

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548

บทคัดย่อ
ของ
ชำนาญ เรืองมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน*
ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548. ปริญญาโท กศ.ม.
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 คณะกรรมการผู้ควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล,
 อาจารย์ชงชาติ พุเจริญ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขต
 เทศบาลเมืองสุโข-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก
 พ.ศ.2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน
 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการ
 เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดย
 การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย
 เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่
 อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็น
 ร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาน
 ออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้าน
 อยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้าน
 สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรม
 การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ
 38.42

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISES CLUB OF
SUNGAI KOLOK MUNICIPAL AREA IN 2005

AN ABSTRACT
BY
CHAMNAN RUANGMAK

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Chamnan Reungmak. (2005). *The State and Needs for Exercises of People in Sungai Kolok Municipal Area's Exercise Club in 2005*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof.Jiamsak Panitchaikul, Mr.Thongchat Phucharoen.

This study aimed to examine state and needs for exercise of people in Sugnai Kolok municipal area's exercise club in 2005. The subjects consisted of 126 male and 204 female with the total of 330, through simple random sampling and then they were stratified random sampling . The instrument for collecting data included questionnaire with reliability of .87 Then data were analyzed by frequency and t-test.

The results revealed that:

1. State for exercise of people in Sugnai Kolok municipal area's exercise club in 2005 as a whole included 63.33 percents of service personnel, 63.58 percents of place, equipment, and facility, 55.27 percents of exercise activity, and 52.45 percents of management.
2. Needs for exercise of people in Sugnai Kolok municipal area's exercise club in 2005 as a whole was at a high level. When considered each aspects, it included 34.82 percents of service personnel, 37.52 percents of place, equipment, and facility, 35.21 percents of exercise activity, and 38.42 percents of management.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชำนาญ เรืองมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548

ของ
นายชำนาญ เรืองมาก

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

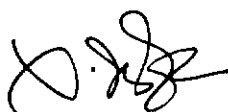


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

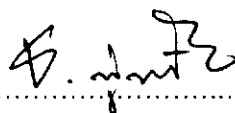
วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



.....กรรมการ

(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แมน เจียรนัย)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยคำแนะนำและการช่วยเหลือ แก่ไขข้อบกพร่องต่างๆ จากผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และอาจารย์ธงชาติ พูเจริญ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ซึ่งท่านทั้งสองได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาด้วยดีตลอดมา ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูงตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์พิศวง มหาจันทร์ นายบวร ชีรฤทธิ์เฉลิม ผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ที่ให้คำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือ แบบสอบถามให้มีประสิทธิภาพ และขอขอบคุณคุณปริดา คงรังศรี ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลและจัดพิมพ์งานปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จโดยสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่พระคุณของบิดา มารดา ครู-อาจารย์ ผู้ซึ่งได้ให้ชีวิตและการศึกษาแก่ผู้วิจัย และได้อบรมสั่งสอนผู้วิจัยมาตั้งแต่เยาว์วัย ขอคุณพี่น้องชาวพลศึกษา และเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือในการรวบรวมข้อมูล สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณบุษยา เรืองมาก ซึ่งเป็นภรรยาของผู้วิจัยที่ทำให้กำลังใจและช่วยเหลือในทุกๆ ด้านมาโดยตลอด จนผู้วิจัยได้สำเร็จการศึกษาในครั้งนี้

ชำนานู เรืองมาก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	6
เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก	6
ความหมายและความต้องการขั้นพื้นฐาน	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	7
ประเภทของการออกกำลังกาย	8
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	10
หลักของการออกกำลังกาย	11
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
งานวิจัยในต่างประเทศ	15
งานวิจัยในประเทศ	18
3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	25
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	26
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
สังเขป	71
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผล	88
ข้อเสนอแนะ	90
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	90
บรรณานุกรม	92
ภาคผนวก	96
ภาคผนวก ก แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548	97
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	105
ประวัติย่อผู้วิจัย	107

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
2	ข้อมูลทั่วไปด้านเพศและอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 330)	28
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 ด้านบุคลากร (N = 126)	29
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 126)	32
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 126)	34
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย (N = 126)	36
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 204)	38
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 204)	40
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 204)	42
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย (N = 204)	44
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ ไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N = 190)	46

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 190)	48
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 190)	50
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุ ไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการออกกำลังกาย (N = 190)	52
15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ ตั้งแต่ 30 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมือง สุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N = 140)	54
16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมือง สุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140)	56
17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมือง สุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย (N = 140)	58
18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมือง สุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการออกกำลังกาย (N = 140)	60
19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N = 330)	62
20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 330)	64

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 330)	66
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย (N = 330)	68

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมปัจจุบันสุขภาพของประชากรโลกเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งว่าประเทศใดเจริญก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลก และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสารสนเทศและเทคโนโลยี ส่งผลให้การดำรงชีวิตเรา จำเป็นต้องเกี่ยวพันกับหลายสิ่งหลายอย่าง ได้แก่ เรื่องเกี่ยวกับการศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้มนุษย์ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ทำอย่างไรให้ทุกคนรู้วิธีการดูแลสุขภาพ เพื่อรักษา คุณภาพชีวิตของตนเองให้มีชีวิตอย่างมีความสุข แต่อย่างไรก็ตามในสังคมที่มีการแข่งขันต่อสู้ดิ้นรนในทางเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนหาเวลาออกกำลังกายได้ยากมาก เพราะภาระหน้าที่ในเรื่องของการงานซึ่งเป็นรายได้หลักในการเลี้ยงชีพ ทำให้เกิดโรคมามากมายตามมา เช่น โรคความเครียด และโรคจากการขาดการออกกำลังกายมากกว่าในอดีต และมีแนวโน้มที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

ในช่วงของชีวิตมนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ ทั้งมวลเหมือนดังคำกล่าวทางศาสนาที่ให้ไว้ว่าคือ "อโรคยาปรมาลาภา" "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" (กระทรวงศึกษาธิการ. 2535 : 178) สิ่งที่ถูกกล่าวมาถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งของชีวิตคนเราทุกคน การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในการพัฒนาประชากรโดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกัน ส่งเสริม พัฒนาและ การบริหารจัดการชีวิตเพื่อดำรงสุขภาพที่ดีอันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตที่สมดุล ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพ ที่สมบูรณ์

จากการณรงค์การออกกำลังกายของรัฐบาล ทำให้ประชาชนชาวไทยเล็งเห็นถึงความสำคัญและผลดีของการออกกำลังกายจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายออกสู่ส่วนภูมิภาค อย่างทั่วถึง มีทั้งสวนสาธารณะ สนามกีฬากลางประจำจังหวัด อำเภอ ตำบล บางส่วนก็ถึงระดับหมู่บ้าน เป็นการส่งเสริมสู่รากฐานการพัฒนากีฬาในอนาคต แต่สิ่งที่สำคัญคือการออกกำลังกายประจำวันของประชาชนในแต่ละวันการรณรงค์ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกซึ่งได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วประเทศ จากการส่งเสริมสนับสนุนของทางรัฐบาลระดมพลคนเสื้อเหลือง เดินแอโรบิกหมู่กลางสนามหลวงทำลายสถิติโลก 46,000 คนและปี พ.ศ. 2546 รัฐบาลได้สร้างสถิติใหม่ทำลายสถิติปีก่อนด้วยการเดินแอโรบิกหมู่พร้อมกัน 71,000 คน ที่ท้องสนามหลวง และประเทศไทยสร้างสถิติใหม่เดินแอโรบิกหมู่พร้อมกันทั่วประเทศ 8,570,000 คน (ไทยรัฐ. 2546 : 21) จากสถิติเห็นได้ว่าประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

และทางรัฐบาลสนับสนุนการออกกำลังกายด้วยความจริงใจและมีความห่วงใยในเรื่องสุขภาพ คุณภาพชีวิตของคนไทยเป็น อย่างมากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับเป็นปัจจัยสำคัญ อย่างหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของประชาชน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาช่วยในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของประชากรในประเทศให้เกิดความเข้มแข็งและมีสมรรถภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิด ความเจริญรุ่งเรือง การออกกำลังกายยังช่วยลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ได้ดี เพราะในชีวิต ประจำวันของแต่ละคนอาจพบปัญหาต่าง ๆ มากมาย นอกจากนี้ยังช่วยฝึกให้ประชาชนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคม ด้วยเหตุผลที่การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬา ทำให้รัฐบาลเห็นความสำคัญจึงได้กำหนดแผนนโยบายในการส่งเสริมกีฬาของ ประเทศ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแก่ชุมชนในทุกพื้นที่ ได้แก่ ชุมชน เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล ตลอดจนระดับหมู่บ้าน ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาในระดับ รากหญ้าอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ประชาชนให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลนั้นย่อมขึ้นอยู่กับสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของประชาชนในระดับต่าง ๆ หากชุมชนใดให้ความสำคัญใน การออกกำลังกายมีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ตลอดจนมีการจัด การแข่งขันโดยมีหน่วยงานในพื้นที่เป็นผู้รับผิดชอบ โดยได้รับการสนับสนุนจากประชาชน ทำให้ ชุมชนมีคุณภาพและสามารถลดปัญหาต่าง ๆ ในสังคมได้ ถ้าคุณภาพชีวิตของประชาชนดีก็จะ ส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศต่อไป (งานประชาสัมพันธ์และแผนงานกองการศึกษา. 2547)

ในส่วนของเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ซึ่งมีประชาชนจำนวนมาก มีความปรารถนาที่ จะ ออกกำลังกาย ต้องการมีความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพที่ดีและประโยชน์ที่ตามมาอีก หลายประการ และจากที่ผู้วิจัยศึกษาจากโครงการของหน่วยงานราชการมีการส่งเสริมการออก กายของประชาชนอยู่หลาย ๆ โครงการ แต่ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกายเท่าที่ควร

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในสถาน ที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย จิต ใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลกเป็นชุมชนที่มีประชากรหนาแน่น เป็นเมืองชายแดนที่มีอาณาเขตติดกับประเทศมาเลเซีย ประชาชนมีการประกอบอาชีพที่ หลากหลาย ซึ่งส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยเฉพาะเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น มีผลกระทบ ต่อการออกกำลังกายของประชาชนเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงอยากทราบถึงสภาพและความ ต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 เพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรม การออกกำลังกายและด้านการบริหารจัดการ รวมถึงข้อเสนอแนะอื่น ๆ

เพื่อให้ประชาชนได้แสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งจะได้นำผลการวิจัยมาช่วยในการแก้ปัญหาที่ประชาชนต้องการได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการจะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางเสนอแนะและการพัฒนาการออกกำลังกาย ซึ่งสภาพความต้องการนี้นับเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้เพียงพอ เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในฐานะผู้วิจัยเป็นบุคลากรทางด้านการกีฬาของเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก เพื่อเป็นแนวทางข้อเสนอต่อผู้บังคับบัญชาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนภายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลกต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไข การบริหารจัดการ และส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ให้เทศบาลนำไปปรับปรุงด้านการบริหารจัดการ ความสะอาด เครื่องมือ อุปกรณ์กีฬาและ การบริการ รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 ที่มา ออกกำลังกาย ณ สวนสิรินธร เป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 456 คน รวมเป็น 656 คน สวนรื่นอรุณ เป็นเพศชาย 84 คน เพศหญิง 300 คน รวมเป็น 384 คน และสนามกีฬาากลางเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก เป็นเพศชาย 250 คน เพศหญิง 110 คน รวมเป็น 360 คน รวมทั้งหมด 1,400 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนภายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ที่มาออกกำลังกาย ประมาณ 1,400 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 302 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เพศหญิง 204 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน โดยเทียบตารางของ เกรจซีและมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด, 2538 : 38; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น

1.2.1 ไม่เกิน 30 ปี

1.2.2 ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ณ สวนสิรินธร สวนรื่นอรุณ และสนามกีฬาากลางเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก

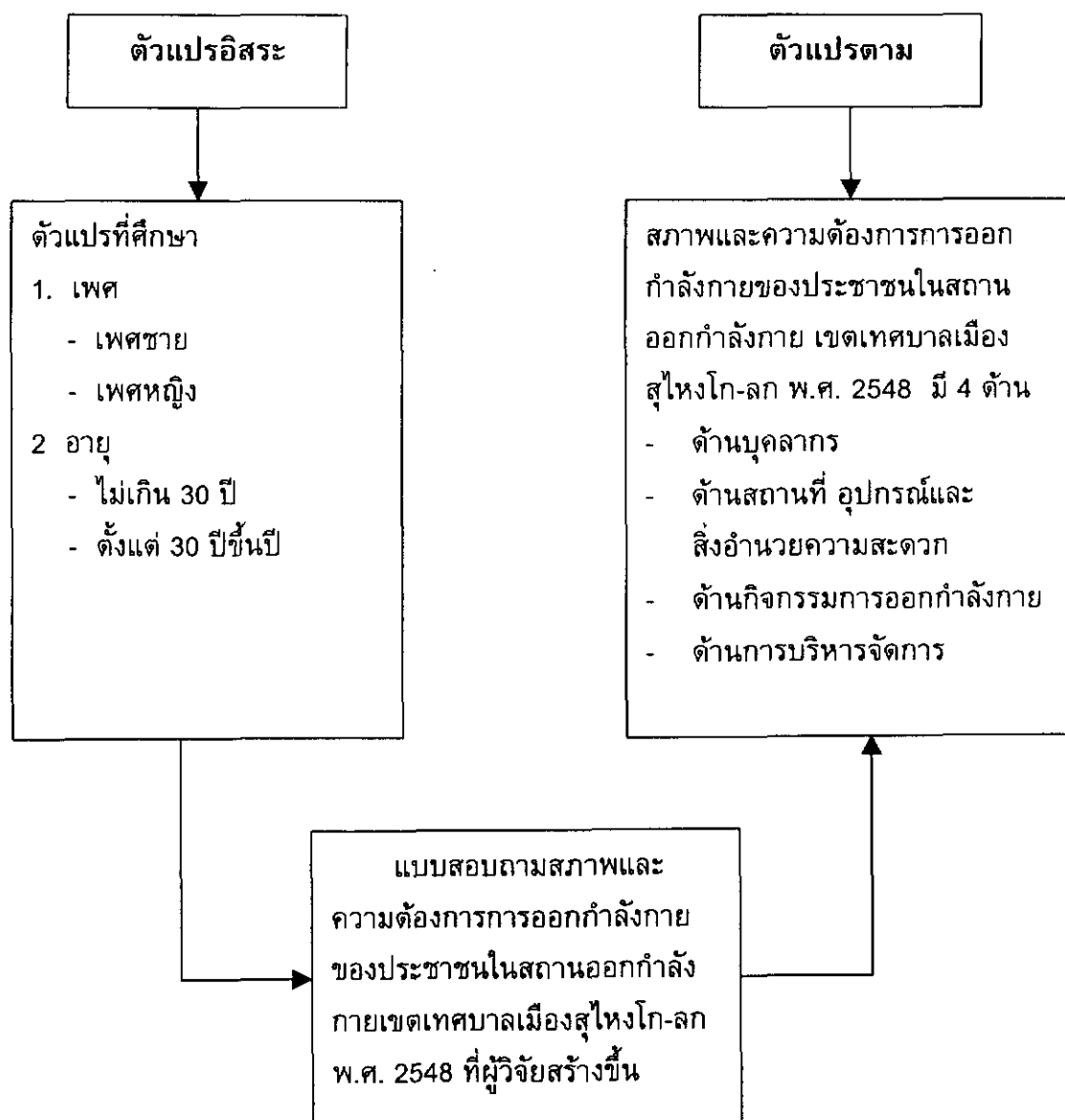
ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านบุคลิกภาพ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการ

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สถานออกกำลังกาย หมายถึงสวนสาธารณะที่ประชาชนมาออกกำลังกายเป็นประจำ ณ สวนสิรินธร สวนรื่นอรุณ และสนามกีฬาากลางเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก

ประชาชน หมายถึง ประชาชนทั้งเพศหญิง และเพศชายที่ไปออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ซึ่งมีสวนสิรินธร สวนรื่นอรุณ และสนามกีฬากลางเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายจากเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยโดยผู้วิจัยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 เทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก
- 1.2 ความหมายและความต้องการขั้นพื้นฐาน
- 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.5 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.6 หลักการออกกำลังกาย
- 1.7 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 1.8 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก

เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก มีพื้นที่ทั้งหมด 22.5 ตารางกิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อดำบลป่าเสม็ด ทิศใต้ติดต่อกับอำเภอวัง ทิศตะวันออกติดเขตพรมแดน มาเลเซีย ทิศตะวันตก ติดต่อดำบลสุโขทัย สภาพพื้นที่ในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก จะเป็นที่ราบลุ่ม ลาดเอียงลงสู่แม่น้ำ โกลก แหล่งธรรมชาติกันพรมแดน ไทย-มาเลเซีย

สถานที่ออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ภายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก คือ สวนสิรินธร มีเนื้อที่ทั้งหมด 31 ไร่ เป็นลักษณะสวนสาธารณะใช้สำหรับออกกำลังกายและพักผ่อนสำหรับประชาชน สวนรื่นอรุณ มีเนื้อที่ทั้งหมด 21 ไร่ เป็นลักษณะสวนสาธารณะใช้สำหรับการออกกำลังกายและพักผ่อน และสนามกีฬาากลาง เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก มีเนื้อที่ทั้งหมด 50 ไร่ ใช้สำหรับจัดการแข่งขันกีฬานานาชาติต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล กรีฑา และกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนโดยทั่วไป

1.2 ความหมายและความต้องการขั้นพื้นฐาน

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพ สมดุลดั้งเดิมจึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการซึ่งความต้องการมีหลายประเภท ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 – 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการขั้นต่าง ๆ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระและพื้นฐาน
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ
4. ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

สุชา จันทร์อม (2529 : 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย การหายใจ การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมากคือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำกิจกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่น การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติจัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538 : 3) กล่าวถึงการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ หรือความสนุกสนาน เพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก รำมวยจีน วูตวู น้ำ ขี่จักรยาน

เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลูกล้อและอื่น ๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

เสก อักษรานูเคราะห์ (2534 : 1) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อมาจากการแปรสภาพของ Adenosine triphosphate (ATP) กลายเป็น Adenosine diphosphate (ADP) + พลังงานซึ่งทำปฏิกิริยาขึ้นในร่างกายของมนุษย์

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) การออกกำลังกายหมายถึงการให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุง ส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 59-60) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อย แตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความการออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือ การฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

กรมอนามัย (2540 : 3 – 4) ให้ความหมายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้กับร่างกายแบบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่ว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใด มัดหนึ่ง แล้วคลายและเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงตึงตันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือแขน ขา ด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลง ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลูกล (Treadmill)

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่ง ดำรง กิจกุศล (2531 :29 – 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้น ใช้เวลาประมาณ 15–30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้า หรือตอนเย็น เพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้น จะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา สวนสาธารณะ ริมทะเล หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์จะรู้จักการวิ่งมาตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อน โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก ,ผู้ใหญ่ ,ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทาง และลดเวลาพักให้น้อยลง

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วนซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล ซึ่งหากเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจจะดัดแปลงได้โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน จำนวนผู้เล่นไม่จำเป็นต้องตรงกับกติกาสากล เป็นต้น

การบริหารร่างกาย เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การบริหารร่างกายทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงที่ ผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและสม่ำเสมอ หรือ อาจถือหลักง่าย ๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อ ยังไม่ออก ก็แสดงว่าน้อยเกินไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

1.5 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 6 – 7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าอยากออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจได้ถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในระยะเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ การกระโดดเชือก การชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรสม่ำเสมอและเป็นประจำทุกวัน วันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรหรือการหายใจในแต่ละครั้งควบคุมไปด้วยกัน
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ถ้าให้ผลอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่ดี และถูกหลักโภชนาการ และควรพักผ่อน ให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

1.6 หลักของการออกกำลังกาย

กรมอนามัย (2540 : 25 – 26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกายดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น รืดต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนเลือดดี

การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก
2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอายุอยู่ในช่วงอายุ 40 – 49 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15 – 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก
4. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้ว ข้อมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จจากกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ
5. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิการนิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อ่อนนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลมหากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันทีพักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป

1.7 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความจำเป็นในการออกกำลังกายในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวก

สะดวกในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ความสะดวกสบายในการบริโภคอย่างเหลือเฟือ ทำให้ร่างกายต้องทำงานจนผิดธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลาย ๆ ระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการค้นคว้าในปัจจุบันพบว่า การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ระดับไขมันในเส้นเลือด และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงรวมทั้งบุคลิกที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา หรือ การกระทำกิจกรรมซึ่งต้องใช้การทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า "กีฬาเพื่อสุขภาพ" คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมให้ดีขึ้น เป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไข หรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะแตกต่างจากกีฬาแข่งขันอย่างสิ้นเชิง (มงคล แฝงสาเคน. 2541 : 118)

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่น ๆ เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งคร่ำครึและคลออดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคสูง สรุปแล้วคือ ความมีสุขภาพดีนั่นเอง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้างปา กระโดด เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว ว่องไวกระฉับกระเฉง โรคภัยไม่มีตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วย อยู่เสมอ การออกกำลังกายหากจะให้ได้ผลดีต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่มีการเสี่ยงอันตราย หรือมีอันตรายน้อยที่สุด วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพมีกีฬาหลายชนิด เช่น เดิน วิ่ง เทนนิส ว่ายน้ำ การบริหารแบบแอโรบิก ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น กีฬาดังกล่าวเหมาะแก่การออกกำลังกาย ซึ่งหากจะเล่นเพื่อสุขภาพไม่ควรเล่นหักโหมควรเล่นให้เกิดความสนุกสนาน (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2535 : 7) และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติดังนี้ (มงคล แฝงสาเคน. 2541 : 118)

เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยไปมากและจากง่ายไปยาก ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง การออกกำลังกายควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วัน ต่อหนึ่งอาทิตย์ เวลาควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

1.8 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531) กล่าวว่า การที่จะรักษาสมรรถภาพร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอ มีวิธีเดียวคือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ ประโยชน์ของการออกกำลังกายคือ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้อย่างดีและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลงเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตาอึมแถม แจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด จะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือนซึ่งกระดูกจะผุมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุกร่อนของกระดูกได้

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

ในปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิต ด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18 – 20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการ กินยาคล่อมประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยใช้ยานี้อยู่จึงอาจลดยาลงหรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

ทางยุโรป มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เพียงวันละ 15 – 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่าย

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก มีการศึกษาจาก มหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่าในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยซึ่งจะเกิดขึ้นได้ถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดี ยังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความฉีกฉีกทางเพศจึงมากขึ้นด้วย

ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศ จึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้นมิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้นการออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วยก็จะทำให้ดูดีขึ้นเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้

ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่ก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้ หากหากได้ ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยากการออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์ โรสฟริสซี จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษากิจกรรมแรงของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง จำนวน 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ.2468 – 2524) พบว่าในหญิงที่ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75 % ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬายู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ดีมากด้วย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar and Stone. 1975 : 134 – 139) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยาน ที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60–89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ 16 คน กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 – 50 นาที ผู้เข้ารับการทดลองทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกด้วยแบบวัด ทางด้านบุคลิกภาพ 16 ลักษณะของแคทเทิล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยานวัดงานของออกสตาร์ต ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่มส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมัน ร่างกายลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการเข้าฝึกถีบจักรยานไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินและวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลง และมีการควบคุมการวิ่งมากขึ้น เปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่ม วิ่งเหยาะ สรีรภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

โรว์ (Rowe. 1980 : 3874 – 4) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินและวิ่งเหยาะๆ ที่มีต่อ สัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่ ผู้เข้ารับการทดลองไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุ 25 – 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เดิน กลุ่มที่ 2 วิ่งเหยาะ โดยใช้ระยะทางเท่ากัน ระยะในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วง ระยะ 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในสัดส่วนของ ร่างกายระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ โดยพบว่าความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้น อย่างมี นัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักไขมันลดลงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมี นัยสำคัญของน้ำหนักของร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนอัตราการแลกเปลี่ยนก๊าซ และ เวลาที่เดินบนลูกลูก แบบบอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปีเตอร์สัน (Peterson. 1981 : 3874 – A) วิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกแบบแอโรบิกที่มีต่อ ไขมันในโลหิตและส่วนประกอบระหว่างโปรตีนไขมันในนักศึกษาหญิง” ผู้เข้ารับการทดลองเป็น นักศึกษาหญิง จำนวน 60 คน อายุ 18 – 28 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 ฝึก ตามโปรแกรมแอโรบิกเนติก กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง กลุ่มที่ 3 เป็น กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น กลุ่มทดลองทำการฝึกเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลปรากฏว่ากลุ่มฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง จะมีสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต น้ำหนักร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันคลอเลสเตอรอล ไตรกรีเซอไรด์และส่วนประกอบของโปรตีน ไขมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแบบแอโรบิกเนติก มีการเปลี่ยนแปลง ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและ กำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด และกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่าง ถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้ง ศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการ วางแผนและการดำเนินการ

เอเดเดจิ (Adedeji. 1973 : 1481 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “บทบาทของพลศึกษาใน การสร้างชาติในจีเรีย” โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ผลการศึกษา ปรากฏว่ากีฬาและเกมการเล่นซึ่งเป็นกิจกรรมทางพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการสนองความ ต้องการของบุคคล ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเสริมสร้างคุณธรรมช่วยให้สามารถ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมพลศึกษาซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างชาติให้ประชาชนมีสุขภาพ พลานามัยที่ดี

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปได้ว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของ โรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมกัน

แครนดอลล์ (Crandall. 1977 : 20) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัย ช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการวิจัย

1. นักศึกษามีความเห็นกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน ให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษา ที่เข้าร่วมการจัดกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341-A) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 – 55 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ความเอาใจใส่ใน กิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่ม ผลการสำรวจปรากฏว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัด กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพอย่างกว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงอายุที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจาก กิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ฮอลล์ (Hall. 1988 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิคเซ็นเตอร์ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานที่บริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมืองฟินิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิก

ของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บข้อมูล โดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้งระยะห่างจากบ้านมายังสถานบริการสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่จะมาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายและสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรงในขณะที่เพศหญิงจะชอบเดินแอโรบิก ฝึกความอ่อนตัวและการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามมีรูปร่างที่สวยงามสมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกที่เป็นหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกที่เป็นชายเล็กน้อย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ง – จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า ข้าราชการและนิสิตต้องได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เพื่อบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคของการออกกำลังกายสำหรับช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้น ถ้าเป็นวันธรรมดาเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันเสาร์ – อาทิตย์ ในระหว่าง 08.00 – 10.00 น. ในเรื่องของงบประมาณเป็นภาระของมหาวิทยาลัย โดยข้าราชการและนิสิตยินดีสนับสนุนในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนและรายปี

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง – ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่งที่ทำงาน ในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรให้บริการด้านวิชาการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับช่วงเวลาในการออกกำลังกายนั้นเป็นวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการ คือ วายน้ำ แบดมินตัน เทนนิส กายบริหาร และเทเบิลเทนนิส

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด บริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตาม จุดต่าง ๆ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก

การออกกำลังกาย บริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีมานั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

2. ความต้องการด้านบริการและวิชาการสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีความต้องการมาก โดยให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่มีความรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและมีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ

3. ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล และมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้ในส่วนที่ผู้ตอบแบบสอบถามระบุความต้องการ ปรากฏว่าสามารถจัดเรียงตามลำดับความต้องการได้ดังนี้ สนุกเกอร์ เพาะกาย เทควันโด ยิงปืน และมวยปล้ำ

4. ความต้องการจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการมากให้มีการออกกำลังกาย เวลาเย็น หลังเลิกเรียนและต้องการออกกำลังกายทุกวัน

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบ ว่าบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมสูง อารมณ์มั่นคง และประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยการเอกซเรย์ (X-RAY) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับการโภชนาการหลักการ ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการ ออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ อาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. และ 18.00 – 20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบของกิจกรรม โดยจัด 1 – 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรม ภายบริหารและ กิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ความมุ่งหมายของการวิจัยใน ครั้งนี้เพื่อศึกษาความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ใน เขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่คณะผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลเอง จากเยาวชนชาย หญิง อายุระหว่าง 10 – 15 ปี ในเขตการศึกษา 8 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น 4,000 คน ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) และทดสอบความ แตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมนคูลส์ จากการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุดได้รับข่าวสารทางกีฬา มาก ที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของ เยาวชน ส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภท บุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ ยืมจาก โรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาวัยน้ำ และยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จัก มากได้แก่ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ กีฬาที่รู้จักน้อยมากได้แก่ กีฬาโปโลน้ำ และกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่ คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่ มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาที่สำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบทระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชายและมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พินิจ วัชรวิ. (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ตรงกับความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไปบางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ และไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาออลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการออก

กำลังกายโดยการใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือนักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ปัทมา รอดทั้ง. (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรชาย 200 คน ประชากรหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬา
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน
6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรให้ผู้บริหารโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ

ปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 -35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มี ความแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสิรินธร เป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 456 คน รวมเป็น 656 คน สวนรื่นอรุณ เป็นเพศชาย 84 คน เพศหญิง 300 คน รวมเป็น 384 คน และสนามกีฬาากลางเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก เป็นเพศชาย 250 คน เพศหญิง 110 คน รวมเป็น 360 คน รวมประชาชนที่มาออกกำลังกายทั้งหมด 1,400 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนภายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย ประมาณ 1,400 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 302 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เพศหญิง 204 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน โดยเทียบตารางของ เครจซีและมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 38; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานออกกำลังกาย	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	เพศชาย	เพศหญิง	รวม	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
สวนสิรินธร	200	456	656	47	108	155
สวนรื่นฤณ	84	300	384	20	70	90
สนามกีฬาากลางเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก	250	110	360	59	26	85
รวม	534	866	1,400	126	204	330

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง

2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก และนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 มี 4 ด้านคือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาเอกสารตำราและค้นคว้าข้อมูลปริญญานิพนธ์ เอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมประเด็นสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย นำเสนอประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบแก้ไข
4. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามด้านเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นำไปให้ประธานและกรรมการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง
6. นำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปใช้กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .87 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)
7. นำแบบสอบถามที่หาค่าเรียบร้อยแล้วไปเก็บข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามดังนี้
 - 2.1 นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของ คำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
 - 2.2 นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
 - 2.3 นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนเพศชายจำนวน 126 คน และเป็นเพศหญิงจำนวน 204 คน รวมทั้งสิ้น 330 คน และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามพบว่า แบบสอบถามมีความสมบูรณ์ จำนวน 330 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านการบริหารการจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปด้านเพศและอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 330)

รายการ		f	%
1. เพศ	ชาย	126	38.18
	หญิง	204	61.82
	รวม	330	100.00
2. อายุ	ไม่เกิน 30 ปี	190	57.58
	ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป	140	42.42
	รวม	330	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย 126 คน คิดเป็นร้อยละ 38.18 เพศหญิง 204 คน คิดเป็นร้อยละ 61.82 และมีอายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 57.58 อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 42.42

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 ด้านบุคลากร (N = 126)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย	f	69	57	24	38	50	9	5
	%	54.76	45.24	19.05	30.16	39.68	7.14	3.97
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	92	34	17	58	43	8	0
	%	73.02	26.98	13.49	46.03	34.13	6.35	0.00
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	106	20	29	41	54	2	0
	%	84.13	15.87	23.02	32.54	42.86	1.59	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	59	67	23	46	44	11	2
	%	46.83	53.18	18.25	36.51	34.92	8.73	1.59
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	30	96	30	37	32	17	10
	%	23.81	76.19	23.81	29.37	25.40	13.49	7.94
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	89	37	31	38	38	14	5
	%	70.63	29.37	24.60	30.16	30.16	11.11	3.97
7. มีพนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	f	81	45	22	52	37	9	6
	%	64.29	35.71	17.46	41.27	29.37	7.14	4.76
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร	f	62	64	19	45	51	8	3
	%	49.21	50.79	15.08	35.71	40.48	6.35	2.38
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	92	34	52	29	35	8	2
	%	73.02	26.98	41.27	23.02	27.78	6.35	1.59

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
	%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์	f	104	22	25	56	37	8	0
แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการ	%	82.54	17.46	19.84	44.44	29.37	6.35	0.00
ออกกำลังกาย								
รวม	f	78	48	272	440	421	94	33
	%	62.22	37.78	21.59	34.92	33.41	7.46	2.62

จากตาราง 3 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 62.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.76 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.02 บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 84.13 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 53.17 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.19 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 70.63 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยนต์ คิดเป็นร้อยละ 64.29 ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร คิดเป็นร้อยละ 50.79 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.02 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.54

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.68 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.03 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.37 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับมากและปานกลาง อย่างละเท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 30.16 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยนต์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.27

ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.48 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.27 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.44

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 126)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน	f	95	31	34	48	34	10	0
	%	75.40	24.60	26.98	38.10	26.98	7.94	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	104	22	18	60	39	9	0
	%	82.54	17.46	14.29	47.62	30.95	7.14	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	63	63	21	46	37	22	0
	%	50.00	50.00	16.67	36.51	29.37	17.46	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีนั่งพักผ่อนมีเพียงพอ	f	94	32	27	51	30	16	2
	%	74.60	25.4	21.43	40.48	23.81	12.70	1.59
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	69	57	26	52	30	14	4
	%	54.76	45.24	20.63	41.27	23.81	11.11	3.17
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	f	61	65	32	49	30	13	2
	%	48.41	51.59	25.40	38.89	23.81	10.32	1.59
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	f	80	46	21	55	35	15	0
	%	63.49	36.51	16.67	43.65	27.78	11.90	0.00
8. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	40	86	28	48	35	7	8
	%	31.75	68.25	22.22	38.10	27.78	5.56	6.35
9. มีที่จอดรถเพียงพอ	f	100	26	16	45	60	2	3
	%	79.37	20.63	12.70	35.71	47.62	1.59	2.38
10. การจราจรที่สะดวก	f	101	25	22	44	47	10	3
	%	80.16	19.84	17.46	34.92	37.30	7.94	2.38
รวม	f	81	45	245	498	377	118	22
	%	64.05	35.95	19.44	39.52	29.92	9.37	1.75

จากตาราง 4 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 64.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 75.40 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 82.54 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 74.60 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.76 ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 51.59 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 63.49 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 68.25 มีที่จอดรถยนต์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.37 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 80.16

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.10 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.62 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.48 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.27 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.89 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 23.65 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.10 ต้องการที่จอดรถยนต์เพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.62 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
 ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการ
 ออกกำลังกาย (N = 126)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน	f	73	53	20	40	55	11	0
เหมาะสม	%	57.94	42.06	15.87	31.75	43.65	8.73	0.00
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการ	f	36	90	19	45	40	18	4
ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	%	28.57	71.43	15.08	35.71	31.75	14.29	3.17
3. มีการทดสอบสมรรถภาพ	f	46	80	27	53	28	13	5
ทางกายประจำปี	%	36.51	63.49	21.43	42.06	22.22	10.32	3.97
4. มีการจัดอบรมวิธีการ	f	35	91	29	32	46	12	7
ออกกำลังกายประจำปี	%	27.78	72.22	23.02	25.40	36.51	9.52	5.56
5. มีการตรวจร่างกายทุกเดือน	f	43	83	32	46	28	15	5
	%	34.13	65.87	25.40	36.51	22.22	11.90	3.97
6. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน	f	111	15	34	50	34	6	2
วิ่งเพื่อสุขภาพ	%	88.10	11.9	26.98	39.68	26.98	4.76	1.59
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน	f	103	23	34	46	34	9	3
แอโรบิก	%	81.75	18.25	26.98	36.51	26.98	7.14	2.38
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่น	f	107	19	26	44	39	15	2
ตะกร้อ	%	84.92	15.08	20.63	34.92	30.95	11.90	1.59
9. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	74	52	22	39	36	26	3
ปั่นจักรยาน	%	58.73	41.27	17.46	30.95	28.57	20.63	2.38
10. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	63	63	18	29	31	30	18
เดินลีลา	%	50.00	50.00	14.29	23.02	24.60	23.81	14.29
รวม	f	69	57	261	424	371	155	49
	%	54.84	45.16	20.71	33.65	29.44	12.30	3.89

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.94 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 71.43 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 63.49 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 72.22 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 65.87 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 88.10 มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 81.75 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 84.92 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 58.73 และมีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.65 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.06 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.68 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.92 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.95 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.60

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการ
ออกกำลังกาย (N = 126)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา	f	55	71	27	39	38	16	6
	%	43.65	56.35	21.43	30.95	30.16	12.70	4.76
2. มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนด้านจัดกิจกรรม	f	66	60	38	41	31	16	0
	%	52.38	47.62	30.16	32.54	24.60	12.70	0.00
3. มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์	f	62	64	32	37	47	6	4
	%	49.21	50.79	25.40	29.37	37.30	4.76	3.17
4. มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	50	76	24	52	40	6	4
	%	39.68	60.32	19.05	41.27	31.75	4.76	3.17
5. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	45	81	23	55	33	10	5
	%	35.71	64.29	18.25	43.65	26.19	7.94	3.97
6. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	45	81	21	51	42	10	2
	%	35.71	64.29	16.67	40.48	33.33	7.94	1.59
7. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล	f	107	19	47	45	32	2	0
	%	84.92	15.08	37.30	35.71	25.40	1.59	0.00
8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	88	38	25	55	39	3	4
	%	69.84	30.16	19.84	43.65	30.95	2.38	3.17
9. การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์	f	66	60	21	39	52	12	2
	%	52.38	47.62	16.67	30.95	41.27	9.52	1.59
10. มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	41	85	21	44	47	8	6
	%	32.54	67.46	16.67	34.92	37.30	6.35	4.76
รวม	f	63	64	279	458	401	89	33
	%	49.60	50.40	22.14	36.35	31.83	7.06	2.62

จากตาราง 6 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 56.38 มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 52.38 ไม่มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 50.79 ไม่มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.32 ไม่มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.29 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.29 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 84.92 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 69.84 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.38 และไม่มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.46

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.95 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.54 ต้องการการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.27 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.65 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.48 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.65 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.27 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
 ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 (N = 204)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	133	71	25	73	97	9	0
	%	65.20	34.80	12.25	35.78	47.55	4.41	0.00
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	150	54	27	94	70	8	5
	%	73.53	26.47	13.24	46.08	34.31	3.92	2.45
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	170	34	51	81	67	5	0
	%	83.33	16.67	25.00	39.71	32.84	2.45	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	73	131	26	54	82	33	9
	%	35.78	64.22	12.75	26.47	40.20	16.18	4.41
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	46	158	25	58	41	43	37
	%	22.55	77.45	12.25	28.43	20.10	21.08	18.14
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	138	66	42	47	87	23	5
	%	67.65	32.35	20.59	23.04	42.65	11.27	2.45
7. มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	151	53	32	90	51	25	6
	%	74.02	25.98	15.69	44.12	25.00	12.25	2.94
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร	f	123	81	29	66	81	22	6
	%	60.29	39.71	14.22	32.35	39.71	10.78	2.94
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	152	52	51	69	59	19	6
	%	74.51	25.49	25.00	33.82	28.92	9.31	2.94
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	164	40	53	79	60	8	4
	%	80.39	19.61	25.98	38.73	29.41	3.92	1.96
รวม	f	130	74	361	711	695	195	78
	%	63.73	36.27	17.70	34.85	34.07	9.56	3.82

จากตาราง 7 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 63.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.20 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.53 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 ไม่มี เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 64.22 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.45 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 67.65 มีพนักงานดูแล จัดระเบียบการจอดรถยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 74.02 มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร คิดเป็น ร้อยละ 60.29 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 74.51 และมีบุคลากรที่มี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.39

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มีออกกำลังกายในสถานออก กกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการ บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.55 ต้องการ บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.08 ต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71 ต้องการ เจ้าหน้าที่ที่ เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.20 ความต้องการมี พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.43 ต้องการมี พนักงานดูแลรักษา ความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.65 ต้องการมี พนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยานพาหนะ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.12 ต้องการมี เจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.71 ต้องการมีเจ้าหน้าที่ รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.82 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดี ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.73

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 204)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน	f	142	62	55	68	72	9	0
	%	69.61	30.39	26.96	33.33	35.29	4.41	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	164	40	32	70	84	16	2
	%	80.39	19.61	15.69	34.31	41.18	7.84	0.98
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	107	97	39	71	60	26	8
	%	52.45	47.55	19.12	34.80	29.41	12.75	3.92
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ	f	162	42	45	64	64	27	4
	%	79.41	20.59	22.06	31.37	31.37	13.24	1.96
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	112	92	48	78	61	15	2
	%	54.90	45.10	23.53	38.24	29.90	7.35	0.98
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	f	106	98	39	71	59	29	6
	%	51.96	48.04	19.12	34.80	28.92	14.22	2.94
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	f	134	70	32	95	53	19	5
	%	65.69	34.31	15.69	46.57	25.98	9.31	2.45
8. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	62	142	34	73	51	29	17
	%	30.39	69.61	16.67	35.78	25.00	14.22	8.33
9. มีที่จอดรถเพียงพอ	f	155	49	38	79	78	8	1
	%	75.98	24.02	18.63	38.73	38.24	3.92	0.49
10. การจราจรที่สะดวก	f	147	57	43	71	66	21	3
	%	72.06	27.94	21.08	34.80	32.35	10.29	1.47
รวม	f	129	75	405	740	648	199	48
	%	63.28	36.72	19.85	36.27	31.76	9.75	2.35

จากตาราง 8 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 69.61 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 80.39 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.45 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.41 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.90 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 51.96 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 65.69 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.61 มีที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.98 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 82.06

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.27 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.29 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.18 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมากและปานกลาง เท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 31.37 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.24 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.57 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.78 ต้องการที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.73 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
 ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการ
 ออกกำลังกาย (N = 204)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน	f	138	66	35	86	69	13	1
เหมาะสม	%	67.65	32.35	17.16	42.16	33.82	6.37	0.49
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการ	f	70	134	31	91	52	22	8
ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	%	34.31	65.69	15.20	44.61	25.49	10.78	3.92
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	69	135	42	57	58	40	7
ประจำปี	%	33.82	66.18	20.59	27.94	28.43	19.61	3.43
4. มีการจัดอบรมวิธีการ	f	77	127	38	81	45	30	10
ออกกำลังกายประจำปี	%	37.75	62.25	18.63	39.71	22.06	14.71	4.90
5. มีการตรวจร่างกายทุกเดือน	f	78	126	39	63	51	27	24
	%	38.24	61.76	19.12	30.88	25.00	13.24	11.76
6. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน	f	154	50	50	75	64	11	4
วิ่งเพื่อสุขภาพ	%	75.49	24.51	24.51	36.76	31.37	5.39	1.96
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน	f	182	22	69	77	47	10	1
แอโรบิก	%	89.22	10.78	33.82	37.75	23.04	4.90	0.49
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่น	f	171	33	38	71	70	15	10
ตะกร้อ	%	83.82	16.18	18.63	34.80	34.31	7.35	4.90
9. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	109	95	36	60	64	31	13
ปั่นจักรยาน	%	53.43	46.57	17.65	29.41	31.37	15.20	6.37
10. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	85	119	14	77	57	20	36
เดินลีลาศ	%	41.67	58.33	6.86	37.75	27.94	9.80	17.65
รวม	f	113	91	392	738	577	219	114
	%	55.54	44.46	19.22	36.18	28.28	10.74	5.59

จากตาราง 9 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.65 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 65.69 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 66.18 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 62.25 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 61.76 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.49 มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 89.22 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 83.82 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 53.43 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 58.33

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.16 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.61 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.43 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.88 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.76 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.75 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.37 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.75

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
 ในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการ
 ออกกำลังกาย (N = 204)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา	f	89	115	31	74	63	32	4
	%	43.63	56.37	15.20	36.27	30.88	15.69	1.96
2. มีการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านจัดกิจกรรม	f	104	100	42	74	53	27	8
	%	50.98	49.02	20.59	36.27	25.98	13.24	3.92
3. มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์	f	96	108	34	83	56	21	10
	%	47.06	52.94	16.67	40.69	27.45	10.29	4.90
4. มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	92	112	25	93	66	17	3
	%	45.10	54.90	12.25	45.59	32.35	8.33	1.47
5. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	100	104	18	81	83	20	2
	%	49.02	50.98	8.82	39.71	40.69	9.80	0.98
6. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	92	112	29	89	57	18	11
	%	45.10	54.90	14.22	43.63	27.94	8.82	5.39
7. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล	f	175	29	49	91	57	5	2
	%	85.78	14.22	24.02	44.61	27.94	2.45	0.98
8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	150	54	39	89	51	20	5
	%	73.53	26.47	19.12	43.63	25.00	9.80	2.45
9. การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์	f	120	84	25	67	93	16	3
	%	58.82	41.18	12.25	32.84	45.59	7.84	1.47
10. มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	88	116	31	69	72	22	10
	%	43.14	56.86	15.20	33.82	35.29	10.78	4.90
รวม	f	111	93	323	810	651	198	58
	%	54.22	45.78	15.83	39.71	31.91	9.71	2.84

จากตาราง 10 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรณด้านกีฬา คิดเป็น ร้อยละ 56.37 มีการจัดสรรงบประมาณ / งบสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 50.98 ไม่มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.94 ไม่มีการ ประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.90 ไม่มีการจัดอบรม เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.98 ไม่มีการจัดทำ เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.90 มีการจัดกิจกรรม แข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 85.78 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 73.53 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 58.82 และ ไม่มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.86

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถาน ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการ การออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71 เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรม ด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.27 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบ สนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.27 ต้องการการเตรียมพร้อมใน เรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.69 ต้องการการ ประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.59 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.69 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.63 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.61 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.63 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.59 และต้องการการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.29

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ ไม่เกิน 30 ปี
 ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548
 ด้านบุคลากร (N = 190)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	113	77	22	62	93	10	3
	%	59.47	40.53	11.58	32.63	48.95	5.26	1.58
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	124	66	23	95	60	7	5
	%	65.26	34.74	12.11	50.00	31.58	3.68	2.63
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	156	34	49	66	70	5	0
	%	82.11	17.89	25.79	34.74	36.84	2.63	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	91	99	25	53	73	34	5
	%	47.89	52.11	13.16	27.89	38.42	17.89	2.63
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	78	112	35	64	25	36	30
	%	41.05	58.95	18.42	33.68	13.16	18.95	15.79
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	142	48	44	49	75	16	6
	%	74.74	25.26	23.16	25.79	39.47	8.42	3.16
7. มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถพาหนะ	f	133	57	35	93	37	19	6
	%	70.00	30.00	18.42	48.95	19.47	10.00	3.16
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร	f	92	98	34	64	67	18	7
	%	48.42	51.58	17.89	33.68	35.26	9.47	3.68
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	153	37	68	55	43	20	4
	%	80.53	19.47	35.79	28.95	22.63	10.53	2.11
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	172	18	51	70	54	11	4
	%	90.53	9.47	26.84	36.84	28.42	5.79	2.11
รวม	f	125	65	386	671	597	176	70
	%	66.00	34.00	20.32	35.32	31.42	9.26	3.68

จากตาราง 11 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 66.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.47 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.26 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 82.11 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.11 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.95 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 74.74 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 70.00 ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร คิดเป็นร้อยละ 51.58 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 80.53 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.53

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มีออกกำลังกาย ในสถาน ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 48.95 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 50.00 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 36.84 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.42 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.68 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.47 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยานพาหนะ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.95 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.26 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.95 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.84

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี
 ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548
 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 190)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน	f	142	48	49	69	62	10	0
	%	74.74	25.26	25.79	36.32	32.63	5.26	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	151	39	30	87	64	9	0
	%	79.47	20.53	15.79	45.79	33.68	4.74	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	84	106	36	62	64	25	3
	%	44.21	55.79	18.95	32.63	33.68	13.16	1.58
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ	f	127	63	47	65	56	18	4
	%	66.84	33.16	24.74	34.21	29.47	9.47	2.11
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	122	68	48	75	48	17	2
	%	64.21	35.79	25.26	39.47	25.26	8.95	1.05
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	f	73	117	40	73	49	24	4
	%	38.42	61.58	21.05	38.42	25.79	12.63	2.11
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	f	119	71	41	81	42	23	3
	%	62.63	37.37	21.58	42.63	22.11	12.11	1.58
8. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	52	138	42	63	47	24	14
	%	27.37	72.63	22.11	33.16	24.74	12.63	7.37
9. มีที่จอดรถเพียงพอ	f	175	15	29	72	82	5	2
	%	92.11	7.89	15.26	37.89	43.16	2.63	1.05
10. การจราจรที่สะดวก	f	153	37	42	65	57	22	4
	%	80.53	19.47	22.11	34.21	30.00	11.58	2.11
รวม	f	120	70	404	712	571	177	36
	%	63.05	36.95	21.26	37.47	30.05	9.32	1.89

จากตาราง 12 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 74.74 มี สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.47 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.79 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 66.84 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 64.21 ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 61.58 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.63 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 72.63 มีที่จอดรถยนต์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 92.11 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 80.53

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.32 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.79 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.68 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.21 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.47 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.42 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.63 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.16 ต้องการที่จอดรถยนต์เพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.16 และ ต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.21

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี
ที่มออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 190)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน	f		109	81	38	72	70	9
เหมาะสม	%		57.37	42.63	20.00	37.89	36.84	4.74
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการ	f		68	122	27	85	42	27
ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	%		35.79	64.21	14.21	44.74	22.11	14.21
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f		28	162	43	60	50	30
ประจำปี	%		14.74	85.26	22.63	31.58	26.32	15.79
4. มีการจัดอบรมวิธีการ	f		51	139	40	61	54	23
ออกกำลังกายประจำปี	%		26.84	73.16	21.05	32.11	28.42	12.11
5. มีการตรวจร่างกายทุกเดือน	f		46	144	46	56	45	24
	%		24.21	75.79	24.21	29.47	23.68	12.63
6. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน	f		159	31	59	79	47	1
วิ่งเพื่อสุขภาพ	%		83.68	16.32	31.05	41.58	24.74	0.53
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน	f		176	14	67	73	39	11
แอโรบิก	%		92.63	7.37	35.26	38.42	20.53	5.79
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่น	f		164	26	41	74	54	11
ตะกร้อ	%		86.32	13.68	21.58	38.95	28.42	5.79
9. มีการออกกำลังกายโดยการ	f		118	72	40	53	55	30
ปั่นจักรยาน	%		62.11	37.89	21.05	27.89	28.95	15.79
10. มีการออกกำลังกายโดยการ	f		97	93	17	63	44	24
เดินลีลา	%		51.05	48.95	8.95	33.16	23.16	12.63
รวม	f		102	88	418	676	500	190
	%		53.47	46.53	22.00	35.58	26.32	10.00

จากตาราง 13 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.37 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 64.21 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 85.26 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 73.16 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 75.79 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 83.68 มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 92.63 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 86.32 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 62.11 และมีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 51.05

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.89 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.74 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.58 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.11 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 29.47 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 41.58 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.42 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.95 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.95 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.16

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุ ไม่เกิน 30 ปี
 ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548
 ด้านการบริหารจัดการออกกำลังกาย (N = 190)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัด	f	102	88	37	68	51	27	7
กิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรม	%	53.68	46.32	19.47	35.79	26.84	14.21	3.68
ด้านกีฬา								
2. มีการจัดสรรงบประมาณ และงบ	f	112	78	55	60	40	29	6
สนับสนุนด้านจัดกิจกรรม	%	58.95	41.05	28.95	31.58	21.05	15.26	3.16
3. มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ	f	92	98	35	70	60	16	9
สถานที่ และอุปกรณ์	%	48.42	51.58	18.42	36.84	31.58	8.42	4.74
4. มีการประชาสัมพันธ์ การบริหาร	f	87	103	26	91	56	14	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	45.79	54.21	13.68	47.89	29.47	7.37	1.58
5. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการ	f	88	102	28	75	67	17	3
จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	46.32	53.68	14.74	39.47	35.26	8.95	1.58
6. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้	f	87	103	30	77	58	15	10
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	45.79	54.21	15.79	40.53	30.53	7.89	5.26
7. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา	f	155	35	66	79	40	3	2
ภายในเขตเทศบาล	%	81.58	18.42	34.74	41.58	21.05	1.58	1.05
8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	127	63	47	81	41	12	9
อย่างสม่ำเสมอตลอดปี	%	66.84	33.16	24.74	42.63	21.58	6.32	4.74
9. การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับ	f	103	87	26	57	83	21	3
สถานการณ์	%	54.21	45.79	13.68	30.00	43.68	11.05	1.58
10. มีการสรุปผล และประเมินผลหลัง	f	79	111	36	58	66	18	12
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	41.58	58.42	18.95	30.53	34.74	9.47	6.32
รวม	f	103	87	386	716	562	172	64
	%	54.32	45.68	20.32	37.68	29.58	9.05	3.37

จากตาราง 14 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 53.68 มีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 58.95 ไม่มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 51.58 ไม่มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.21 ไม่มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.68 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.21 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 81.58 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 66.84 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 54.21 และไม่มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.42

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.79 ต้องการการจัดสรรงบประมาณและงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.58 ต้องการการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.84 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.89 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.47 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.53 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.58 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.63 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.68 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.74

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2548
ด้านบุคลากร (N = 140)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. บุคลากรมีให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	81	59	27	49	54	8	2
	%	57.86	42.14	19.29	35.00	38.57	5.71	1.43
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	108	32	21	57	53	9	0
	%	77.14	22.86	15.00	40.71	37.86	6.43	0.00
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	109	31	31	56	51	2	0
	%	77.86	22.14	22.14	40.00	36.43	1.43	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	62	78	24	47	53	10	6
	%	44.29	55.71	17.14	33.57	37.86	7.14	4.29
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	42	98	20	31	48	24	17
	%	30.00	70.00	14.29	22.14	34.29	17.14	12.14
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	104	36	29	36	50	21	4
	%	74.29	25.71	20.71	25.71	35.71	15.00	2.86
7. มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถ	f	89	51	19	49	51	15	6
	%	63.57	36.43	13.57	35.00	36.43	10.71	4.29
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร	f	67	73	14	45	65	12	4
	%	47.86	52.14	10.00	32.14	46.43	8.57	2.86
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	96	44	35	43	51	7	4
	%	68.57	31.43	25.00	30.71	36.43	5.00	2.86
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	115	25	27	65	43	5	0
	%	82.14	17.86	19.29	46.43	30.71	3.57	0.00
รวม	f	117	23	247	478	519	113	43
	%	83.57	16.43	17.64	34.14	37.07	8.07	3.07

จากตาราง 15 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.86 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.14 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 77.86 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 55.71 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 74.29 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 63.57 ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร คิดเป็นร้อยละ 52.14 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 68.57 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.14

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มีออกกำลังกายในสถาน ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.57 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.86 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.29 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.43 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.43 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.43 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.43

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 ด้าน
สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน	f	108	32	40	47	44	9	0
	%	77.14	22.86	28.57	33.57	31.43	6.43	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	119	21	20	43	59	16	2
	%	85.00	15.00	14.29	30.71	42.14	11.43	1.43
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	70	70	24	55	33	23	5
	%	50.00	50.00	17.14	39.29	23.57	16.43	3.57
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ	f	97	43	25	50	38	25	2
	%	69.29	30.71	17.86	35.71	27.14	17.86	1.43
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	77	63	26	55	43	12	4
	%	55.00	45.00	18.57	39.29	30.71	8.57	2.86
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	f	66	74	31	47	40	18	4
	%	47.14	52.86	22.14	33.57	28.57	12.86	2.86
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	f	87	53	12	69	46	11	2
	%	62.14	37.86	8.57	49.29	32.86	7.86	1.43
8. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	53	87	20	58	39	12	11
	%	37.86	62.14	14.29	41.43	27.86	8.57	7.86
9. มีที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	f	118	22	25	52	56	5	2
	%	84.29	15.71	17.86	37.14	40.00	3.57	1.43
10. การจราจรที่สะดวก	f	121	19	23	50	56	9	2
	%	86.43	13.57	16.43	35.71	40.00	6.43	1.43
รวม	f	117	23	246	526	454	140	34
	%	83.57	16.43	17.57	37.57	32.43	10.00	2.43

จากตาราง 16 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 77.14 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 85.00 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.29 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 52.86 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.14 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 62.14 มีที่จอดรถเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 84.29 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 86.43

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.57 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.14 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.57 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.29 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.43 ต้องการที่จอดรถเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย (N = 140)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
	%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน	f	77	63	17	54	54	15	0
เหมาะสม	%	55.00	45.00	12.14	38.57	38.57	10.71	0.00
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการ	f	43	97	23	51	50	13	3
ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	%	30.71	69.29	16.43	36.43	35.71	9.29	2.14
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	47	93	26	50	36	23	5
ประจำปี	%	33.57	66.43	18.57	35.71	25.71	16.43	3.57
4. มีการจัดอบรมวิธีการ	f	31	109	27	52	37	19	5
ออกกำลังกายประจำปี	%	22.14	77.86	19.29	37.14	26.43	13.57	3.57
5. มีการตรวจร่างกายทุกเดือน	f	57	83	25	53	34	18	10
	%	40.71	59.29	17.86	37.86	24.29	12.86	7.14
6. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน	f	114	26	25	46	51	16	2
วิ่งเพื่อสุขภาพ	%	81.43	18.57	17.86	32.86	36.43	11.43	1.43
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน	f	127	13	36	50	42	8	4
แอโรบิก	%	90.71	9.29	25.71	35.71	30.00	5.71	2.86
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่น	f	107	33	23	41	55	19	2
ตะกร้อ	%	76.43	23.57	16.43	29.29	39.29	13.57	1.43
9. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	108	32	18	46	45	27	4
ปั่นจักรยาน	%	77.14	22.86	12.86	32.86	32.14	19.29	2.86
10. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	71	69	15	43	44	26	12
เดินลีลา	%	50.71	49.29	10.71	30.71	31.43	18.57	8.57
รวม	f	117	23	235	486	448	184	47
	%	83.57	16.43	16.79	34.71	32.00	13.14	3.36

จากตาราง 17 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 69.29 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 66.43 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 77.86 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 59.29 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 81.43 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 90.71 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 76.43 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 77.14 และมีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 50.71

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.57 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.43 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.14 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.86 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.43 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.86 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548
ด้านการบริหารจัดการออกกำลังกาย (N = 140)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัด	f	67	73	21	45	50	21	3
กิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรม	%	47.86	52.14	15.00	32.14	35.71	15.00	2.14
ด้านกีฬา								
2. มีการจัดสรรงบประมาณ และงบ	f	75	65	25	55	44	14	2
สนับสนุนด้านจัดกิจกรรม	%	53.57	46.43	17.86	39.29	31.43	10.00	1.43
3. มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ	f	62	78	31	50	43	11	5
สถานที่ และอุปกรณ์	%	44.29	55.71	22.14	35.71	30.71	7.86	3.57
4. มีการประชาสัมพันธ์ การบริหาร	f	77	63	23	54	50	9	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	55.00	45.00	16.43	38.57	35.71	6.43	2.86
5. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการ	f	52	88	13	61	49	13	4
จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	37.14	62.86	9.29	43.57	35.00	9.29	2.86
6. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้	f	67	73	20	63	41	13	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	47.86	52.14	14.29	45.00	29.29	9.29	2.14
7. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา	f	127	13	30	57	49	4	0
ภายในเขตเทศบาล	%	90.71	9.29	21.43	40.71	35.00	2.86	0.00
8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	104	36	17	63	49	11	0
อย่างสม่ำเสมอตลอดปี	%	74.29	25.71	12.14	45.00	35.00	7.86	0.00
9. การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับ	f	76	64	20	49	62	7	2
สถานการณ์	%	54.29	45.71	14.29	35.00	44.29	5.00	1.43
10. มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการ	f	38	102	16	55	53	12	4
จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	27.14	72.86	11.43	39.29	37.86	8.57	2.86
รวม	f	117	23	216	552	490	115	27
	%	83.57	16.43	15.43	39.43	35.00	8.21	1.93

จากตาราง 18 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 52.14 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 53.57 ไม่มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 55.71 มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.86 ไม่มีการ จัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.14 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬายภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 90.71 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 74.29 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 54.29 และไม่มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.86

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการ ประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.57 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.57 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬายภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.29 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน
สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N = 330)

รายการ	f	สภาพ			ความต้องการ			
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. บุคลากรมีให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	202	128	49	111	147	18	5
	%	61.21	38.79	14.85	33.64	44.55	5.45	1.52
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	242	88	44	152	113	16	5
	%	73.33	26.67	13.33	46.06	34.24	4.85	1.52
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	276	54	80	122	121	7	0
	%	83.64	16.36	24.24	36.97	36.67	2.12	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	132	198	49	100	126	44	11
	%	40.00	60.00	14.85	30.30	38.18	13.33	3.33
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	76	254	55	95	73	60	47
	%	23.03	76.97	16.67	28.79	22.12	18.18	14.24
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	227	103	73	85	125	37	10
	%	68.79	31.21	22.12	25.76	37.88	11.21	3.03
7. มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถพาหนะ	f	232	98	54	142	88	34	12
	%	70.30	29.70	16.36	43.03	26.67	10.30	3.64
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร	f	185	145	48	109	132	30	11
	%	56.06	43.94	14.55	33.03	40.00	9.09	3.33
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	244	86	103	98	94	27	8
	%	73.94	26.06	31.21	29.70	28.48	8.18	2.42
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	268	62	78	135	97	16	4
	%	81.21	18.79	23.64	40.91	29.39	4.85	1.21
รวม	f	209	121	633	1149	1116	289	113
	%	63.33	36.67	19.18	34.82	33.82	8.76	3.42

จากตาราง 19 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 63.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.21 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.33 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 83.64 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.97 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 68.79 มีพนักงานดูแล จัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 70.30 มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร คิดเป็น ร้อยละ 56.06 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.94 และมีบุคลากรที่มี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.21

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 34.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้ คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.55 ต้องการบุคลากรที่มี ความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.06 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.97 ต้องการเจ้าหน้าที่ ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.18 ความต้องการมีพยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.79 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษา ความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.88 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.03 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ใน ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.21 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่าง ที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.91

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน
สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 330)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน	f	237	93	89	116	106	19	0
	%	71.82	28.18	26.97	35.15	32.12	5.76	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	268	62	50	130	123	25	2
	%	81.21	18.79	15.15	39.39	37.27	7.58	0.61
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	170	160	60	117	97	48	8
	%	51.52	48.48	18.18	35.45	29.39	14.55	2.42
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ	f	256	74	72	115	94	43	6
	%	77.58	22.42	21.82	34.85	28.48	13.03	1.82
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	181	149	74	130	91	29	6
	%	54.85	45.15	22.42	39.39	27.58	8.79	1.82
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย	f	167	163	71	120	89	42	8
	%	50.61	49.39	21.52	36.36	26.97	12.73	2.42
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	f	214	116	53	150	88	34	5
	%	64.85	35.15	16.06	45.45	26.67	10.30	1.52
8. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	102	228	62	121	86	36	25
	%	30.91	69.09	18.79	36.67	26.06	10.91	7.58
9. มีที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	f	255	75	54	124	138	10	4
	%	77.27	22.73	16.36	37.58	41.82	3.03	1.21
10. การจราจรที่สะดวก	f	248	82	65	115	113	31	6
	%	75.15	24.85	19.70	34.85	34.24	9.39	1.82
รวม	f	210	120	650	1238	1025	317	70
	%	63.58	36.42	19.70	37.52	31.06	9.61	2.12

จากตาราง 20 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 71.82 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.21 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 51.52 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 77.58 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.85 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 50.61 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 64.85 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.09 มีที่จอดรถยนต์พอเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 77.27 และมีการจราจร ที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 75.15

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.15 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.39 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.45 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.39 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.36 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.45 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.67 ต้องการที่จอดรถยนต์พอเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.82 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายใน
สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
(N = 330)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน	f	211	119	55	126	124	24	1
เหมาะสม	%	63.94	36.06	16.67	38.18	37.58	7.27	0.30
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการ	f	106	224	50	136	92	40	12
ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	%	32.12	67.88	15.15	41.21	27.88	12.12	3.64
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	115	215	69	110	86	53	12
ประจำปี	%	34.85	65.15	20.91	33.33	26.06	16.06	3.64
4. มีการจัดอบรมวิธีการ	f	112	218	67	113	91	42	17
ออกกำลังกายประจำปี	%	33.94	66.06	20.30	34.24	27.58	12.73	5.15
5. มีการตรวจร่างกายทุกเดือน	f	121	209	71	109	79	42	29
	%	36.67	63.33	21.52	33.03	23.94	12.73	8.79
6. มีการออกกำลังกายโดยการ เดิน	f	265	65	84	125	98	17	6
วิ่งเพื่อสุขภาพ	%	80.30	19.70	25.45	37.88	29.70	5.15	1.82
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน	f	285	45	103	123	81	19	4
แอโรบิก	%	86.36	13.64	31.21	37.27	24.55	5.76	1.21
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่น	f	278	52	64	115	109	30	12
ตะกร้อ	%	84.24	15.76	19.39	34.85	33.03	9.09	3.64
9. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	183	147	58	99	100	57	16
ปั่นจักรยาน	%	55.45	44.55	17.58	30.00	30.30	17.27	4.85
10. มีการออกกำลังกายโดยการ	f	148	182	32	106	88	50	54
เต้นลีลาศ	%	44.85	55.15	9.70	32.12	26.67	15.15	16.36
รวม	f	182	148	653	1,162	948	374	163
	%	55.27	44.73	19.79	35.21	28.73	11.33	4.94

จากตาราง 21 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.94 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 67.88 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 65.15 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 66.06 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.30 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 86.36 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 84.24 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 55.45 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 55.15

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.18 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.21 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.33 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.24 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.03 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.88 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.27 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.30 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.12

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายใน
สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 ด้านการบริหารจัดการ
การออกกำลังกาย (N = 330)

รายการ	f	สภาพ		ความต้องการ				
		%	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา	f	144	186	58	113	101	48	10
	%	43.64	56.36	17.58	34.24	30.61	14.55	3.03
2. มีการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านจัดกิจกรรม	f	170	160	80	115	84	43	8
	%	51.52	48.48	24.24	34.85	25.45	13.03	2.42
3. มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์	f	158	172	66	120	103	27	14
	%	47.88	52.12	20.00	36.36	31.21	8.18	4.24
4. มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	142	188	49	145	106	23	7
	%	43.03	56.97	14.85	43.94	32.12	6.97	2.12
5. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	145	185	41	136	116	30	7
	%	43.94	56.06	12.42	41.21	35.15	9.09	2.12
6. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	137	193	50	140	99	28	13
	%	41.52	58.48	15.15	42.42	30.00	8.48	3.94
7. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล	f	282	48	96	136	89	7	2
	%	85.45	14.55	29.09	41.21	26.97	2.12	0.61
8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	238	92	64	144	90	23	9
	%	72.12	27.88	19.39	43.64	27.27	6.97	2.73
9. การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์	f	186	144	46	106	145	28	5
	%	56.36	43.64	13.94	32.12	43.94	8.48	1.52
10. มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	129	201	52	113	119	30	16
	%	39.09	60.91	15.76	34.24	36.06	9.09	4.85
รวม	f	173.1	156.9	602	1268	1052	287	91
	%	52.45	47.55	18.24	38.42	31.88	8.70	2.76

จากตาราง 22 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 56.36 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 51.52 ไม่มีการ เตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.12 ไม่มีการ ประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.97 ไม่มีการจัดอบรม เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.06 ไม่มีการจัดทำ เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.48 มีการจัดกิจกรรม แข่งขันกีฬากายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 85.45 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 72.12 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 58.36 และไม่มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.91

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการ การประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 34.24 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 ต้องการการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และ อุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.36 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.94 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.21 ต้องการการจัดทำ เอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.42 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬากายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.21 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.64 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.94 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.06

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านบุคลากร

- 1.1 ต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยให้มากกว่านี้
- 1.2 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ เพื่อแนะนำการออกกำลังกาย

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 2.1 ต้องการโรงยิมเนเซียม ที่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายในร่ม
- 2.2 ต้องการห้องน้ำที่สะอาดและเพียงพอ
- 2.3 ต้องการน้ำเย็นสำหรับดื่ม
- 2.4 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ร่มรื่น สวยงาม
- 2.5 ต้องการสนามเบดมินตันที่มีมาตรฐาน

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 3.1 ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น ไทเก็ก โยคะ ศิลปะป้องกันตัว ซิลปะ มวยไทย
- 3.2 ต้องการให้มีการจัดแข่งขันกีฬา เช่น วิ่งมาราธอน
- 3.3 ต้องการอบรมด้านการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
- 3.4 ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้มาร่วมออกกำลังกายได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน การทัศนศึกษา

4. ด้านการบริหารจัดการ

- 4.1 ต้องการจัดการด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- 4.2 ต้องการให้ชุมชน หน่วยงานต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
- 4.3 ต้องการให้มีการรณรงค์ให้ทุกคนมาออกกำลังกาย
- 4.4 ต้องการให้มีหน่วยงานรับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่เป็นรูปธรรม
- 4.5 ต้องการให้มีการจัดระเบียบสถานที่จอดรถและการจราจรภายในสถานที่ออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2548

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เป็นเพศชาย 200
คน เพศหญิง 456 คน รวมเป็น 656 คน สวนรื่นฤดี เป็นเพศชาย 84 คน เพศหญิง 300
คน รวมเป็น 384 คน และสนามกีฬาากลางเมืองสุโขทัย-ลก เป็นเพศชาย 250 คน เพศหญิง
110 คน รวมเป็น 260 คน รวมประชาชนที่มาออกกำลังกายทั้งหมด 1,400 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนภายในเขตเทศบาลเมือง
สุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย ประมาณ 1,400 คน ได้แก่มูลนิธิตัวอย่าง 302 คน
แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เพศหญิง 204 คน รวม
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน โดยเทียบตารางของ เกรจซีและมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด.
2538 : 38; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น(Stratified
Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็น
แบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2548
แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้าน
กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า
(Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปรายข้อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย 126 คน คิดเป็นร้อยละ 38.18 เพศหญิง 204 คน คิดเป็นร้อยละ 61.82

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุไม่เกิน 30 ปีจำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 57.58 อายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 42.42

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเทศบาลเมืองสุโขทัย -ลก พ.ศ. 2548

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 62.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.76 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.02 บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 84.13 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 53.17 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.19 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 70.63 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 64.29 ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร คิดเป็นร้อยละ 50.79 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.02 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.54

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.68 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.03 ต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการมีพยาบาล

ประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.37 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับมากและปานกลาง อย่างละเท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 30.16 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.27 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.48 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.27 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.44

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 64.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 75.40 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 82.54 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 74.60 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.76 ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 51.59 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 63.49 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 68.25 มีที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.37 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 80.16

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.10 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.62 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.48 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.27 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก ข คิดเป็นร้อยละ 38.89 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 23.65 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.10 ต้องการที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.62 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบ

การใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.94 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ไร้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 71.43 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 63.49 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 72.22 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 65.87 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 88.10 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 81.75 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 84.92 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 58.73 และมีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.65 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไร้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.06 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.68 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.51 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.92 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.95 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.60

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 56.38 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 52.38 ไม่มีการ เตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 50.79 ไม่มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.32 ไม่มีการจัดอบรม เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.29 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.29 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬากายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 84.92 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 69.84 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับ

สถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.38 และไม่มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.46

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.95 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.54 ต้องการการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.27 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.65 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.48 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.65 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.27 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.30

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 63.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.20 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.53 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 83.33 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 64.22 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.45 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 67.65 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถ ยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 74.02 มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร คิดเป็นร้อยละ 60.29 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 74.51 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.39

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ที่มีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.55 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.08 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71 ต้องการ

เจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.20 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.43 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษา ความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.65 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.12 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.71 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.82 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดี ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.73

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 69.61 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 80.39 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.45 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.41 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.90 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 51.96 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 65.69 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.61 มีที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.98 และมีการจราจร ที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 82.06

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.27 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.29 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.18 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมากและปานกลางเท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 31.37 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.24 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.57 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.78 ต้องการที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.73 และต้องการ การจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

มีกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.65 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 65.69 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 66.18 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 62.25 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 61.76 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.49 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 89.22 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 83.82 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 53.43 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 58.33

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.16 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.61 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.43 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.88 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.76 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.75 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.37 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.75

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 56.37 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 50.98 ไม่มีการ เตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.94 ไม่มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.90 ไม่มีการจัดอบรม เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.98 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.90 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬากายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 85.78 มีการจัดกิจกรรม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 73.53 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 58.82 และไม่มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.86

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.27 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.27 ต้องการการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.69 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.59 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.69 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.63 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬายาวในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.61 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.63 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.59 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.29

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 66.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.47 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.26 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 82.11 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.11 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.95 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 74.74 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 70.00 ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร คิดเป็นร้อยละ 51.58 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 80.53 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.53

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.95

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 ต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.84 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.42 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.68 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.47 ต้องการมีพนักงานดูแล จัดระเบียบการจอดรถยนต์อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.95 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.26 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.95 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.84

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 74.74 มี สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.47 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.79 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 66.84 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 64.21 ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 61.58 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.63 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 72.63 มีที่จอดรถยนต์อย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 92.11 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 80.53

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.32 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.79 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.68 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.21 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.47 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.42 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.63 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.16 ต้องการที่จอดรถยนต์อย่างเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.16 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.21

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.37 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 64.21 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 85.26 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 73.16 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 75.79 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 83.68 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 92.63 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 86.32 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 62.11 และมีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลา คิดเป็นร้อยละ 51.05

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.89 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.74 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.58 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.11 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.47 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.58 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.42 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.95 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.95 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.16

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 53.68 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 58.95 ไม่มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 51.58 ไม่มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.21 ไม่มีการจัดอบรม เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.68 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.21

มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 81.58 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 66.84 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 54.21 และไม่มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.42

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการ การออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.79 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.58 ต้องการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.84 ต้องการการประชาสัมพันธ์การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.89 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.47 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.53 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.58 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.63 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.68 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.74

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.86 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.14 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 77.86 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 55.71 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.00 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 74.29 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 63.57 ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร คิดเป็นร้อยละ 52.14 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 68.57 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.14

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถาน ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความ

ต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.57 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.86 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.29 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.43 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.43 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.43 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.43

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 77.14 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 85.00 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.29 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 52.86 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.14 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 62.14 มีที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 84.29 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 86.43

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.57 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.14 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.57 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.29 ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็น

ร้อยละ 41.43 ต้องการที่จอดรถยานพาหนะอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 69.29 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 66.43 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 77.86 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 59.29 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 81.43 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 90.71 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 76.43 มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 77.14 และมีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 50.71

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.57 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.43 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.14 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.86 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.4376 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.86 และต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 52.14 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 53.57 ไม่มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็น

ร้อยละ 55.71 มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่มีการจัดอบรม เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.86 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.14 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 90.71 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 74.29 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 54.29 และไม่มีการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.86

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาด้านกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29 ต้องการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.71 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.57 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.57 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.29 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.29

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านบุคลากร มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 63.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพด้านบุคลากร มีบุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.21 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.33 มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 83.64 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.97 มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 68.79 มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 70.30 มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร คิดเป็นร้อยละ 56.06 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.94 และมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.21

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.55 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.06 ต้องการบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.97 ต้องการเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.18 ความต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.79 ต้องการมีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.88 ต้องการมีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.03 ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 ต้องการมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.21 และต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.91

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 71.82 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.21 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 51.52 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 77.58 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.85 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 50.61 มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 64.85 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.09 มีที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 77.27 และมีการจราจรที่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 75.15

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.15 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.39 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.45 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.39 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.36 ต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.45 ต้องการตู้เก็บของ

ไว้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.67 ต้องการที่จอดรถยนต์อย่างเพียงพอ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.82 และต้องการการจราจรที่สะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีระเบียบ การใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.94 ไม่มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 67.88 ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 65.15 ไม่มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 66.06 ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อ สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.30 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 86.36 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 84.24 มีการออกกำลังกายโดยการปั่น จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 55.45 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 55.15

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมความต้องการด้านกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.21 เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน เหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.18 ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 41.21 ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.33 ต้องการมีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 34.24 ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.03 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.88 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.27 ต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 ต้องการ การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.30 และ ต้องการการออกกำลังกาย โดยการเดินลีลาศ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.12

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา คิดเป็น ร้อยละ 56.36 มีการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 51.52 ไม่มีการ เตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.12 ไม่มีการ

ประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.97 ไม่มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.06 ไม่มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.48 มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 85.45 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 72.12 มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 58.36 และไม่มีการสรุปผลและประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.91

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรมด้านกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.24 ต้องการการจัดสรรงบประมาณ และงบประมาณสนับสนุนด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.85 ต้องการการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.36 ต้องการการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.94 ต้องการการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.21 ต้องการการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.42 ต้องการการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.21 ต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.64 ต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.94 และต้องการการสรุปผล และประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.06

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านบุคลากร

- 1.1 ต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยให้มากกว่านี้
- 1.2 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ เพื่อแนะนำการออกกำลังกาย

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 2.1 ต้องการโรงยิมเนเซียม ที่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายในร่ม
- 2.2 ต้องการห้องน้ำที่สะอาดและเพียงพอ
- 2.3 ต้องการน้ำเย็นสำหรับดื่ม
- 2.4 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ร่มรื่น สวยงาม
- 2.5 ต้องการสนามเบดมินตันที่มีมาตรฐาน

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 3.1 ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น ไท้เก๊ก โยคะ คีลปะป้องกันตัว ซิลปะ มวยไทย
- 3.2 ต้องการให้มีการจัดแข่งขันกีฬา เช่น วิ่งมาราธอน
- 3.3 ต้องการอบรมด้านการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
- 3.4 ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้มาร่วมออกกำลังกายได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน การทัศนศึกษา

4. ด้านการบริหารจัดการ

- 4.1 ต้องการจัดการด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- 4.2 ต้องการให้ชุมชน หน่วยงานต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
- 4.3 ต้องการให้มีการรณรงค์ให้ทุกคนมาออกกำลังกาย
- 4.4 ต้องการให้มีหน่วยงานรับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่เป็นรูปธรรม
- 4.5 ต้องการให้มีการจัดระเบียบสถานที่จอดรถและการจราจรภายในสถานที่ออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญ ดังนี้

1. สภาพด้านบุคลากร มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งมีความสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน มีความต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายของประชาชนนั้น มีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำ ช่วยเหลือบริการแก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย นอกจากความรู้ความสามารถแล้ว ประชาชนยังต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านบุคลากร ผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จะมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ ในส่วนของความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ประชาชนมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย ซึ่งจะเห็นได้ว่าสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ แต่ประชาชนก็ยังมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ซึ่งประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้นคำนึงถึงความปลอดภัยจากสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกขณะออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด

ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีม้านั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

3. สภาพด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2548 มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมากที่สุด ส่วนด้านความต้องการนั้น ประชาชนต้องการให้มีข้อมูล ข่าวสาร แนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายได้อ่าน และสามารถนำไปแนะนำบุคคลอื่น ๆ ได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าในด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น นอกเหนือจากกิจกรรมทางด้านการกีฬาแล้ว ประชาชนยังมีความต้องการในเรื่องของข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย และสืบเนื่องจากสภาพด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมากที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับแอโรบิกมากขึ้น ทำให้ประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกในการจัดกิจกรรม เพราะสามารถมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายครั้งละหลาย ๆ คน และมี ความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับบทความของ กรวาทิภา ที่กล่าวไว้ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (2546 : 21) ไว้ว่าการรณรงค์การ ออกกำลังกายของรัฐบาล ทำให้ประชาชนชาวไทยเล็งเห็นถึงความสำคัญและผลดีของการออกกำลังกายจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายออกสู่ส่วนภูมิภาคอย่างทั่วถึง มีทั้งสวนสาธารณะ สนามกีฬากลางประจำจังหวัด อำเภอ ตำบล บางส่วนก็ถึงระดับหมู่บ้าน เป็นการส่งเสริมสู่รากฐานการพัฒนาสุขภาพในอนาคต แต่สิ่งสำคัญ คือการออกกำลังกายประจำวันของประชาชนในแต่ละวันการรณรงค์ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกซึ่งได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วประเทศ จากการส่งเสริมสนับสนุนของทางรัฐบาลระดมพลคนเสื้อเหลือง

เดินแอโรบิกหมู่กลางสนามหลวงทำลายสถิติโลก 46,000 คนและปี พ.ศ. 2546 รัฐบาลได้สร้างสถิติใหม่ทำลายสถิติปีก่อนด้วยการเดิน แอโรบิกหมู่พร้อมกัน 71,000 คน ที่ท้องสนามหลวง และประเทศไทยสร้างสถิติใหม่เดินแอโรบิกหมู่พร้อมกันทั่วประเทศ จำนวน 8,570,000 คน จากสถิติ เห็นได้ว่าประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและทางรัฐบาลสนับสนุนการออกกำลังกายด้วยความจริงใจและความห่วงใยในเรื่องสุขภาพคุณภาพชีวิตของคนไทยเป็น อย่างมากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของประชาชน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในประเทศให้เกิดความเข้มแข็งและมีสมรรถภาพที่ดี

4. สภาพด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ. 2548 มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาลมากที่สุด ส่วนด้านความต้องการนั้น ประชาชนมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่า ภายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในเขตเทศบาลอยู่เป็นประจำ ส่วนความต้องการด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกายนั้น ประชาชนมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ จะเห็นได้ว่า การประชาสัมพันธ์ ประชาชนให้ความสำคัญประชาชนก็ให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่าอย่างอื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่าง ด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง พบว่า ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนา ความต้องการในด้านต่าง ๆ ให้เพียงพอและเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย- ลก อย่างต่อเนื่อง

2. ควรศึกษาด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. หน่วยศึกษานิเทศก์. (2529). รายงานผลการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท เขตการศึกษา 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรมอนามัย. (2540). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กราวกีฬา. (นามแฝง). (2546, พฤศจิกายน). "ระดมพลคนเสื้อเหลือง," ไทยรัฐ. 25(2) : 21.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538. กรุงเทพฯ : หจก. พรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท.
- _____. (2545). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549). กรุงเทพฯ : กองการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2542). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531, มีนาคม). "ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 14(2) : 71 – 76.
- _____. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2536). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอุดมศึกษาเอกชน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2531). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก. (2547). งานประชาสัมพันธ์วิชาการและแผนงาน กองการศึกษา. นราธิวาส : เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก. (แผ่นพับ).
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิจ วิทยุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรดิตถ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มิถุนายน). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน.". วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 38(3) : 18-19.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและพักผ่อน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทรโสม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- Adedeji, John Ademode. (1973, May). "The Role of physical Education in the Nation Building of Nigeria," *Dissertation Abstracts International*. 33(4) : 1481-A.
- Albert Joseph. (1981, December). "Effects of Aerobics and Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein Incorrect – Aged Women," *Dissertation Abstracts International*. 42 (3) : 3874-A.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). "A survey of the Life Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341-A.
- Buccolar, Victor and William J. Stone. (1975, May). "Effects of jogging and Cycling Programs for Physiological Personality Variables in Aged Men," *Research Quarterly*. 46(3) : 134-139.

- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, July). "A Survey of the Lifetime Steps Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341-A.
- Crandall, J.G. (1977, July). "The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Private liberal Arts College," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020-A – 7021-A.
- Hall. (1988, May). "A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's Perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 32(2) : 128.
- Holbrook, James Edward. (1993, February) "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 (3) : 2735-A.
- Maslow. Abraham H. (1970) *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row Peterson,
- Peterson, Albert Joseph. (1981, December). "Effects of Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein zIncorrect – Aged women," *Dissertating Abstracts International*. 42(3) : 3874-A.
- Rowe, Deryl Glenn. (1980, January). "Effects of Walking and Jogging on the Body Composition and Cardiorespiratory System Adults," *Dissertation Abstracts International*. 40 (2) : 3874-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548**

แบบสอบถาม

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านการบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ ไม่เกิน 30 ปี
☐ ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสถานออกกำลังกาย
เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548

คำชี้แจง

โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

สภาพ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
[] มี [] ไม่มี	1. บุคลากรมีให้คำแนะนำการออกกำลังกาย					
[] มี [] ไม่มี	2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
[] มี [] ไม่มี	3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
[] มี [] ไม่มี	4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์					
[] มี [] ไม่มี	5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
[] มี [] ไม่มี	6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด					
[] มี [] ไม่มี	7. มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยนต์					
[] มี [] ไม่มี	8. มีเจ้าหน้าที่จัดการการจราจร					
[] มี [] ไม่มี	9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					
[] มี [] ไม่มี	10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย					

2. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีนั่งพักผ่อนมีเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐาน					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. มีตู้เก็บของไว้บริการ					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. มีที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. การจราจรที่สะดวก					

3. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. มีการจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. มีการตรวจร่างกายทุกเดือน					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. มีการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ					

4. สภาพและความต้องการด้านการบริหารจัดการ

สภาพ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
[] มี [] ไม่มี	1. มีการประชุมวางแผนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมด้านกีฬา					
[] มี [] ไม่มี	2. มีการจัดสรรงบประมาณ และบสนับสนุนด้านจัดกิจกรรม					
[] มี [] ไม่มี	3. มีการเตรียมพร้อมในเรื่องงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์					
[] มี [] ไม่มี	4. มีการประชาสัมพันธ์ การบริหารเกี่ยวกับกับการออกกำลังกาย					
[] มี [] ไม่มี	5. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
[] มี [] ไม่มี	6. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
[] มี [] ไม่มี	7. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬากายในเขตเทศบาล					
[] มี [] ไม่มี	8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี					
[] มี [] ไม่มี	9. การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์					
[] มี [] ไม่มี	10. มีการสรุปผล / ประเมินผล หลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการด้านบุคลากร

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์

(นายชำนาญ เรืองมาก)
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์พิศวง มหาจันทร์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายบวร ชีรฤทธิ์เฉลิม
ผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นายชำนาญ เรืองมาก
วัน เดือน ปีเกิด	4 กุมภาพันธ์ 2518
ภูมิลำเนา	จังหวัดกระบี่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	118/137 ถ.ห้วยยอด ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเทศบาล 3 (วิมุกตายนวิทยา) สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2532	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านเสม็ดจวน จังหวัดกระบี่
พ.ศ.2535	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนลำทับประชานุเคราะห์ จังหวัดกระบี่
พ.ศ.2538	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ.2541	วิทยาศาสตร์บัณฑิต จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง
พ.ศ.2548	การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ