญมากน้อยระดับใด					
1. เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง					
2. เพื่อความสนุกสนาน					
3. เพื่อลดน้ำหนักตัว					
4. เพื่อให้มีสุขภาพดี					
5. เพื่อให้เป็นสื่อในการเข้าร่วมสังคม					
6. เพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย					
7. เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี					
8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)					
.....					
.....					
.....					

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
✓ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
ท่านคิดว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมี					
ประโยชน์มากน้อยระดับใด					
1. ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					
2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง					
3. ทำให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น					
4. ส่งเสริมการเคารพศอกัญและระเบียบข้อบังคับ					
5. ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มากขึ้น					
6. ส่งเสริมความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ					
7. ส่งเสริมให้รู้จักสมาคมิกในชุมชนมากขึ้น (มีเพื่อน มากขึ้น)					
8. ส่งเสริมและเป็นแนวทางในการก้าวไปสู่การเป็น นักกีฬา					
9. ส่งเสริมการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน					
10. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ					
11. อื่น ๆ (โปรดระบุ)					
.....					
.....					
.....					
.....					

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
<u>ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ</u>					
ท่านคิดว่าชนิดของกิจกรรมที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อไปนี้มีประโยชน์มากน้อยระดับใด					
1. เดินผสมกับการวิ่งเหยาะ ๆ สลับกัน					
2. วิ่งเหยาะ ๆ					
3. ขี่จักรยาน					
4. การบริหาร					
5. เทนนิส					
6. เทเบิล เทนนิส					
7. วอลเลย์บอล					
8. บาสเกตบอล					
9. ฟุตบอล					
10. ตะกร้อ					
11. แบดมินตัน					
12. วูตวูต					
13. อื่น ๆ					
.....					
.....					
.....					

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
<u>วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย</u>					
ท่านคิดว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามวันและ ช่วงเวลาต่อไปนี้มีความเหมาะสมมากน้อยระดับใด					
1. ออกกำลังกายเฉพาะในวันราชการ					
2. ออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ					
3. ออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ ..					
4. ออกกำลังกายเฉพาะวันราชการแต่น้อยกว่า 3 วันต่อ สัปดาห์					
5. ออกกำลังกายเฉพาะวันราชการ และมากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์					
6. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชม. ต่อวัน					
7. ออกกำลังกายครั้งละ 1 ถึง 2 ชม. ต่อวัน					
8. ออกกำลังกายครั้งละ 2 ชม. เป็นอย่างน้อยต่อวัน					
9. อื่น ๆ (โปรดระบุ)					
.....					
.....					
.....					

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
✓ <u>สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย</u>					
ท่านคิดว่าสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต่อไปนี้มีความสำคัญต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มากน้อยระดับใด					
1. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นของรัฐบาล					
2. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นของเอกชน					
3. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นสถานที่กลางแจ้ง					
4. สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นสถานที่ในร่ม					
5. ควรมีสถานพยาบาลในบริเวณออกกำลังกาย					
6. ควรจัดบริการเรื่องน้ำดื่มในบริเวณออกกำลังกาย					
7. ควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณออกกำลังกาย					
8. ควรมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายหลาย ๆ ชนิดอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน					
9. ควรมีสถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาในราคาถูกกว่า ท้องตลาดไว้จำหน่ายด้วย					
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)					
.....					
.....					
.....					

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
✓ อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ					
ท่านคิดว่าอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอในข้อต่อไปนี้มากน้อยระดับใด					
1. ไม่มีเวลาว่าง					
2. ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย					
3. สุขภาพไม่ดี					
4. ไม่ทราบว่า จะออกกำลังกายอย่างไรดี					
5. อายุคนอื่น					
6. กลัวบาดเจ็บ					
7. ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย					
8. ไม่มีครูหรือนักสอนการออกกำลังกาย					
9. การออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อทาง ศาสนา					
10. ไม่สนใจเรื่องการออกกำลังกาย					
11. ไม่เข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย					
12. สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย					
13. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากบ้าน					
14. สภาพบ้านหรือชุมชนไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
15. อื่น ๆ (โปรดระบุ)					
.....					

ประวัติของผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย นายสกล เจริญวงศ์

ภูมิลำเนาเดิม

57 หมู่ที่ 4 ต.พรหมมาศร์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี
๒๕๑-๒๕๒๒ หมู่ ๑ ต.นครสวรรค์ อ.นครสวรรค์ จ.อุบลราชธานี

ประวัติการศึกษา

ปีการศึกษา ๒๕๒๒
ปีการศึกษา ๒๕๒๓

สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาศึกษาชั้นสูงวิชาเอก
พลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี

ปีการศึกษา ๒๕๒๓
ปีการศึกษา ๒๕๒๔

สำเร็จการศึกษาปริญญาการศึกษาศึกษาชั้นสูง
ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา จ.อุบลราชธานี

ปีการศึกษา ๒๕๒๕

สำเร็จการศึกษาปริญญาการศึกษาศึกษาชั้นสูง
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร