613.71
ศ 463ก
ร.3

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

ศิริพร สิทธิกูล

23 ส.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2538

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

196025

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ศิริพร สิทธิกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2538

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประเภท รูปแบบและวิธีของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนเหตุผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและการไม่ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เป็นพนักงานขายชาย 600 คน พนักงานขายหญิง 600 คน รวมทั้งสิ้น 1,200 คน และตรวจสอบฉบับสมบูรณ์ได้ 1,193 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นพนักงานขายชาย จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 เป็นพนักงานขายหญิง จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นพนักงานขายชาย จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6 เป็นพนักงานขายหญิง จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9

2. เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร คือ เพื่อสุขภาพ จำนวน 503 คิดเป็นร้อยละ 83.6 รองลงมา คือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 และเพื่อความสนุกสนาน จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2

3. เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ไม่มีเวลาว่างพอ จำนวน 535 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 รองลงมา คือ ไม่มีสถานที่ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 และไม่มีอุปกรณ์ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1

4. กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ คือ วิ่งเหยาะ จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมา คือ กายบริหาร จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 ฟุตบอล จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 20.1 และแบดมินตัน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 ตามลำดับ

5. วันเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่เล่นช่วง 05.00 - 09.00 น. จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 และช่วง

15.00 - 19.00 น. จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 ครั้งละมากกว่า 1 ชั่วโมง มากที่สุด จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 วัน จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 และส่วนใหญ่เล่นทั้งวันธรรมดาและวันหยุด จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0

6. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้านิยมใช้ที่บ้าน จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 รองลงมา คือ ที่สวนสาธารณะ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ที่สถานศึกษา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8

7. ความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สนใจฟุตบอลเป็นลำดับที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.6 เลือกเป็นลำดับที่ 2 และลำดับที่ 3 มากที่สุด คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 19.4 และ 9.5 ตามลำดับ เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุด คือ วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.5 และเลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 10.8

8. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สนใจกีฬาว่ายน้ำ เลือกเป็นลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 และลำดับที่ 3 มากที่สุด คือ คิดเป็นร้อยละ 16.8, 13.2 และ 13.0 ตามลำดับ เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุด คือ วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 10.5 และเลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 12.7

9. พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร มีอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียด จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา คือ วิงเวียนศีรษะ จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2

10. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียดมากที่สุด จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมา คือ ปวดศีรษะ จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1

11. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้าควรสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายโดยการจัดเวลา สถานที่ อุปกรณ์ เจ้าหน้าที่แนะนำ และจัดการแข่งขันระหว่างสาขา ระหว่างห้างสรรพสินค้า เสนอให้รัฐบาลออกกฎหมายควบคุมให้ทุกบริษัทจัดชั่วโมงออกกำลังกายให้แก่พนักงาน

EXERCISE AND SPORTS OF PERSONNEL IN DEPARTMENT STORES IN BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT

BY

SIRIPORN SITHIKUL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Master of Education degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

May 1995

The purpose of this study way to investigate the kinds, patterns, and methods of exercise, and sport participations, including reasons for participating in sports and exercises and not participating in such activities of personnel in Bangkok Department Stores. The subjects of 600 males and 600 females, totally, totally 1,200, were sampled by the Multistage Random Sampling Methed. The questionnaire was used to collect the data. From 1,193 returned questinnaires, 99.4 percent, the data were statistically treated.

It was found that :

1. Those who participated in exercises and sports were 310 males, 26.0 percent, and 292 females, 24.5 percent. Those who did not participated in those activities were 210 males, 17.6 percent and 381 females, 31.9 percent.

2. Reasons for participating in those activities could be tisted as follows.

2.1 For health, totally for 503, 83.6 percent.

2.2 For redaxation, totally for 313, 52.0 percent.

2.3 For personality, totally for 225, 37.4 percent.

2.4 For enjoyment, totally for 182, 30.2 percent.

3. Reasons for not participating in such activities could be tisted as follows

3.1 No free time, totally for 535, 90.5 percent.

3.2 No facilities, totally for 220, 37.2 percent.

3.3 No equipment, totally for 154, 26.1 percent.

4. Activities for exercises or sport participations were ranked as follows : jogging, totally for 328, 54.5 percent, calisthenics, totally for 134, 22.3 percent ; football, totally for 121, 20.1 percent, and badminton, totally for 96, 15.9 percent.

5. Time for participations were listed as follows.

5.1 In the 05.00 - 09.00 am, totally for 275, 45.7 percent.

5.2 In the 15.00 - 19.00 pm, totally for 233, 38.7 percent.

5.3 Duration for 1 hour, totally for 224, 37.2 percent, at most.

5.4 The overage of once a week, totally for 164, 27.2 percent.

5.5 Most of them participatied on weekdays and weekends, totally for 355, 59.0 percent.

6. For the facilities, it could be listed as follows.

6.1 At home, totally for 374, 62.1 percent.

6.2 Public parks, totally for 135, 22.4 percent.

6.3 Schools, totally for 71, 11.8 percent.

7. The activities of interests were ranked as follows.

7.1 Football, 18.6 percent.

7.2 Swimming, 19.4 percent.

7.3 Swimming, 9.5 percent.

7.4 Volleyball, 11.5 percent.

7.5 Jogging, 10.8 percent.

8. Those who did not participate in any activity, ranked their interests as follows.

8.1 Swimming, 16.8 percent.

8.2 Swimming, 13.2 percent.

8.3 Swimming, 13.0 percent.

8.4 Volleyball, 10.5 percent.

8.5 Jogging, 12.7 percent.

9. Effects as health problems after participations in those activities were listed as follows.

9.1 Anxiety and stress, totally for 241, 40.0 percent.

9.2 Headache, totally for 176, 29.2 percent.

10. For those who did not participated listed such problems as follows.

10.1 Anxiety and stress, totally for 253, 42.8 percent.

10.2 Headche, totally for 231, 39.1 percent.

11. For recommendations, the personnel listed them as follows.

The Department Executives should encourage the personnel to participate in such activities by proper working - hour schedules, providing facilities and equipment, arrangement of supervisors, intra - department sport competitions, and the enforcement from the central federation for all personnel's exercising period regularly.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ

(ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ

(ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ดร.เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ..4... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2538

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ อาจารย์ ดร.มุยรี ศุภวิบูลย์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และอาจารย์ ดร.เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และได้ให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ อาจารย์มานิตย์ หยูมาก และอาจารย์ละดา ดอนหงษา ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แนะนำแก้ไขตลอดจนให้คำปรึกษาจนทำให้แบบสอบถามมีคุณภาพสมบูรณ์ และถูกต้องยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้จัดการห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาหัวหมาก ผู้จัดการห้างโรบินสันดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสุขุมวิท ผู้จัดการห้างเดอะมอลล์ชอปปิ้งเซ็นเตอร์ สาขารามคำแหง ผู้จัดการห้างอิมพีเรียลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสำโรง ผู้จัดการห้างเวลโกดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขารามคำแหง ผู้จัดการห้างสรรพสินค้าพาต้า สาขาหัวหมาก ที่ได้กรุณาสนับสนุนและให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จ

ขอเทอดพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ คุณวรรณิภา ทิพย์ประไพ และผู้อำนวยการโรงเรียนหนองแดงวิทยาคม ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอย่างดีตลอดมา ตลอดจนครูบาอาจารย์ทุกท่านที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ท้ายสุดผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่ช่วยให้การทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ผู้วิจัยสำนึกในความกรุณาและซาบซึ้งในน้ำใจทุกท่านด้วยความจริงใจ ขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ศิริพร สิทธิกูล

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	6
	ความหมายของการออกกำลังกาย	6
	ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย	8
	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	13
	หลักของการออกกำลังกาย	18
	การวิจัยในต่างประเทศ	21
	การวิจัยในประเทศไทย	25
	สรุป	33
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	34
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	34
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	36
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	36

บทที่ หน้า

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 37
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล 37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า 37

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 68
บทย่อ 68
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า 68
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 68
กลุ่มตัวอย่าง 68
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 69
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล 69
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า 69
อภิปรายผล 75
ข้อเสนอแนะ 83
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป 84

บรรณานุกรม 85

ภาคผนวก 92
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย 93
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ 102
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ 104

ประวัติย่อของผู้วิจัย 107

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ สถานภาพการสมรส อายุ และการศึกษา 38

2 จำนวนและค่าร้อยละของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำแนกตามเพศ สถานภาพการสมรส อายุ และการศึกษา 40

3 จำนวนและค่าร้อยละของกิจกรรมที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 43

4 จำนวนและค่าร้อยละของเหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 46

5 จำนวนและค่าร้อยละของวันที่ออกกำลังกาย จำนวนวันต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาและระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 48

6 จำนวนและค่าร้อยละของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 51

7 จำนวนและค่าร้อยละของลักษณะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และการเสียค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 53

8 จำนวนและค่าร้อยละของการติดตามข่าวสารทางด้านการกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพนักงานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 55

ตาราง หน้า

9 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพนักงานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 57

10 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายและทางจิตใจของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพนักงานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 60

11 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 64

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า

1 กราฟแสดงกิจกรรมที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขาย ในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 45

2 กราฟแสดงเหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขาย ในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 47

3 กราฟแสดงสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำของพนักงานขาย ในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 52

4 กราฟแสดงแหล่งข่าวสารที่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขต กรุงเทพมหานครได้ทราบข่าวสาร 56

5 กราฟแสดงอาการผิดปกติต่าง ๆ ของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขต กรุงเทพมหานคร 63

6 กราฟแสดงเหตุผลในการไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขาย ในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร 65

บทที่ 1

บทนำ

ความนำ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบของกิจกรรมอีกประเภทหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกตามธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ต้องการการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสุข ความมีสุขภาพอันดีและความพึงพอใจ นอกเหนือไปจากการใช้พลังงานเพื่อการประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิต ลักษณะความต้องการในเรื่องของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเชิงนันทนาการจึงได้ทวีความจำเป็นมากยิ่งขึ้น ประกอบกับการที่เทคโนโลยีของโลกปัจจุบันได้เจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว และมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคน ทำให้คนเรามีเครื่องทุ่นแรงและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย ร่างกายจึงอ่อนแอลงเพราะขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ การต่อสู้เพื่อปากท้องและการแก่งแย่งชิงดีเชิงธุรกิจการงานก็เป็นเหตุให้จิตใจสับสนวุ่นวาย การรับประทานอาหาร การใช้สมอง ความเครียด การขาดการพักผ่อนที่พอเพียง การดื่มสุราและสูบบุหรี่ ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษก็เป็นเหตุสนับสนุนให้เกิดการเสื่อมโทรมแก่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเป็นอย่างมาก ดังนั้นการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงเป็นสิ่งจำเป็น

... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้ว่า

> "ร่างกายของคนเราฟื้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้" (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2533) ...

การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ปรับปรุงอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายด้านต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยมและคุณค่าให้กับตนเองและสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมายจนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่งนั่นคือ "การออกกำลังกาย" (เจริญ กระบวนรัตน์. 2531 : 71)

ความเจริญเติบโตด้านธุรกิจเป็นผลดีต่อเศรษฐกิจของประเทศโดยส่วนรวม ทำให้มีการว่าจ้างงานมากขึ้น และก็เป็นผลดีโดยทางอ้อมต่อพนักงาน สามารถจะมีโอกาสก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้น ดังนั้นบุคลากรจึงต้องมีความสามารถ ขยัน ซื่อสัตย์ และความร่วมมือที่ดี ตลอดจนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ธุรกิจจึงจะบรรลุถึงเป้าหมายได้

ห้างสรรพสินค้าเป็นธุรกิจหนึ่งที่มีการเปิดกิจการเป็นจำนวนมาก สิ่งที่จะทำให้กิจการเจริญและสามารถแข่งขัน หรือเอาชนะคู่แข่งขันต่าง ๆ ได้ นอกจากจะมีสินค้าที่มีคุณภาพดีและราคาย่อมเยาแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือการบริการและเทคนิคการขาย ซึ่งปัจจัยทั้ง 2 ประการนี้จะทำให้ธุรกิจประสบผลสำเร็จเอาชนะคู่แข่งขันได้ และบุคคลที่จะใช้บริการและใช้เทคนิคการขายก็คือ พนักงานขาย ซึ่งต้องมีสุขภาพอ่อนโยน ความเป็นกันเองกับลูกค้า บริการที่รวดเร็วทันใจ รักษาวินัยอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบและที่สำคัญคือ ต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จึงจะเป็นพนักงานขายที่ดี พนักงานขายมีอิทธิพลต่อผู้ซื้อโดยการติดต่อสื่อสารให้ข่าวสารที่จำเป็นเพื่อการตัดสินใจในการซื้อ พนักงานขายต้องมีความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงานและให้บริการกับลูกค้า ต้องมีศิลปของการขายซึ่งเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับความสามารถในตัวของพนักงานขายเอง ในการที่จะเข้าใจว่าสิ่งกระตุ้นใดที่สามารถล่อใจลูกค้ากลุ่มใด และในขณะเดียวกันก็เสนอสินค้าที่ลูกค้าต้องการให้กับคนในกลุ่มนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องและตรงกับ

ความต้องการด้วย ซึ่งจะสร้างความประทับใจให้แก่ลูกค้าและตัดสินใจซื้อสินค้าที่เสนอขาย ทำให้บรรลุเป้าหมายหรือผลกำไรตามที่ธุรกิจได้คาดหวังไว้ นอกจากการขายแล้วพนักงานขายยังต้องมีหน้าที่ดูแลสินค้าไม่ให้ชำรุด สูญหาย และจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อความสะดวกในการบริการให้แก่ลูกค้าและให้สินค้ามีคุณภาพและปริมาณที่ตรงกับความต้องการของลูกค้า (จุฑา เทียนไทย. 2527 : 143)

ห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่จะเปิดให้บริการทุกวัน และบางครั้งก็ยังขยายเวลาทำการเพื่อสนองความต้องการของลูกค้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันคริสต์มาส วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีน เป็นต้น เพราะในช่วงเวลาดังกล่าวลูกค้ามีความต้องการที่จะซื้อสินค้าเป็นจำนวนมาก ทำให้พนักงานขายต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ การพักผ่อนจึงน้อยลง โดยปกติแล้วพนักงานขายจะมีวันหยุด 1 วันต่อสัปดาห์ที่ไม่ใช่วันเสาร์และวันอาทิตย์

การออกกำลังกายเพื่อการดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพร่างกายอันสมบูรณ์ที่จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานขาย จึงเป็นเรื่องสำคัญต่อทั้งตัวพนักงานขายและเจ้าของกิจการเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยเห็นว่าพนักงานขายควรได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาว่างบ้าง จึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ผลของการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อพนักงานขาย คณะผู้บริหารของห้างสรรพสินค้าตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการที่จะสนองความต้องการ สนับสนุนและส่งเสริมให้พนักงานขายได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงานและดำรงชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมต่อไป

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาถึงประเภท รูปแบบและวิธีการของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาถึงสาเหตุของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และการไม่ออก-กำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึง

1. ประเภท รูปแบบและวิธีการของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

2. สาเหตุของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และการไม่ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

3. แนวทางที่สำหรับการปรับปรุง แก้ไข จัดและส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้แก่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสุ่มเป็นพนักงานขายชาย 600 คน พนักงานขายหญิง 600 คน รวมทั้งสิ้น 1,200 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ของห้างสรรพสินค้า ดังนี้

1.1 ห้างเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาหัวหมาก

1.2 ห้างโรบินสันดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสุขุมวิท

1.3 ห้างเดอะมอลล์ชอปปิ้งเซนเตอร์ สาขารามคำแหง

1.4 ห้างอิมพีเรียลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสำโรง

1.5 ห้างเวลโกดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขารามคำแหง

1.6 ห้างสรรพสินค้าพาต้า สาขาหัวหมาก

2. ตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ สถานภาพการสมรส อายุ การศึกษา และการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

จำแนกตาม ประเภท รูปแบบ วิธีการ สาเหตุของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและการไม่ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือหลาย ๆ ส่วนในเวลาเดียวกันให้มีจังหวะที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพ

การเล่นกีฬา หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่มีกฎเกณฑ์หรือกติกาของการเล่นหรือการแข่งขัน การเล่นกีฬาที่อยู่ในขั้นการฝึกหัดก็ให้นับเป็นการเล่นกีฬาด้วย แต่ทั้งนี้จะต้องใช้เวลาในการเล่นอย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง

พนักงานขาย หมายถึง บุคคลผู้ให้บริการ อำนวยความสะดวก และแนะนำสินค้าตามความต้องการของลูกค้า

ห้างสรรพสินค้า หมายถึง สถานที่ที่จำหน่ายเครื่องอุปโภคและบริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแยกสินค้าประเภทต่าง ๆ ออกเป็นแผนก ซึ่งห้างสรรพสินค้าในที่นี้ได้แก่

1. ห้างเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาหัวหมาก
2. ห้างโรบินสันดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสุขุมวิท
3. ห้างเดอะมอลล์ชอปปิ้งเซนเตอร์ สาขารามคำแหง
4. ห้างอิมพีเรียลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสำโรง
5. ห้างเวลโกดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขารามคำแหง
6. ห้างสรรพสินค้าพาต้า สาขาหัวหมาก

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัยซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
   - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
   - 1.2 ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย
     - 1.2.1 ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ
     - 1.2.2 ผลต่อระบบประสาท
     - 1.2.3 ผลต่อระบบหายใจ
     - 1.2.4 ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด
     - 1.2.5 ผลต่อระบบย่อยอาหารและขับถ่าย
   - 1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
   - 1.4 หลักของการออกกำลังกาย
2. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   - 2.1 การวิจัยในต่างประเทศ
   - 2.2 การวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้มากมาย ซึ่งพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 1) การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบ

ต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความแคล่วคล่องว่องไว จึงให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

กรมพลศึกษา (2534 : 30) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอดดิงทัน และเอดเกอร์ทัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7 - 11) การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย

การประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำและเพียงพอแก่ความต้องการ เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายหลายประการ จึงจะสรุปผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายและเฉพาะส่วนที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

กิจกรรมทั้งมวลของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการกีฬา ขึ้นอยู่กับการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดแรงในการเคลื่อนไหว (เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. 2528 : 7 ; อ้างอิงมาจาก de Vries. 1980 : 12) การเคลื่อนไหวในที่นี้รวมทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วนและของร่างกายเป็นบางส่วน เช่น การหายใจ การที่หัวใจเต้น การเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารและของต่อมต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวของอวัยวะอื่น ๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่มีในหลอดโลหิตและหลอดน้ำเหลืองด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

เมื่อมีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Muscle Hypertrophy) แข็งแรง เหนียวและหนาขึ้น เนื่องจากการบรุงโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเป็นกรด - ด่างได้เป็นอย่างดี (เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. 2528 : 7)

2. เพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอย จำนวนของเส้นโลหิตฝอยของกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพทำงานเพิ่มขึ้น สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3. มีสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการสะสมสารต่าง ๆ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟเกรตีน วิตามิน เกลือแร่ เอ็นไซม์ มีจำนวนเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อรู้จักนำเอากรดไขมันมาใช้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อสงวนไกลโคเจนและกลูโคสไว้ ดังนั้นจึงทำให้กรดแลคติคมีน้อยลงในการทำงานที่เท่าเดิม ผลโดยส่วนรวมจะทำให้พื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อมากขึ้น

4. การทำงานประสานกับกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ ได้ดี การทำงานของประสาทก็ดีขึ้นด้วย สามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนกัน ทำงานได้มีประสิทธิภาพ

5. มายโอไฟบริล (Myofibril) และแคลเซียมจะเพิ่มขึ้น น้ำย่อย (Enzyme) ในกล้ามเนื้อจะทำหน้าที่ดีขึ้น ไมโตคอนเดรีย (Mitochondria) ในกล้ามเนื้อเพิ่มปริมาณและคุณภาพในการผลิต เอ ที พี (ATP = Adenocline Triphosphate) มากขึ้น จึงทำให้กล้ามเนื้อเก็บ เอ ที พี และ ซี พี (CP = Crealine Phosphate) ไว้ได้มากขึ้น มายโอโกลบิน (Myoglobin) จะเพิ่มเป็น 1,000 มิลลิกรัม แทนที่จะเป็น 400 มิลลิกรัม ต่อกล้ามเนื้อ 100 กรัม กล้ามเนื้อสามารถเอาออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น กล้ามเนื้อทนต่อความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น ทนทานต่อการเหนื่อยมากยิ่งขึ้น (เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. 2528 : 8)

จากผลดังกล่าวนี้ ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมีความแข็งแรง ทนทานทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลายาวนานกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายและหลังจากการออกกำลังกายแล้วก็จะหายเหนื่อย และคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าอีกด้วย

2. <u>ผลต่อระบบประสาท</u>

กล้ามเนื้อเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหว โดยอยู่ในความควบคุมของระบบประสาท ประสาททำหน้าที่สั่งงานเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานตามภาวะต่าง ๆ สรุปแล้วการเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้น โดยได้รับคำสั่งมาจากสมอง ซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อทำงานกันตามหน้าที่ ดังนั้นประสาทและกล้ามเนื้อย่อมทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2532 : 30)

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 13) กล่าวว่า ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) หลั่งฮอร์โมนนอร์แอดดรีนาลิน (Noradrenalin Hormone) ออกมา ซึ่งฮอร์โมนจะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะเป็นผลทำให้

1. เหงื่อออกมากขึ้นทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง

2. เลือดไปยังไตลดลงทำให้ปัสสาวะน้อยลง

3. เลือดไปยังอวัยวะภายในลดลงทำให้น้ำย่อยลดลง การย่อยอาหารลดลง และการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง

4. เพิ่มเลือดที่ออกจากหัวใจ ทำให้เพิ่มออกซิเจนในที่ต่าง ๆ เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญและเพิ่มอาหารให้กล้ามเนื้อ

5. การเผาผลาญเพิ่มขึ้นทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

6. การทำงานของสมองเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดอาการหายซึม กระฉับกระเฉงขึ้น

7. หายใจแรงขึ้นทำให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ ได้มากขึ้น ความเป็นกรดของเลือดลดลง

3. <u>ผลต่อระบบหายใจ</u>

เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ (2528 : 162) กล่าวว่า เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกาย จะมีการเพิ่มการหายใจอย่างปานกลางโดยทันที ซึ่งอาจจะเป็นผลจากสมองสั่งการลงมา หรือเป็นผลจากการเคลื่อนไหวของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อก็ได้อีก 2 – 3 นาทีต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไป การหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไป การหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ไม่เพิ่มต่อไปอีก ช่วงนี้อาจจะเป็นผลจากการกระตุ้นของสารเคมีบางอย่าง ซึ่งกลไกยังไม่เป็นที่ทราบชัด กล้ามเนื้อที่ทำงานจะให้ของเสียออกมาคือ คาร์บอนไดออกไซด์ และกรดแลคติค (Lactic Acid) และต้องการออกซิเจนมากขึ้นด้วย ในขณะนั้นความตันของคาร์บอนไดออกไซด์ และความตันของออกซิเจนจะยังคงปกติ นอกจากจะออกกำลังหนักจริง ๆ การที่เลือดมีฤทธิ์เป็นกรดมิได้เป็นผลมาจากการหายใจ เมื่อหยุดการออกกำลังกายการหายใจจะลดลงทันทีเช่นกัน และลงมากกว่าขาขึ้นเสียอีก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ กลับสู่สภาพปกติ แต่ช้ากว่าขาขึ้น

พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ (2533 : 32) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจ ดังนี้

1. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

2. ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่ใช้แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น (ความจุปอด

คนธรรมดาเฉลี่ย 50 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ของนักกีฬาอาจถึง 80 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

3. อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้วอัตราการหายใจนี้จะคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

4. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

ฉะนั้น จะเป็นได้ว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงสามารถทำงานได้ดีกว่า เหนื่อยน้อยกว่า และเมื่อเลิกงานแล้วจะหายเหนื่อยเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

4. <u>ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด</u>

การออกกำลังกายต้องอาศัยระบบไหลเวียนเลือด เป็นตัวนำอาหาร น้ำ ก๊าซออกซิเจน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ของเสีย ฮอร์โมน สร้างภูมิต้านทาน นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ทำให้ความเป็นกรดและด่างของร่างกายอยู่ในอัตราส่วนที่ร่างกายต้องการ การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและหลอดเลือดได้มากมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสรีรภาพให้รับกับสถานการณ์ใหม่ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย ความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย เช่น การออกกำลังกายอย่างเฉียบพลัน และรุนแรงหรือการออกกำลังกายที่ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป นาน ๆ เป็นต้น (เทเวศร์ พิริยะพฤนท์)

เมื่อร่างกายออกกำลังกายย่อมมีอวัยวะต่าง ๆ ในระบบไหลเวียนเลือดเปลี่ยนแปลงโดยสรุปผลการออกกำลังกาย ดังนี้

4.1 หัวใจ (Heart)

4.1.1 หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น หลอดเลือดผอยกระจายเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจรับออกซิเจนได้มากขึ้น (พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ. 2533 : 82)

4.1.2 การสูบฉีดเลือดของหัวใจ จำนวนเลือดที่ฉีดออกต่อ 1 ครั้ง (S.V. = Stroke Volume) มากขึ้น (พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ. 2533 : 82)

4.1.3 อัตราหัวใจ (Heart Rate) ลดลงในขณะที่ร่างกายอยู่ภาวะปกติ อัตราหัวใจ 40 ครั้งต่อนาที และขณะออกกำลังกายนักกีฬาจะมีอัตราหัวใจต่ำกว่าคนธรรมดาเมื่อออกกำลังกายที่ได้งานเท่ากัน (นิ่มนวล สกุลพานิช. 2528 : 97)

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอเป็นประจำ จะไม่มีอันตรายต่อหัวใจแต่อย่างใดเลย แต่จะช่วยให้หัวใจมีความแข็งแรง สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันนี้ผู้เชี่ยวชาญในวงการแพทย์และกรมพลศึกษามีหลักฐานที่สามารถยืนยันได้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ (Degenerative Disease) หรือโรคหัวใจวายได้อย่างดีอีกวิธีหนึ่งด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 3)

4.2 หลอดเลือด (Blood Vesels)

หลอดเลือดมีเส้นผ่าศูนย์กลางใหญ่ขึ้น เลือดในหลอดเลือดไหลคล่องตัวดี ความดันในท่อเลือดเปลี่ยนไปเนื่องจากกล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดซึมในความยืดหยุ่นดี (Elasticity) หลอดเลือดดำที่นำเลือดกลับมาจากอวัยวะต่าง ๆ สามารถนำกลับมาสู่หัวใจและปอดได้รวดเร็วขึ้น สามารถขนถ่ายของเสียที่คลั่งค้างออกจากกล้ามเนื้อได้ทัน สามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 5)

4.3 ปริมาณเลือด

ปริมาณเลือดที่ไหลเวียนในหลอดเลือดมีมากขึ้น จำนวนเลือดกระจายไปทั่วถึงอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อได้รับอาหารและออกซิเจนมีปริมาตรมากขึ้นด้วย กล้ามเนื้อมีโอกาสได้พลังงานมาใช้เพื่อประกอบกิจกรรมอย่างพอเพียง (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 5)

4.4 ความดันเลือด (Blood Pressure)

ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวลดลง จากผลของการทดลองสามารถชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความดันเลือดต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย และในขณะที่ทำงานเท่ากัน การเพิ่มของความดันเลือดก็จะน้อยกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเช่นเดียวกันโดยเฉพาะในหมู่นักกีฬา เช่น นักวิ่งระยะไกล ในกีฬาโอลิมปิคความดันเลือดจะ

เพิ่มขึ้นในอัตรา 50 มิลลิเมตรปรอทเท่านั้น ในขณะที่คนโดยทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกซ้อมมีความดันเลือดเพิ่มขึ้น 250 มิลลิเมตรปรอท (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 5)

5. ผลต่อระบบย่อยอาหารและขับถ่าย

การออกกำลังกายร่างกายต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อาหารย่อมใช้สิ้นเปลืองกว่าปกติ กล้ามเนื้อถูกใช้เชื้อเพลิงไปมาก กล้ามเนื้อจะสามารถเก็บเชื้อเพลิงไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม เมื่อการออกกำลังกายใช้พลังงานสูง การเผาผลาญย่อมต้องเปลืองอาหารในร่างกายมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความต้องการอาหารสูงขึ้น การออกกำลังกายกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้ทำงานมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีการหดตัว ขยายตัวทางสรีรวิทยาของอวัยวะย่อยอาหารดีขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 8)

นอกจากนั้นมีการขับถ่ายของเสียดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ควบคุมการขับถ่ายแข็งแรงตามขึ้นไปด้วย สำหรับระบบขับถ่ายของไตนั้น ขณะออกกำลังกายเลือดไปสู่ไตน้อยลง แต่มีการดูดซึมของเหลวกลับคืนสู่ร่างกายได้มากขึ้น อัตราการกรองของไตน้อยลง เพราะของเสียที่เกิดขึ้นได้ถูกส่งไปขับถ่ายที่ผิวหนังมากขึ้น และถ้าออกกำลังกายหนักมาก เลือดมีความเป็นกรดมาก ไตจะช่วยกำจัดยูเรีย (Urea) และครีอาตินิน (Creatinine) ซึ่งเป็นการช่วยลดความเป็นกรด โดยกำจัดไฮโดรเจนไอออน (H^+) ออกมาจากท่อไตปล่อยออกมาพร้อมกับปัสสาวะ เป็นรูปของเกลือแลคเตทหลังออกกำลังกายอย่างหนัก (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 8)

จากผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย ทำให้เห็นว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์พอ ๆ กับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายจะเจริญเติบโตได้ ก็ต้องมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอยู่เสมอ ผลของการออกกำลังกายสามารถเร่งขบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาดีขึ้น

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง และให้ประโยชน์แตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรม ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้อย่างมากมาย พอสรุปและยกตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้

อวย เกตุสิงห์ (2514 : 1) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วยยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้องสะบัดแขนขา เป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง วัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37 - 44) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันเลือด และช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถประกอบการทำงานต่าง ๆ ให้ได้ผลผลิตสูงขึ้น ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

จรวยพร ธรณินทร์ (2525 : 38) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิ ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า เนื่องจากมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่า ได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว การทำงานของระบบไหวเวียนเลือดมีประสิทธิภาพขึ้น หัวใจแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักจะช้าลง น้ำหนักตัวลดน้อยลง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2525 : 3) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีคุณค่าในการช่วยพัฒนาและรักษาสมรรถภาพของกล้ามเนื้อให้อยู่ในระดับที่ดี การออกกำลังกายทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. มีการปรับตัวทางสรีรวิทยา กล่าวคือ ทำให้สมรรถวิสัยของระบบหมุนเวียนเลือดกับระบบหายใจ ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวดีขึ้น

2. เพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย โดยการพัฒนาคุณภาพของความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนกับหายใจและปฏิกิริยาตอบสนอง

3. เพิ่มความทนทานสำหรับงานเฉพาะอย่าง (ไม่ว่าจะเป็นงานประจำหรืองานจร)

4. เพิ่มศักยภาพในการทำงานและระบบหมุนเวียนของโลหิตกับระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น

5. สามารถที่จะลดน้ำหนักตัว รักษาน้ำหนักให้คงไว้หรือเพิ่มน้ำหนักก็ได้

6. เพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เอ็น ความแข็งแรงของเอ็นยึด

7. เพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตประจำวัน

8. ปรับปรุงคุณภาพชีวิต

9. เพิ่มความเจริญพัฒนาการของเด็กและเด็กวัยรุ่น

10. ใช้ในการบำบัดและฟื้นฟูร่างกายหลังจากการเจ็บป่วย

11. ลดความตึงเครียดและเพิ่มพูนความสามารถในการพักผ่อนให้แก่ร่างกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพโดยทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

พงษ์ศักดิ์ วิทยากร (2535 : 97) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีน้ำมีนวล ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีการใดก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นจังหวะ เราจะได้รับสารที่หลั่งออกมาหลังจากการออกกำลังกายนั่นคือ "เอนโดฟิน" (Endrophine) เมื่อสารนี้หลั่งออกมาจะทำให้ร่างกายสบาย จิตใจปลอดโปร่ง

มงคล ใจดี (2535 : 15 - 20) ได้กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1. ระบบกล้ามเนื้อ ขนาดใหญ่และแข็งแรงมากขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น

2. ระบบหายใจ ทรวงอกและปอดใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจแข็งแรงขึ้น ความจุปอดเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น

3. ระบบไหลเวียนเลือด หัวใจขนาดใหญ่และแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น เลือดมีคุณภาพสูงขึ้นและประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น

4. ระบบประสาทเสรี อวัยวะต่าง ๆ ปรับตัวและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น อวัยวะภายใน เช่น ระบบหายใจ การไหลเวียนเลือด ย่อยอาหารและขับถ่าย เป็นต้น มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น

5. ระบบอื่น ๆ เป็นต่อมหมวกไตเจริญขึ้น การเจริญเติบโตสมกับวัย ตับมีปริมาณและน้ำหนักเพิ่มขึ้น เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นในการออกกำลังกายมาสะสมมากขึ้น

คาร์โปวิช (Karpovich. 1962 : 32) กล่าวว่าการฝึกโดยให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บูชเชอร์ (Bucher. 1968 : 482) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะนำให้เซลเนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการพัฒนาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

แมทธิวส์ (Mathews. 1973 : 53 - 63) การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเจริญงอกงามและพัฒนาการของระบบต่าง ๆ ในร่างกายขึ้น ถ้าร่างกายจาดการออกกำลังจะมีผลทำให้อวัยวะขาดประสิทธิภาพในการทำงาน เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ก็ทำให้สามารถประกอบกิจการต่าง ๆ ได้อย่างว่องไว กระฉับกระเฉง การเคลื่อนไหวท่าทาง การแสดงออกของร่างกายก็จะน่าดู ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพโดยทั่วไปให้ดีขึ้นและเนื่องจากการที่กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางการกีฬาก็สามารถฝึกซ้อมได้เป็นเวลานาน ๆ ซึ่งจะทำให้มีสมรรถภาพทางการเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น

เมลโลโรวิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) กล่าวว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลเวียนของเลือด กล่าวคือ การออกกำลังกายอยู่เสมอมีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตและฝอยที่ห่อหุ้มจะมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดเลือดของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

จิม และเจอรี่ (Jim and Jerry. 1983 : 25) การออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ตามที่จะเป็นการช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงสร้างของร่างกาย ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นไปตามขั้นตอนและเป้าหมายสูงสุดของการออกกำลังกายที่ถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสม นั่นคือ จะช่วยพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จากความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ได้มีผู้เชี่ยวชาญกล่าวไว้ ดังที่ได้เสนอไว้แล้วข้างต้น จะเห็นว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญและให้ประโยชน์ต่อผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทาง

อารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมาก

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้าย และเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ทุคนควรจะทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

อนันต์ อัตชู (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกาย ว่า ควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหน็ดเหนื่อยพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออก-กำลังกายไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และก็เล่นได้นาน

4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อ กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

กรุงไกร เจนพานิช (2522 : 115) ได้ให้ข้อเสนอแนะหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่าการออกกำลังกายนั้นจะต้องทำให้รู้สึกเหนื่อย แต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหมหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นประจำ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

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

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทย ได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 – อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 – 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ล่วงแล้ว และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดันสั่นบิดหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้มีควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพ จึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 134 – 135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน

2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร

3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

มงคล ใจดี (2535 : 15 - 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 - 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

จากหลักการของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายให้โอกาสต่อทุกคนไม่จำกัดเพศ วัย อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะเศรษฐกิจ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โปรดใช้สิทธิ์ของตนเอง

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยในต่างประเทศที่พอจะรวบรวมได้ เพื่อเป็นการสนับสนุนในการศึกษาวิจัยมีดังนี้

เบิร์ด (Byrd. 1963 : 238 - 239) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของนายแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับการบรรเทาความตึงเครียดของจิตใจ

196025

ด้วยการออกกำลังกายร้อยละ 98 ของจำนวนนายแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม 439 คน มีความเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นการช่วยบรรเทาความตึงเครียดของจิตใจได้อย่างดี พร้อมกับให้ความเห็นเพิ่มเติมอีกว่า การออกกำลังกายที่เบา ๆ นั้นยังช่วยลดความดันของโลหิตได้อีกด้วย นอกจากนี้ ร้อยละ 92 ของจำนวนแพทย์ที่ตอบแบบสอบถามได้ออกกำลังกายเป็นประจำในกิจกรรมกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้ คือ เดิน ว่าย กอล์ฟ รบสิ่ง

เว็ด (Wade. 1970 : 485 - 491) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพทางการงาน และเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

อดีเดจิ (Adedeji. 1972 : 1481 - A) ได้ศึกษาบทบาทของพลศึกษาในการสร้างชาติของไนจีเรีย โดยวิธีการสัมภาษณ์หัวหน้าหน่วยงาน ข้าราชการและประชาชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการพลศึกษาและการกีฬาตามแบบสอบถามที่ได้เตรียมไว้ก่อนแล้วทำการอัดเทป นอกจากนี้ยังใช้แบบสอบถาม ถามประชาชนชาวไนจีเรียที่ได้คัดเลือกแล้วอีกจำนวน 100 คน จากข้อมูลที่ได้เหล่านี้นำมาใช้สำหรับเป็นโครงสร้างในการศึกษาบทบาทของวิชาพลศึกษาต่อการสร้างชาติต่อไป โดยคลุมถึงด้านต่าง ๆ เหล่านี้ คือ ภูมิหลังโดยทั่ว ๆ ไป ประวัติความเป็นมาของการศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณีของการกีฬาและเกมการเล่น การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดองค์การของกีฬา การกีฬาระหว่างชาติ แนวโน้มของระบบของการพลศึกษาในโรงเรียนชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสถาบันการศึกษาชั้นสูง การฝึกหัดครูและบทบาทของรัฐบาลไนจีเรีย จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้มีข้อสรุปว่า กีฬาและเกมการเล่นซึ่งเป็นกิจกรรมของวิชาพลศึกษา มีบทบาทสำคัญในการ

1. สนองความต้องการของบุคคล
2. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. ช่วยให้สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ทั้งในระดับชาติและระหว่างชาติ
4. ทำให้มีความเข้าใจกันทั้งในระดับชาติและระหว่างชาติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างชาติไนจีเรียต่อไป

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี่ (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

แครนดอลล์ (Crandall. 1977 : 7020 - 7021 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลปขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่า กิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย

2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

เลนด์วอย (Lendvoy. 1985 : 136 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเหตุผลของการวิ่งโดยการค้นคว้าทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมุ่งหมายและเหตุผลของการศึกษา คือ ศึกษารายละเอียดว่าทำไมผู้ใหญ่ตัดสินใจใช้เวลาว่างด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายโดยการวิ่ง ผลพบว่าปัจจัยที่เหมือนกันที่ชักจูงให้ผู้ใหญ่เริ่มต้นวิ่ง คือ สิ่งแวดล้อม ผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายรับการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่วิ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่ง ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจะอธิบายได้ การวิ่งควรจะ

ดูความต้องการด้านเพศ อายุ และระยะเวลาในการปรับปรุงสัดส่วน เตรียมโครงสร้างตามหลักการ ทำให้เรามีโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายไว้โดยเฉพาะ

มิลเลอร์ (Miller. 1986 : 241) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ ในระหว่างมีครรภ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ ด้วยวิธีการของแอสเจน และฟิสซ์เบน (Azjen and Fishbein's Model) ตัวอย่างประชากรเป็นสตรีมีครรภ์ที่สมัครใจเข้ารับการฝึกในโปรแกรมการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และฝากครรภ์ที่องค์การรักษาสุขภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซี โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาความสมบูรณ์ของครรภ์ และเพื่อให้คลอดบุตรง่าย การออกกำลังกายก่อนมีครรภ์เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษายังพบว่า การปรับปรุงการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในระหว่างตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้และควบคุมน้ำหนักตัวก่อนมีครรภ์

มัคเลนแคม และเซเลส (Muklenkamp and Sayles. 1986 : 336) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโดยศึกษากลุ่มตัวอย่างประชากรผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 18 - 67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่าจะมีพฤติกรรมการกิน การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การพักผ่อน การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพมากกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

ซาโลเน้น และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15,088 คน อายุ 30 - 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่กีดขวางการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

จากงานวิจัยที่พอจะรวบรวมมานี้ แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย จากการศึกษาวิจัยทั้งแบบทดลอง การสัมภาษณ์และการตอบแบบสอบถาม ผลของการทดสอบและได้วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้มาล้วนแล้วแต่เป็นความจริงและถูกต้องทั้งสิ้น จึงน่าจะเป็นข้อมูลและเป็นแนวคิดในการสนับสนุนการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างมาก

<u>การวิจัยในประเทศไทย</u>

งานวิจัยในประเทศไทยมีอยู่มากแต่ที่เกี่ยวกับการศึกษาวิจัย พอจะรวบรวมได้ดังนี้

จันทร์ ผ่องศรี สมบัติ กาญจนกิจ และอนันต์ อัตชู (2521 : 9) ได้ศึกษาเรื่อง "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" พบว่า นิสิตสนใจและเคยเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 86.23 นิสิตมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบริการด้านอุปกรณ์และให้มีสนามอยู่ใกล้ ๆ คณะวิชา ต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีผู้ฝึกสอนและให้มีภาพยนตร์และสไลด์เกี่ยวกับกีฬา

วิภาดา กฤติบวร (2521 : ค - ง) ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" พบว่า นักศึกษาร้อยละ 90.30 ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาสร้อยละ 82.55 สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬาในยามว่าง

ในด้านความคิดเห็นพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

ในด้านอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากรด้านพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางด้านกีฬา สำหรับกีฬาประเภทที่นักศึกษาต้องการได้แก่ ว่ายน้ำ เต้นรำ แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนบริการด้านพลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ การจัดสรรงบประมาณด้านกีฬาให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นกีฬาทุกประเภท

สงัด แสนทวีสุข (2522 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจทางกีฬาของเด็กวัยรุ่น" พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นความสำคัญของกีฬาได้ดีพอใช้ แต่โดยทางปฏิบัติแล้วเด็กวัยรุ่นชาย ไม่ได้ทำดังที่แสดงความคิดเห็นมา เพราะถ้าปฏิบัติได้จริงแล้วคงจะไม่มีเรื่องทะเลาวิวาท

ถึงขั้นทำร้ายร่างกายเกิดขึ้น ฉะนั้นเพื่อช่วยให้การกีฬาได้มีส่วนช่วยการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของเด็กวัยรุ่น ได้ผสมความมุ่งหมายของการศึกษาที่กล่าวไว้แล้ว ครูพลศึกษาตลอดทั้งครูใหญ่ ครูประจำชั้น ครูประจำวิชา ควรร่วมมือช่วยเหลือกัน เพื่อให้เด็กวัยรุ่นชายเหล่านี้มีประสิทธิภาพทั้งทางด้านความรู้และการปฏิบัติของการกีฬาได้เป็นอย่างดี

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคนอื่น ๆ (2523 : ค - ง) ทำการวิจัยเกี่ยวกับ "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร" พบว่า ประชากรกรุงเทพมหานครร้อยละ 25.49 ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาร้อยละ 13.86 ไปใช้เวลาว่างที่สนามกีฬา ใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อน เล่นกีฬา และประกอบกิจกรรมตามความสนใจเฉลี่ยวันละ 2.06 ชั่วโมง ร้อยละ 69.06 มีปัญหาการใช้เวลาว่างด้วยสาเหตุมีภารกิจประจำวันมาก ร้อยละ 31.93 ขาดอุปกรณ์และสถานที่ และร้อยละ 28.71 ประสบปัญหาการเดินทางไปมาไม่สะดวก

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525 : ค - ง) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" โดยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลของการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด

ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกาย ด้านต่าง ๆ นั้นมีความต้องการรองลงมา

5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามความสมควร ในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริการทรวดทรง กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทเบิลเทนนิส และยิงปืน

7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ยิงปืน และวอลเล่ย์บอล

8. ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น.

9. ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ 16.30 - 18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ต้องการรับบริการทางด้าน

กองส่งเสริมพลศึกษาทางสุขภาพ (2526 : จ) ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" ในปี พ.ศ. 2526 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายหญิง ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ

2. วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง

ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

3. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิงก็คือ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2527 : 7 - 17) ได้ทำการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและทัศนคติของประชากรไทยต่อการเล่นกีฬาและดูกีฬา พ.ศ. 2527 ความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนผู้ที่เล่นกีฬา จำนวนผู้ดูกีฬา ประเภทของกีฬาที่ประชาชนชอบเล่นหรือชอบดู ลักษณะอุปนิสัยของประชาชนต่อการเล่นและดูกีฬา ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการเล่นกีฬา ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนในการที่จะให้มีการพัฒนาและส่งเสริมการกีฬา ผลการสำรวจพบว่า

1. การเล่นกีฬา ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปทั่วประเทศที่เล่นกีฬามีจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 10.60 ล้านคน หรือร้อยละ 29.59 ประชาชนในกรุงเทพมหานครมีอัตราการเล่นกีฬาสูงกว่าประชาชนในภาคอื่น ๆ ประชาชนในเขตเทศบาลมีอัตราการเล่นกีฬาสูงกว่าประชาชนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ผู้ชายเล่นกีฬาเป็นจำนวนมากกว่าผู้หญิง ผู้ที่เล่นกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 - 24 ปี ผู้ที่เป็นนักเรียนหรือนักศึกษามีอัตราการเล่นกีฬาสูงสุดคือประมาณร้อยละ 58.27 ของผู้ที่เล่นกีฬา กีฬาซึ่งมีผู้นิยมเล่นมากเป็นอันดับหนึ่ง คือ ฟุตบอล รองลงไป คือ วอลเล่ย์บอล ผู้ที่เล่นกีฬาประมาณร้อยละ 34.05 ที่เล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ประชาชนที่เล่นกีฬาส่วนใหญ่จะเล่นตามสถานการศึกษา รองลงไป คือที่บ้าน ประชาชนจะเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยประมาณ 4 วันต่อสัปดาห์ ผู้เล่นกีฬาส่วนใหญ่จะเล่นทั้งวันธรรมดาและวันหยุดเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยประมาณวันละ 1 ชั่วโมง ประชาชนที่ไม่เล่นกีฬามีจำนวนถึง 25.4 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 70.41 เหตุของการไม่เล่นกีฬาส่วนใหญ่เนื่องมาจากไม่มีเวลา รองลงไป คือ ไม่สนใจ หรือไม่ชอบเล่นกีฬา

2. การดูกีฬา โดยส่วนรวมแล้วประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป ที่ดูกีฬามีจำนวนทั้งสิ้น 27.83 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 77.26 ผู้ที่ไม่ดูกีฬานั้นมีจำนวนทั้งสิ้น 8.14 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละได้ 22.63 การดูกีฬาผู้ชายจะดูกีฬามากกว่าผู้หญิง นิยมดูฟุตบอลมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงไปคือ มวย ดูกีฬาจากโทรทัศน์ภายในบ้านที่อยู่อาศัย ซึ่งมีถึงร้อยละ 66.95

ผู้ไม่ดูกีฬาประมาณ 8.14 ล้านคนหรือร้อยละ 22.74 ของผู้มีอายุ 11 ปีขึ้นไปทั้งหมด สาเหตุส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่ชอบดูกีฬาหรือไม่สนใจ และไม่มีเวลา

3. การติดตามข่าวสารการกีฬา มีผู้สนใจร้อยละ 54.11 สื่อที่ประชาชนใช้ติดตามข่าวสารการกีฬานั้น ส่วนใหญ่ประชาชนจะทราบจากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ

แสงเพชร ดูหาเรืองรอง (2528 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก

2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ

3. ครูมีความต้องการด้านการออกกำลังกายเป็นรายข้อ ในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายภายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพจิต กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร ว่ายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรสไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : 104) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 มีความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายมากโดยใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ความมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานมากกว่าด้านอื่น ๆ

รัตนาภรณ์ ทันตกาญจนาพันธ์ (2530 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด" โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก

สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

4. ต้องการมากเกี่ยวกับการบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. มากที่สุด

6. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย" โดยมีความมุ่งหมายเพื่อให้ทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาทั้ง 6 ด้าน ซึ่งได้แก่

1.1 สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.2 บุคลากร

1.3 งบประมาณสนับสนุน

1.4 บริการและวิชาการ

1.5 การจัดรายการและชนิดกิจกรรมการกีฬา

1.6 ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ในวันเสาร์เวลา 17.00 - 18.30 น. มากที่สุด

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาจุฬากรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านบริการและวิชาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษาหญิงต่างระดับชั้นปีแต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า ไม่แตกต่างกันเลย

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร" โดยมีความมุ่งหมายเพื่อให้ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ 21 - 30 ปี มีมากที่สุด อายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่ากลุ่มนักเรียนและนักศึกษามีมากที่สุด และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด จำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุดและผู้มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล" ความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป

งานวิจัยในประเทศไทยที่ได้รวบรวมมานี้เป็นเรื่องที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ

1. ความต้องการในการออกกำลังกาย
2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
3. ความต้องการบริการการออกกำลังกาย
4. ความสนใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
5. การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
6. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการ

ซึ่งเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เป็นการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม บุคคลทั่วไป นิสิต นักศึกษา นักเรียน ตลอดจนบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ผลของการวิจัยทำให้เห็นว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิต ประชาชนทุกหมู่เหล่าให้ความสนใจและมีความต้องการที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง การออกกำลังกายจึงทวีความจำเป็นมากยิ่งขึ้นสำหรับโลกปัจจุบันที่กำลังเจริญก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

<u>แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง</u>

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

1. การสุ่มห้างสรรพสินค้าได้กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 มีเวลาทำการตั้งแต่เวลา 10.00 น. - 21.00 น. ขึ้นไป

1.2 มีการกำหนดให้พนักงานเข้าทำงานเป็นกะ

1.3 มีหลายแผนกตั้งแต่ 30 แผนกขึ้นไปที่จำหน่ายสินค้า

1.4 มีขนาดใหญ่และมีการขยายสาขาไปตามสถานที่ต่าง ๆ ตั้งแต่ 3 สาขาขึ้นไป ปรากฏว่าห้างสรรพสินค้าที่มีคุณสมบัติดังกล่าวมีดังนี้

1.4.1 ห้างเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนท์สโตร์

1.4.2 ห้างโรบินสันดีพาร์ทเมนท์สโตร์

1.4.3 ห้างเดอะมอลล์ชอปปิ้งเซ็นเตอร์

1.4.4 ห้างอิมพีเรียลดีพาร์ทเมนท์สโตร์

1.4.5 ห้างเวลโกดีพาร์ทเมนท์สโตร์

1.4.6 ห้างสรรพสินค้าพาต้า

2. หลังจากการสุ่มในขั้นตอนที่ 1 แล้วได้จับฉลาก เพื่อให้ได้สาขาของแต่ละห้างสรรพสินค้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 6 ห้าง คือ

2.1 ห้างเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาหัวหมาก

2.2 ห้างโรบินสันดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสุขุมวิท

2.3 ห้างเดอะมอลล์ชอปปิ้งเซ็นเตอร์ สาขารามคำแหง

2.4 ห้างอิมพีเรียลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสำโรง

2.5 ห้างเวลรกดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขารามคำแหง

2.6 ห้างสรรพสินค้าพาต้า สาขาหัวหมาก

3. จำนวนของพนักงานขายที่ตอบแบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้าของแต่ละห้างสรรพสินค้าตามสาขาที่ได้เลือกแล้ว เป็นพนักงานขายชายแห่งละ 100 คน พนักงานขายหญิงแห่งละ 100 คน รวมแห่งละ 200 คน รวมทั้งสิ้น 1,200 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล</u>

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended) เพื่อให้ผู้ตอบสามารถตอบได้อย่างเสรี

2. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผาณิต ปิลมาศ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ อาจารย์มานิตย์ หยูมาก และอาจารย์ละดา ดอนหงษา

3. นำแบบสอบถามฉบับร่างให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตรวจสอบและรับคำเสนอแนะมาปรับปรุง

4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน และเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) รายนามผู้เชี่ยวชาญ มีดังต่อไปนี้

4.1 รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์

4.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผาณิต ปิลมาศ

4.3 รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์

4.4 อาจารย์มานิตย์ หยูมาก

4.5 อาจารย์ละดา ดอนหงษา (ดูภาคผนวก)

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพนักงานขายในห้างเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนต์สโตร์ สาขาชิดลม จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ภาษา ตลอดจนคำชี้แจงต่าง ๆ ของแบบสอบถาม และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

6. แก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามที่ได้กลับมาและให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

<u>วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล</u>

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้จัดการห้างสรรพสินค้าที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืน

3. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ในระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2536 รวมทั้งสิ้น 31 วัน

<u>วิธีจัดกระทำกับข้อมูล</u>

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถามและคิดเป็นร้อยละนำเสนอในรูปตารางความเรียงและกราฟ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

จากการทำการวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,200 ฉบับ ได้รับฉบับสมบูรณ์กลับคืน 1,193 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 99.4 โดยแยกเป็นพนักงานขายชาย จำนวน 520 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 43.6 และพนักงานขายหญิง จำนวน 673 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 56.4

จากนั้นได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส และการศึกษา ทำการแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถาม คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ทำการแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถาม คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง ความเรียงและกราฟ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทำการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ นำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงเป็นตารางและความเรียง ตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยจำแนกตามเพศ สถานภาพการสมรส อายุ และการศึกษา

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	520	43.6
หญิง	673	56.4
สถานภาพการสมรส		
โสด	909	76.2
สมรส	278	23.3
ม่าย	4	0.3
หย่า	2	0.2
อายุ		
16 - 20 ปี	295	24.7
21 - 25 ปี	448	37.6
26 - 30 ปี	284	23.8
31 - 35 ปี	106	8.9
36 - 40 ปี	60	5.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	32	2.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	298	25.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	386	32.4
อาชีวศึกษา	184	15.4
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	146	12.2
ปริญญาตรี	147	12.3

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นพนักงานขายหญิงมากกว่าพนักงานขายชาย คือ จำนวน 673 คน คิดเป็นร้อยละ 56.4 ส่วนพนักงานขายชาย จำนวน 520 คน คิดเป็นร้อยละ 43.6 พนักงานขายส่วนมากเป็นโสด จำนวน 909 คน คิดเป็นร้อยละ 76.2 สมรสแล้ว จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 นอกจากนั้นเป็นม่าย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 และหย่าร้าง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้ามีอายุระหว่าง 21 - 25 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.6 รองลงมามีอายุระหว่าง 16 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.7 อายุระหว่าง 26 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.8 อายุระหว่าง 31 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.9 และอายุระหว่าง 36 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.0

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมามีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 25.0 วุฒิการศึกษาระดับอาชีวศึกษา คิดเป็นร้อยละ 15.4 วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 12.3 วุฒิการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 12.2 และวุฒิการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 2.7

<u>ตอนที่ 2</u> การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แสดงเป็นตาราง ความเรียงและกราฟ ดังนี้

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำแนกตามเพศ สถานภาพการสมรส อายุ และการศึกษา

สถานภาพ	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>เพศ</u>				
ชาย	310	26.0	210	17.6
หญิง	292	24.5	381	31.9
<u>สถานภาพการสมรส</u>				
โสด	472	39.6	437	36.6
สมรส	128	10.7	150	12.5
ม่าย	2	0.2	2	0.2
หย่า	-	-	2	0.2
<u>อายุ</u>				
16 - 20 ปี	168	14.1	127	10.6
21 - 25 ปี	227	19.0	221	18.5
26 - 30 ปี	133	11.1	151	12.7
31 - 35 ปี	48	4.0	58	5.0
36 - 40 ปี	26	2.2	34	2.8
<u>ระดับการศึกษา</u>				
ประถมศึกษา	16	1.3	16	1.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	156	13.0	142	12.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	194	16.3	192	16.1

ตาราง 2 (ต่อ)

สถานภาพ	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อาชีวศึกษา	99	8.3	85	7.1
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	73	6.1	73	6.1
ปริญญาตรี	64	5.4	83	7.0

จากตาราง 2 แสดงว่าพนักงานขายชายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีจำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 พนักงานขายหญิงจำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5

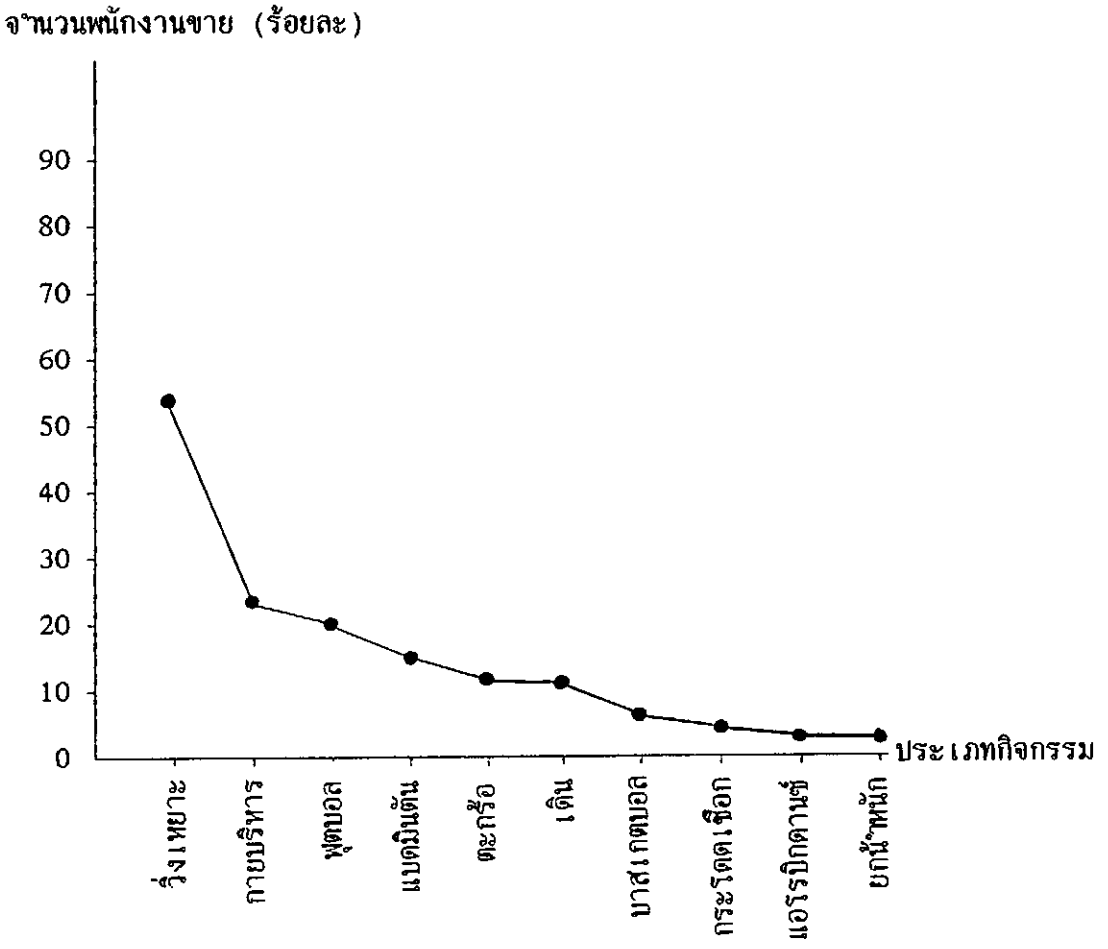
พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นโสดจำนวน 472 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 สมรสแล้ว จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 และเป็นม่าย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 มีอายุ 16 - 20 ปี จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 14.1 อายุ 21 - 25 ปี จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 อายุ 26 - 30 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 อายุ 31 - 35 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 และอายุ 36 - 40 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 มีระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 อาชีวศึกษา จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และปริญญาตรี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4

พนักงานขายหญิงในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นโสด จำนวน 437 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 สมรสแล้ว จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 เป็นม่าย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 และหย่าร้าง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 มีอายุ 16 - 20 ปี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 อายุ 21 - 25 ปี จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 อายุ 26 - 30 ปี จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 อายุ 31 - 35 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 และอายุ 36 - 40 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 มีระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 12 มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 อาชีวศึกษา จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และปริญญาตรี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

กิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิ่งเหยาะ	328	54.5
กายบริหาร	134	22.3
ฟุตบอล	121	20.1
แบดมินตัน	96	15.9
ตะกร้อ	68	11.3
เดิน	67	11.1
บาสเกตบอล	40	6.6
กระโดดเชือก	24	4.0
แอโรบิกดานซ์	21	3.5
ยกน้ำหนัก	19	3.2
สนุกเกอร์	17	2.8
เต้นรำ	16	2.7
ปิงปอง	11	1.8
อื่น ๆ	8	1.3
เทกวนโด้	8	1.3
เทนนิส	7	1.2
ขี่จักรยาน	6	0.9
มวย	4	0.7
คาราเต้	2	0.3
เปตอง	2	0.3
หมากกระดาน	1	0.2

จากตาราง 3 แสดงว่ากิจกรรมที่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพ-มหานคร นิยมใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมา คือ กายบริหาร จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 ฟุตบอล จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 20.1 แบดมินตัน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 ตะกร้อ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 เดิน จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ตามลำดับ สำหรับกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ได้แก่ กระโดดเชือก แอโรบิกดานซ์ ยกน้ำหนัก สนุกเกอร์ เต้นรำ ปิงปอง เทกวนโด้ เทนนิส หมากกระดาน มวย เปตอง คาราเต้ ถีบจักรยาน และอื่น ๆ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้าน เป็นต้น มีผู้ใช้กิจกรรมแต่ละประเภทต่ำกว่า 20 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ของจำนวนผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งสามารถแสดงเป็นกราฟได้ ดังนี้

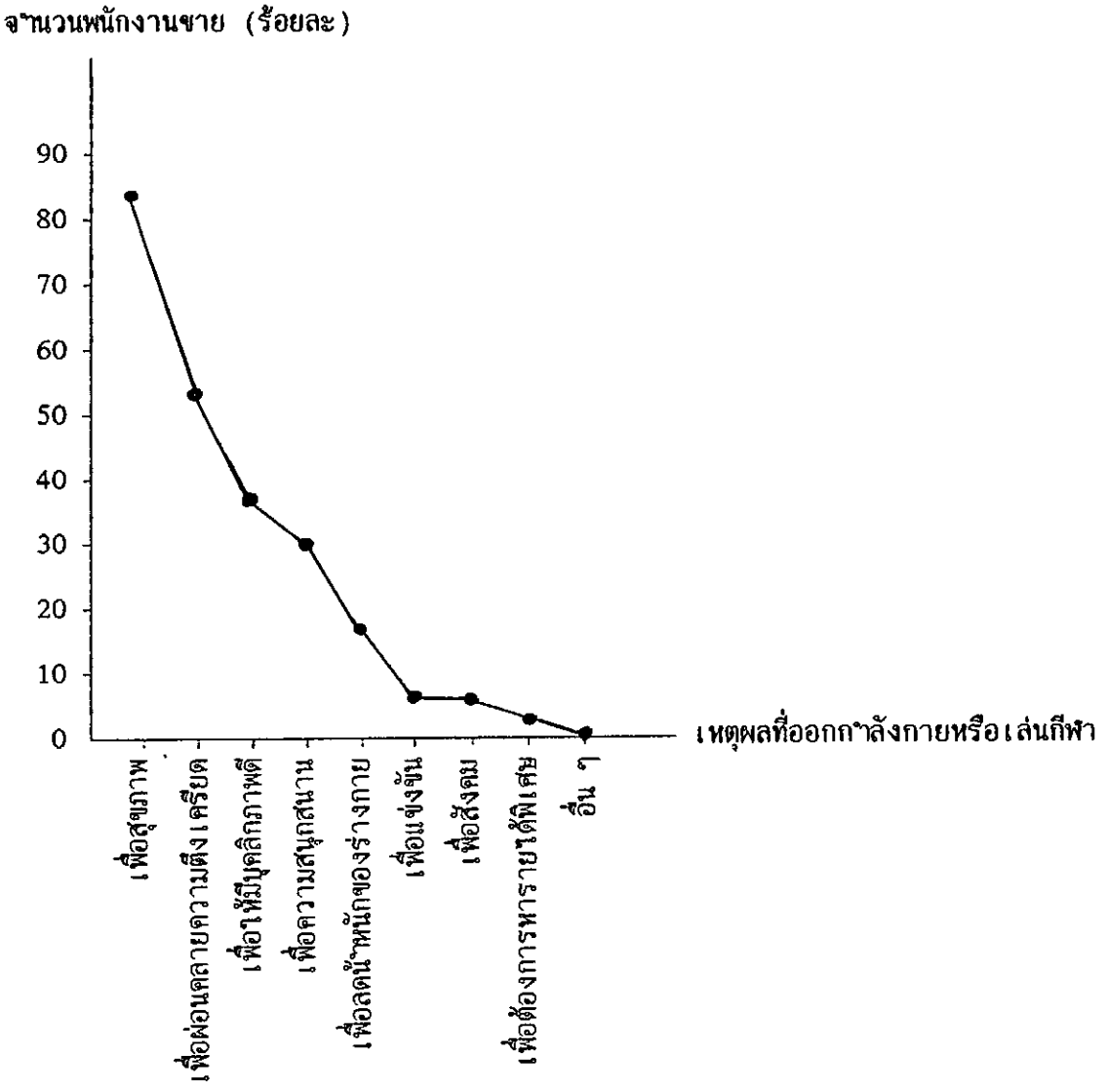


ภาพประกอบ 1 กราฟแสดงกิจกรรมที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ให้เหตุผลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพ	503	83.6
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	313	52.0
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	225	37.4
เพื่อความสนุกสนาน	182	30.2
เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย	111	18.4
เพื่อแข่งขัน	47	7.8
เพื่อสังคม	44	7.3
เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ	18	3.0
อื่น ๆ	4	0.7

จากตาราง 4 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยมีเหตุผลเพื่อสุขภาพ จำนวน 503 คน คิดเป็นร้อยละ 83.6 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 คน เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 คน เพื่อการแข่งขัน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 เพื่อสังคม จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 และอื่น ๆ ได้แก่ เป็นกิจกรรมของหน่วยงาน เพื่อการทำงาน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 ซึ่งแสดงเป็นกราฟได้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กราฟแสดงเหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของวันที่ออกกำลังกาย จำนวนวันต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาและระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>วันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา</u>		
วันธรรมดา	22	3.7
วันหยุด	225	37.3
ทั้งวันธรรมดาและวันหยุด	355	59.0
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในหนึ่งสัปดาห์</u>		
1 วัน	164	27.2
2 วัน	110	18.3
3 วัน	107	17.8
4 วัน	48	8.0
5 วัน	30	5.0
6 วัน	23	3.8
ทุกวัน	120	19.9
<u>ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละวัน</u>		
05.00 - 09.00 น.	275	45.7
10.00 - 14.00 น.	14	2.3
15.00 - 19.00 น.	233	38.7
หลัง 19.00 น.	127	21.1

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง		
15 - 30 นาที	76	12.6
30 - 45 นาที	88	14.6
45 - 60 นาที	214	35.6
มากกว่า 60 นาที	224	37.2

จากตาราง 5 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทั้งวันธรรมดาและวันหยุด จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉพาะวันหยุด จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 และเฉพาะวันธรรมดา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7

จำนวนวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่อสัปดาห์ ของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยประมาณ 1 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกวันมีจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9 ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยประมาณ 2 และ 3 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ จำนวน 110 คน และ 107 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 และ 17.8 ตามลำดับ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยประมาณ 4, 5 และ 6 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 48, 30 และ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0, 5.0 และ 3.8 ตามลำดับ

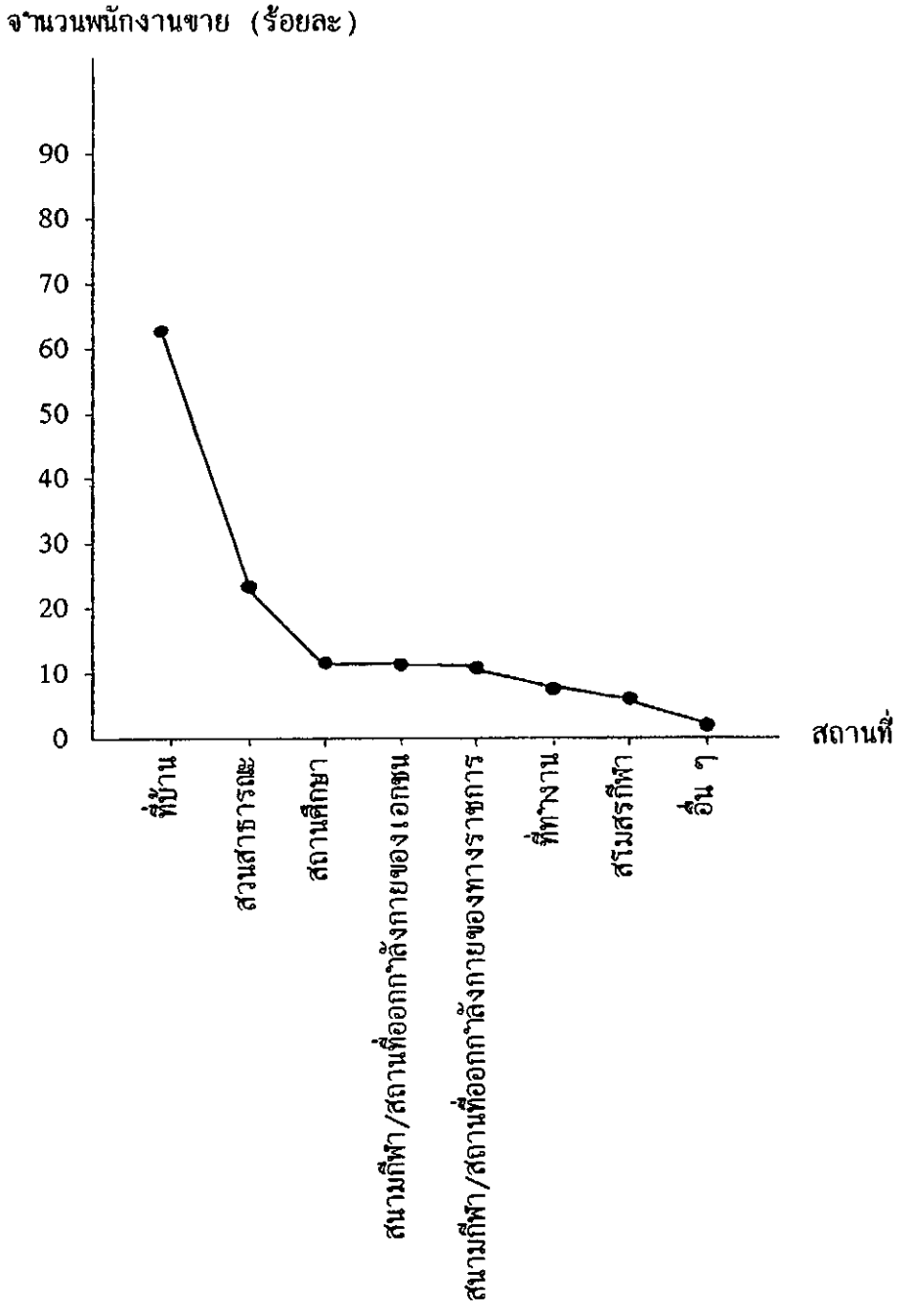
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละวันส่วนใหญ่เป็นช่วง 05.00 - 09.00 น. จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมา คือในช่วง 15.00 - 19.00 น. จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 ในช่วงหลัง 19.00 น. จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 และในช่วง 10.00 - 14.00 น. จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

สำหรับระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเฉลี่ยมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 ใช้เวลา 45 - 60 นาทีต่อวัน จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 ใช้เวลา 30 - 45 นาทีต่อวัน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 และใช้เวลา 15 - 30 นาทีต่อวัน จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่บ้าน	374	62.1
สวนสาธารณะ	135	22.4
สถานศึกษา	71	11.8
สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน	68	11.3
สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายของทางราชการ	67	11.1
ที่ทำงาน	50	8.3
สโมสรกีฬา	47	7.8
อื่น ๆ	8	1.3

จากตาราง 6 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 รองลงไปคือ ที่สวนสาธารณะ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ที่สถานศึกษา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 ที่สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชน จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 ที่สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของทางราชการ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ที่สถานที่ทำงาน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ที่สโมสรกีฬา จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 และสถานที่อื่น ๆ อีกจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 โดยแสดงเป็นกราฟได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของลักษณะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การเป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ลักษณะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
เล่นกับเพื่อน	352	58.5
เล่นคนเดียว	205	34.1
เล่นกับสมาชิกในครอบครัว	93	15.4
การเป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา		
ไม่เคยเป็น	341	56.6
เคยเป็น	261	43.4
ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา		
ไม่เสียค่าใช้จ่าย	413	68.6
เสียค่าใช้จ่าย	189	31.4
ลักษณะการเสียค่าใช้จ่าย		
ค่าอุปกรณ์	137	23.0
ค่าเครื่องดื่ม	135	22.4
ค่าพาหนะ	95	15.8
ค่าสถานที่/ค่าเช่าสนาม	72	12.0
ค่าบำรุงสมาชิก	50	8.3
อื่น ๆ	6	1.0

จากตาราง 7 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหรือเล่นกับเพื่อน จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 เล่นคนเดียว จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 และอีก 93 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 เล่นกับสมาชิกในครอบครัว

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่ไม่เคยเป็นตัวแทนของกลุ่ม/ชมรม/หน่วยงานในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา จำนวน 341 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 อีก 261 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4 เคยเป็นตัวแทนในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 413 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 และเสียค่าใช้จ่าย จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4

ถ้าเสียค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายในเรื่องอุปกรณ์ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 รองลงมา คือ ค่าเครื่องมือ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ค่าพาหนะ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8 ค่าเช่าสถานที่ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ค่าบำรุงสมาชิก จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และอื่น ๆ อีกจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของการติดตามข่าวสารทางด้านการกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพนักงานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

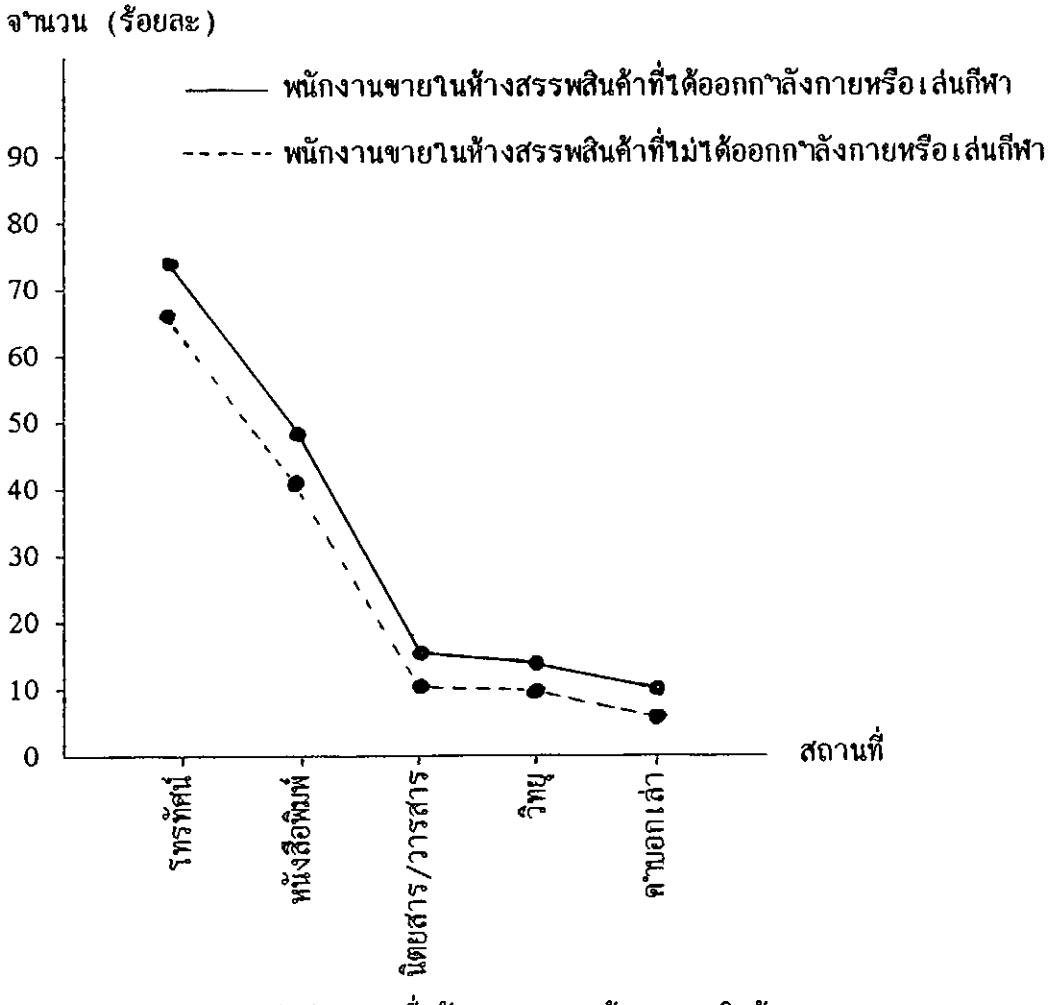
รายการ	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>การติดตามข่าวสาร</u>				
ไม่ค่อยได้ติดตาม	283	47.0	328	55.5
ติดตามอยู่เสมอ	283	47.0	189	32.0
ไม่ได้ติดตาม	36	6.0	74	12.5
<u>แหล่งข่าวสาร</u>				
โทรทัศน์	442	73.4	397	67.2
หนังสือพิมพ์	283	47.0	240	40.6
นิตยสาร/วารสาร	100	16.6	62	10.5
วิทยุ	89	14.8	61	10.3
คำบอกเล่า	70	11.6	43	7.3

จากตาราง 8 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทั้งติดตามและไม่ค่อยติดตามข่าวสารทางด้านกีฬา มีจำนวนเท่ากัน คือ จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 และไม่ได้ติดตามเลย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ติดตามข่าวสารทางด้านการกีฬา จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 55.5 ติดตามอยู่เสมอ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 และไม่ได้ติดตาม จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ได้ติดตามข่าวสารการกีฬาจากรทรทัศน์ จำนวน 442 คน คิดเป็นร้อยละ 73.4 รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 นิตยสารหรือวารสาร จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 วิทยุ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 และอีก 70 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 จากคำบอกเล่า

ส่วนพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ได้ติดตามข่าวสารการกีฬาจากรทรทัศน์ จำนวน 397 คน คิดเป็นร้อยละ 67.2 รองลงมา คือ หนังสือพิมพ์ จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 นิตยสารหรือวารสาร จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 วิทยุ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 และอีก 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 จากคำบอกเล่า



ภาพประกอบ 4 กราฟแสดงแหล่งข่าวสารที่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครได้ทราบข่าวสาร

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพนังกานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5
กระบี่กระบอง	-	-	0.3	0.2	1.2	0.3	-	0.3	0.5	0.8
กรีฑา	4.4	2.2	1.7	1.7	4.1	7.1	5.2	3.2	4.0	3.7
กอลฟ์	0.7	0.5	1.5	-	1.0	0.7	0.5	1.2	0.3	0.3
กายบริหาร	12.7	10.8	6.8	6.4	7.3	15.8	11.0	10.1	6.1	6.6
เกมส์/การละเล่นพื้นเมือง	1.9	2.5	2.9	4.9	4.7	0.3	0.8	1.2	4.8	4.2
จักรยาน	1.0	1.2	0.7	1.5	1.4	0.5	1.3	0.7	0.8	0.3
แชร์บอล	0.5	1.4	2.4	2.7	1.9	0.2	0.3	0.7	2.5	2.2
ซอฟท์บอล	0.3	0.7	0.2	0.8	0.3	-	0.7	0.2	0.5	0.3
เดิน	1.5	4.0	3.8	4.0	6.0	4.2	3.6	3.9	5.8	4.1
ตะกร้อ	3.8	10.5	4.0	3.7	3.2	1.9	4.2	4.4	2.0	2.9
เทกวนโด้	1.0	0.3	0.8	0.2	1.3	0.3	1.0	0.8	0.5	1.5
เทนนิส	0.3	2.3	3.3	2.3	2.0	0.7	2.9	3.0	2.2	5.2
บาสเกตบอล	2.8	7.6	8.5	8.5	5.0	4.9	6.6	8.8	7.4	3.7
แบดมินตัน	6.5	7.5	7.8	9.0	8.0	5.1	8.6	9.0	8.0	7.8
รบว์ลิ่ง	-	0.2	-	0.3	1.7	0.3	0.5	1.0	0.7	0.7
ปิงปอง	1.0	2.7	6.3	4.3	4.7	1.4	2.0	5.8	5.4	4.6
ฟุตบอล	18.6	7.3	7.0	3.5	3.8	14.7	8.3	2.9	4.9	6.4

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5
มวย	3.2	4.3	5.0	2.8	4.8	2.2	3.9	7.3	4.7	3.9
ยกน้ำหนัก	1.0	0.3	0.7	0.8	1.8	2.0	0.2	0.7	0.2	1.0
ยูโด	-	0.2	-	0.7	1.3	0.3	1.2	0.5	0.8	1.5
ยิงปืน	0.8	3.3	2.0	1.0	2.2	2.0	1.4	2.0	1.0	2.4
ยิมนาสติค	1.3	1.0	2.7	2.0	1.7	2.0	3.7	2.0	4.6	3.7
ลีลาศ/เต้นรำ	1.0	1.8	0.7	2.7	1.2	2.5	5.1	2.5	4.1	1.0
วอลเลย์บอล	7.0	9.3	7.6	11.5	6.8	7.4	8.3	8.6	10.5	5.8
ว่ายน้ำ	1.5	19.4	9.5	9.6	6.1	16.8	13.2	13.0	10.2	5.8
วิ่งเหยาะ	7.1	2.8	4.7	5.2	10.8	4.6	4.7	4.4	4.7	12.7
สนุกเกอร์	3.3	6.1	8.0	4.2	3.2	2.5	4.2	4.4	5.4	4.9
หมวกกระดาน	0.8	1.3	0.5	1.8	2.0	0.5	1.0	0.8	0.2	1.0
แอโรบิกดานซ์	11.6	3.8	4.0	3.0	5.3	16.6	5.2	3.7	4.2	5.1
ฮ็อกกี้ส	-	-	0.2	0.3	-	-	-	0.2	-	-
อื่น ๆ	-	0.2	0.3	-	1.0	-	0.2	-	-	0.7

จากตาราง 9 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีความสนใจกิจกรรม ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.6 รองลงมาคือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 12.7 แอโรบิกดานซ์ คิดเป็นร้อยละ

11.6 เลือกเป็นลำดับที่ 2 มากที่สุดคือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 19.4 รองลงมาคือ กายบริหาร ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 10.8 และ 10.5 ตามลำดับ วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 9.3 เลือกเป็นลำดับที่ 3 มากที่สุดคือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 9.5 รองลงมาคอ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.5 สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 8.0 เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุดคือ วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.5 รองลงมาคือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 9.6 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.0 เลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 10.8 รองลงมาคือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 8.0 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 7.3 วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 6.8 ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 6.1

ส่วนพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา มีความสนใจกิจกรรมว่ายน้ำและแอโรบิกดานซ์ เลือกเป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 16.8 และ 16.6 ตามลำดับ รองลงมาคือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 15.8 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 14.7 เลือกเป็นลำดับที่ 2 มากที่สุดคือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 13.2 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 11.0 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 8.6 ฟุตบอลและวอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 8.3 เลือกเป็นลำดับที่ 3 มากที่สุดคือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 13.0 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 10.1 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.0 บาสเกตบอล คิดเป็น ร้อยละ 8.8 เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุดคือ วอลเล่ย์บอล ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.5 และ 10.2 ตามลำดับ รองลงมาคือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 8.0 บาสเกตบอล คิดเป็น ร้อยละ 7.4 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 6.1 เลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 12.7 รองลงมาคือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 7.8 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 6.6 และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 6.4

ตาราง 10 จำนวนและค่าร้อยละของอาการผิดปกติต่าง ๆ ของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพนักงานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

รายการ	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
การมีอาการผิดปกติต่าง ๆ				
มีอาการ	337	56.0	403	68.2
ไม่มีอาการ	265	44.0	188	31.8
อาการผิดปกติทางร่างกายและทางจิตใจ				
เครียด	241	40.0	253	42.8
นอนไม่หลับ	68	11.3	58	9.8
วิตกกังวล	88	14.6	84	14.2
อ้วน	43	7.1	69	11.7
ความดันเลือดสูง	27	4.5	15	2.5
ความดันเลือดต่ำ	26	4.3	12	2.0
วิงเวียนศีรษะ	176	29.2	126	21.3
หน้ามืดบ่อย ๆ	73	12.1	62	10.5
ปวดศีรษะ	171	28.4	231	39.1
ปวดหลัง	120	20.0	178	30.1
ปวดเข่า	64	10.6	91	15.4
เป็นหวัดง่าย	50	8.3	39	6.6
เส้นเลือดขอด	18	3.0	22	4.1

ตาราง 10 (ต่อ)

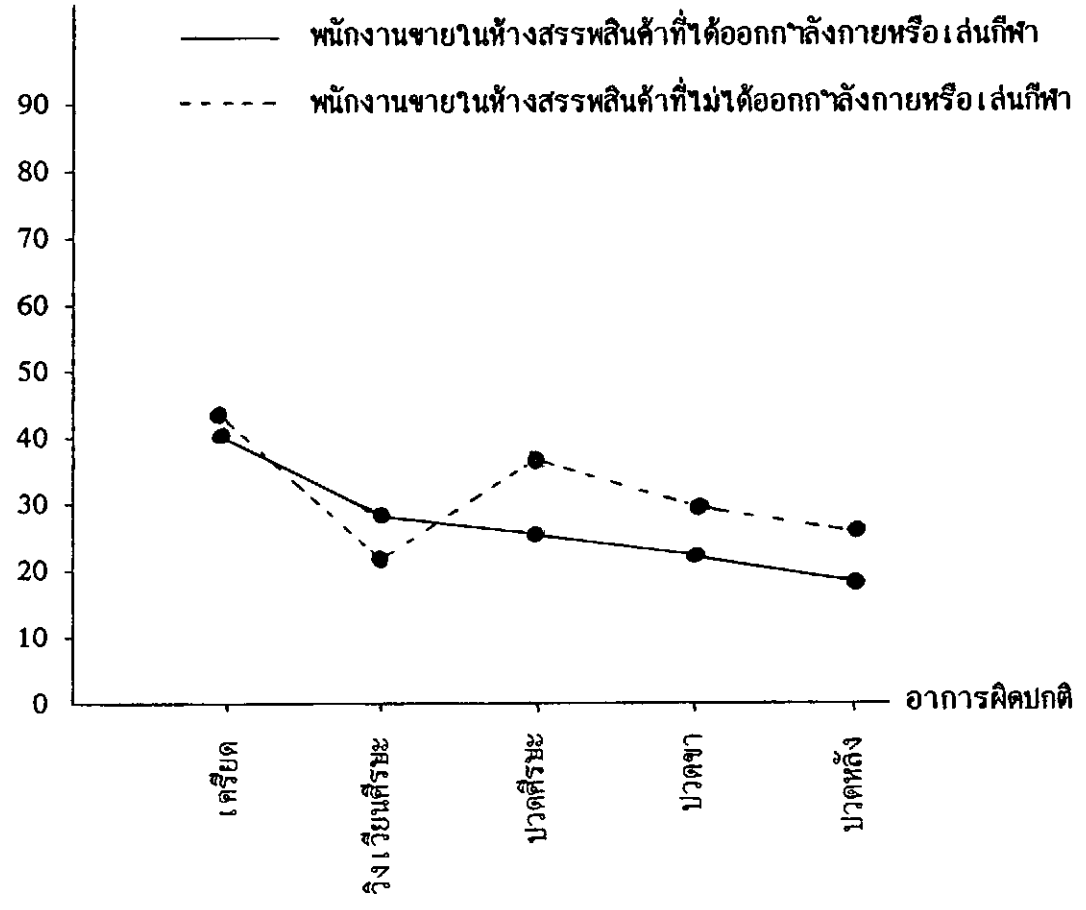
รายการ	ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ปวดเอว	36	6.0	48	8.1
ผอมแห้งแรงน้อย	35	5.8	27	4.6
ท้องอืดป่อย ๆ	34	5.7	35	5.9
เหนื่อยง่าย	74	12.3	57	9.6
ปวดศีรษะข้างเดียว	86	14.3	71	12.0
เป็นหวัดเรื้อรัง	21	3.5	32	5.4
จุกเสียด	41	6.8	40	6.8
ปวดขา	146	24.3	197	33.3
ท้องผูก	61	10.1	83	14.0
เส้นเลือดผอยขึ้น	30	5.0	42	7.1
อื่น ๆ	-	-	11	1.9

จากตาราง 10 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการผิดปกติทางร่างกายและทางจิตใจ จำนวน 337 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 ไม่มีอาการผิดปกติ จำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 และพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ จำนวน 403 คน คิดเป็นร้อยละ 68.2 ไม่มีอาการผิดปกติ จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

อาการผิดปกติทางร่างกายและทางจิตใจของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียด จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ วิงเวียนศีรษะ จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 ปวดศีรษะ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 ปวดขา จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 ปวดหลัง จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียด จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมาคือ ปวดศีรษะ จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1 ปวดขา จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ปวดหลัง จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 วิงเวียนศีรษะ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3

จำนวนพนักงานขาย (ร้อยละ)



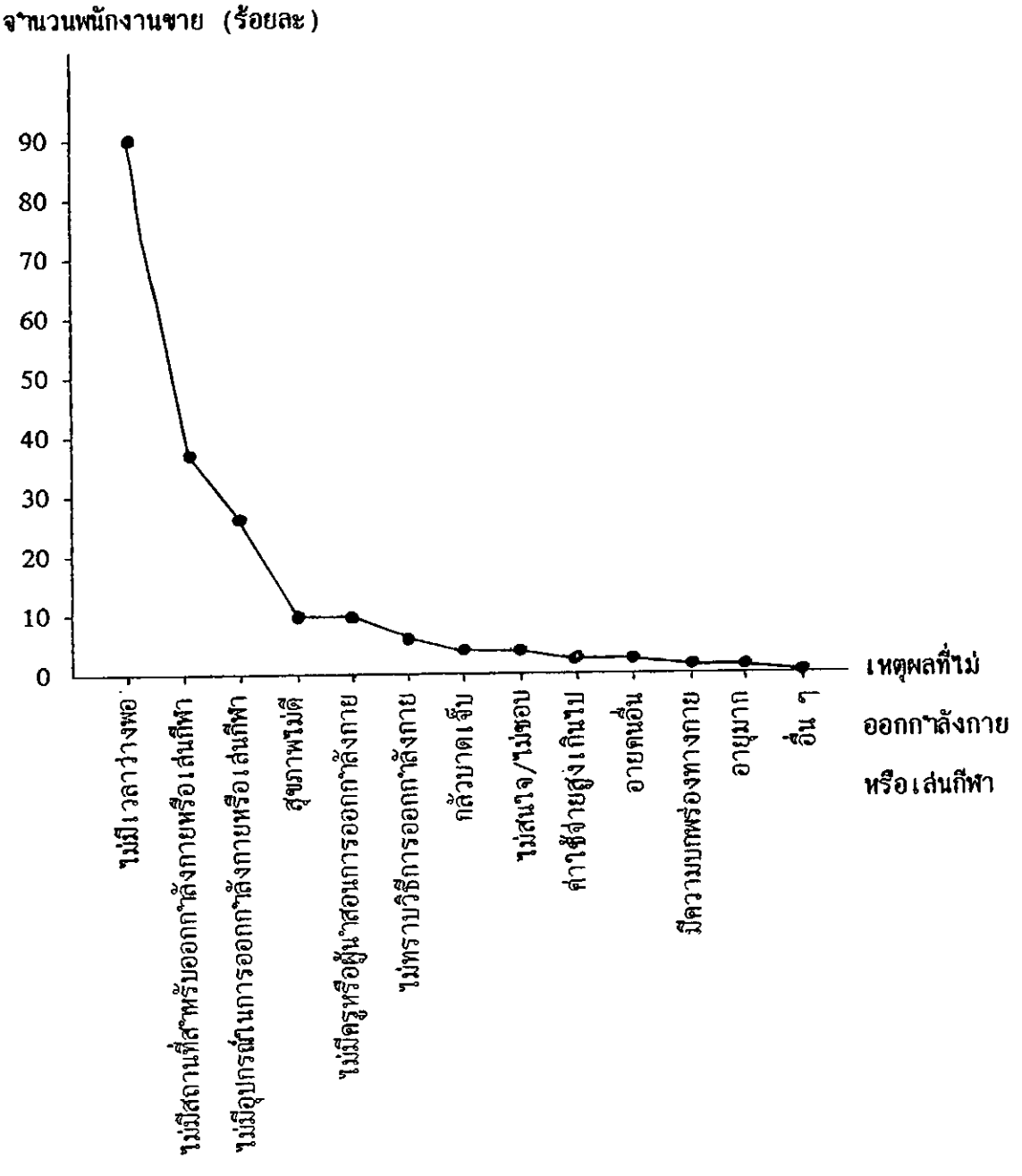
ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงอาการผิดปกติต่าง ๆ ของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เหตุผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีเวลาว่างพอ	535	90.5
ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	220	37.2
ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	154	26.1
สุขภาพไม่ดี	57	9.6
ไม่มีครูหรือผู้นำสอนการออกกำลังกาย	55	9.3
ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกาย	31	5.2
กล้วบาดเจ็บ	22	3.7
ไม่สนใจ/ไม่ชอบเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	22	3.7
ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป	14	2.4
อายคนอื่น	14	2.4
มีความบกพร่องทางกาย	11	1.9
อายุมาก	9	1.5
อื่น ๆ	5	0.8

จากตาราง 11 แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยมีเหตุผลเนื่องมาจากไม่มีเวลาว่างพอ จำนวน 535 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 สาเหตุรองลงมาคือ ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 สุขภาพไม่ดี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 ไม่มีครูหรือผู้นำการสอนการออกกำลังกาย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 ไม่ทราบ

วิธีการออกกำลังกาย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 สำหรับเหตุผลอื่น ๆ ได้แก่ กลัวบาดเจ็บ ไม่สนใจ/ไม่ชอบเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป อายคนอื่น มีความบกพร่องทางกาย อายุมากและอื่น ๆ เช่น ขี้เกียจ ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม แต่ละสาเหตุต่ำกว่าร้อยละ 5 แสดงกราฟได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 6 กราฟแสดงเหตุผลในการไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานชายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

จากการที่ได้สังเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

1. ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้าควรจัดเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7

2. ควรจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายในห้างสรรพสินค้าที่ทำงาน จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5

3. ฝ่ายบริหารของแต่ละห้างสรรพสินค้าควรร่วมมือกันจัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์กันระหว่างห้างสรรพสินค้า จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3

4. รัฐบาลส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานในห้างสรรพสินค้าโดยออกกฎหมายหรือบังคับให้ฝ่ายบริหารจัดให้มีการออกกำลังกายในช่วงทำงานและลดภาษีอุปกรณ์กีฬาให้ต่ำลง จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

5. ควรจัดครูหรือผู้สอนวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำอยู่ที่ห้างสรรพสินค้าเพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

6. ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้าจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีคุณภาพให้บริการแก่พนักงาน จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8

7. ให้จัดตั้งสโมสรกีฬาหรือชมรมกีฬาขึ้นเพื่อให้พนักงานได้พบปะสังสรรค์กันและได้ออกกำลังกายเล่นกีฬา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

8. ฝ่ายบริหารควรจัดการแข่งขันกีฬาภายในหรือระหว่างสาขาในเครือเดียวกันเป็นประจำทุกปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

แสดงว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ต้องการให้ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้า จัดเวลาให้พนักงานได้มีเวลาว่างในช่วงการทำงานอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง มีจำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาถึงประเภท รูปแบบและวิธีการของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาถึงสาเหตุของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และการไม่ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เป็นพนักงานขายชาย 600 คน พนักงานขายหญิง 600 คน รวมทั้งสิ้น 1,200 คน และได้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 1,193 คน คิดเป็นร้อยละ 99.4 ของห้างสรรพสินค้า ดังนี้

1. ห้างเซ็นทรัลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาหัวหมาก
2. ห้างโรบินสันดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสุขุมวิท
3. ห้างเดอะมอลล์ชอปปิ้งเซ็นเตอร์ สาขารามคำแหง
4. ห้างอิมพีเรียลดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขาสำโรง
5. ห้างเวลโกดีพาร์ทเมนท์สโตร์ สาขารามคำแหง
6. ห้างสรรพสินค้าพาต้า สาขาหัวหมาก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ลักษณะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีจัดกระทำข้อมูล

จากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ จำนวน 1,193 ฉบับ เป็นคำตอบของพนักงานขายชาย 520 ฉบับ และพนักงานขายหญิง 673 ฉบับ ผู้วิจัยใช้ดำเนินการวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและตอนที่ 2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำถามและคิดเป็นร้อยละนำเสนอในรูปตาราง ความเรียง และกราฟ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของแต่ละคนมาพิจารณาแล้วสรุปผลนำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามเป็นหญิงมากกว่าชาย พนักงานขายหญิง จำนวน 673 คน คิดเป็นร้อยละ 56.4 พนักงานขายชาย จำนวน 520 คน คิดเป็นร้อยละ 43.6 ส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวน 909 คน คิดเป็นร้อยละ 76.2 สมรสแล้ว จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 พนักงานขายส่วนใหญ่มีอายุ 16 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 86.0 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง

21 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.6 และมีวุฒิการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย รองลงมา คือ มัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ลักษณะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

1. จำนวนของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีจำนวนใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ผู้ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 602 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 และผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 591 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5

ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นชายมากกว่าหญิง จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 เพศหญิง จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 ส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวน 472 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.0 มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาตอนต้น

ส่วนผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นหญิงมากกว่าชาย พนักงานขายหญิง จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 พนักงานขายชาย จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6 ส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวน 437 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 สมรสแล้ว จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.5 มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น

2. กิจกรรมที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร นิยมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมา คือ กายบริหาร จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 ฟุตบอล จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 20.1 และแบดมินตัน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 ตะกร้อ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 เดิน จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ตามลำดับ สำหรับกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ได้แก่ กระโดดเชือก แอโรบิกดานซ์ ยกน้ำหนัก สนุกเกอร์ เต้นรำ ปิงปอง เทควันโด้

เทนนิส หมากกระดาน มวย เปตอง คาราเต้ ถีบจักรยาน และอื่น ๆ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้าน เป็นต้น มีผู้ใช้กิจกรรมแต่ละประเภทต่ำกว่า 20 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3

3. เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยมีเหตุผลเพื่อสุขภาพ จำนวน 503 คน คิดเป็นร้อยละ 83.6 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 เพื่อการแข่งขัน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 เพื่อสังคม จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 และอื่น ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

4. วันเวลาของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทั้งวันธรรมดาและวันหยุด จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 รองลงมา คือ เฉพาะวันหยุด จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 และเฉพาะวันธรรมดา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7

จำนวนวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่โดยเฉลี่ยประมาณ 1 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 รองลงมา คือ ทุกวัน จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ช่วง 05.00 - 09.00 น. จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมา คือ ช่วง 15.00 - 19.00 น. จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 ช่วงหลัง 19.00 น. จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 และช่วง 10.00 - 14.00 น. จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เป็นส่วนใหญ่ จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 ใช้เวลา 45 - 60 นาทีต่อวัน จำนวน

214 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 ใช้เวลา 30 - 45 นาทีต่อวัน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 และใช้เวลา 15 - 30 นาทีต่อวัน จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6

5. สถานที่ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 รองลงมา คือ ที่สวนสาธารณะ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ที่สถานศึกษา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 ที่สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชน จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 ที่สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของทางราชการ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ที่ทำงาน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ที่สโมสรกีฬา จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 และสถานที่อื่น ๆ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

6. ลักษณะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 เล่นคนเดียว จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 และอีก 93 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 เล่นกับสมาชิกในครอบครัว

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่ไม่เคยเป็นตัวแทนของกลุ่ม/ชมรม/หน่วยงาน ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา จำนวน 341 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 อีก 261 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4 เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 413 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 และเสียค่าใช้จ่าย จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4

ถ้าเสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นการเสียในเรื่องอุปกรณ์ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 รองลงมา คือ ค่าเครื่องดื่ม จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ค่าพาหนะ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8 ค่าเช่าสถานที่ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ค่าบำรุงสมาชิก จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และอื่น ๆ อีกจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0

7. การติดตามข่าวสารทางด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ติดตามและไม่ค่อยติดตามข่าวสารทางด้านกีฬา มีจำนวนเท่ากัน คือ จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 และไม่ได้ติดตาม จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 ส่วนพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ติดตามข่าวสารทางด้านกีฬา จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 55.5 ติดตามอยู่เสมอ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 และไม่ได้ติดตาม จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

การติดตามข่าวสารการกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามข่าวสารจากโทรทัศน์ จำนวน 442 คน คิดเป็นร้อยละ 73.4 รองลงมา คือ หนังสือพิมพ์ จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 นิตยสารหรือวารสาร จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 วิทยุ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 และอีก 70 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 จากคำบอกเล่า ส่วนพนักงานขายที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ติดตามข่าวสารการกีฬาเช่นเดียวกับพนักงานขายที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ ติดตามจากโทรทัศน์ จำนวน 397 คน คิดเป็นร้อยละ 67.2 หนังสือพิมพ์ จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 นิตยสารหรือวารสาร จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 วิทยุ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 และคำบอกเล่า จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3

8. ความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เลือกเป็นลำดับที่ 1 มากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.6 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 12.7 แอโรบิกดานซ์ คิดเป็นร้อยละ 11.6 เลือกเป็นลำดับที่ 2 มากที่สุด คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 19.4 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 10.8 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 10.5 เลือกเป็นลำดับที่ 3 มากที่สุด คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 9.5 รองลงมา คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.5 สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 8.0 เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุด คือ วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.5 รองลงมา คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 9.6 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.5 เลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุด คือ

วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 10.8 รองลงมา คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 8.0 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 7.3 วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 6.8

ส่วนพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เลือกกิจกรรมที่สนใจเป็นลำดับที่ 1 มากที่สุด คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 16.8 แอโรบิกดานซ์ คิดเป็นร้อยละ 16.6 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 15.8 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 14.7 เลือกเป็นลำดับที่ 2 มากที่สุด คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 13.2 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 11.0 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 8.6 เลือกเป็นลำดับที่ 3 มากที่สุด คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 13.0 รองลงมา คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 10.1 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.8 เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุด คือ วอลเล่ย์บอล คิดเป็นร้อยละ 10.5 รองลงมา คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.2 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 8.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 7.4 เลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 12.7 รองลงมา คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 7.8 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 6.6 และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 6.4

9. ความผิดปกติต่าง ๆ

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร มีอาการผิดปกติ จำนวน 740 คน ไม่มีอาการผิดปกติ จำนวน 453 คน โดยผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีอาการผิดปกติ จำนวน 337 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 ไม่มีอาการผิดปกติ จำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 และผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีอาการผิดปกติ จำนวน 403 คน คิดเป็นร้อยละ 68.2 ไม่มีอาการผิดปกติ จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

อาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียด จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา คือ วิงเวียนศีรษะ จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 ปวดศีรษะ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 และปวดขา จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 ตามลำดับ

สำหรับผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีอาการผิดปกติต่าง ๆ ส่วนใหญ่มีอาการเครียด จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมา คือ ปวดศีรษะ จำนวน 231 คน

คิดเป็นร้อยละ 39.1 ปวดขา จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และปวดหลัง จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 ตามลำดับ

10. สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยมีเหตุผลเนื่องมาจากไม่มีเวลาว่างพอ จำนวน 535 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 รองลงมา คือ ไม่มีสถานที่ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 ไม่มีอุปกรณ์ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 สุขภาพไม่ดี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 ไม่มีครูหรือผู้สอน จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ต้องการให้ทางฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้าจัดให้มีเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 รองลงมา คือ ต้องการสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายในห้างสรรพสินค้าที่ทำงาน จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และต้องการให้ฝ่ายบริหารของแต่ละห้างร่วมมือกันจัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์กันระหว่างห้างสรรพสินค้า จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3

อภิปรายผล

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จากการวิจัยพบว่า พนักงานขายที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีจำนวนที่ใกล้เคียงกัน ไม่แตกต่างกันมากนัก กล่าวคือ ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีจำนวน 602 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 และผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีจำนวน 591 คน คิดเป็นร้อยละ 49.4

ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวนใกล้เคียงกัน เช่นเดียวกันสมรสแล้ว ส่วนอายุนั้นพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าที่มีอายุระหว่าง 16 – 25 ปี จำนวนผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่าผู้ไม่ออกกำลังกาย ช่วงอายุดังกล่าวเป็นวัยหนุ่มสาว อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี การเจริญเติบโตทางกายพัฒนาเต็มที่ ร่างกายมีความแข็งแรง อดทน สามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับที่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2536 : 42) กล่าวไว้ว่า ช่วงที่ดีที่สุดของชีวิตในการฝึกกีฬา คือ ช่วงอายุ 15 – 25 ปี เพราะวัยนี้ชีวิตได้ผ่านประสบการณ์มาพอสมควร ร่างกายอยู่ในสภาพพร้อมที่จะฝึกทักษะทุกด้าน และทักษะที่ฝึกนี้จะพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงอายุ 25 ปี หลังจากนั้นความเจริญเติบโตและพัฒนาการจะลดลง ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพไปในที่สุด ดังนั้นพนักงานขายในสรรพสินค้า ที่มีอยู่ 16 – 25 ปี ควรได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก ช่วงอายุ 26 – 30 ปี นั้น ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่าผู้ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องมีความรับผิดชอบสูง จึงทำให้เป็นสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจึงต้องพยายามทำงาน หารายได้เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยลง

ระดับการศึกษาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา พบว่า ระดับการศึกษาทุกระดับไม่แตกต่างกันมากนักอยู่ในจำนวนใกล้เคียง เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกระดับการศึกษาสามารถทำได้เช่นเดียวกัน

ประเภทของกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขาย นิยมเล่นกันทั้งชายและหญิง พบว่าการวิ่งเหยาะ เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากที่สุด กิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้เล่นแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดและร่างกายได้เคลื่อนไหวครบทุกส่วน ในเรื่องของการวิ่งนั้น สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2525 : 30) กล่าวไว้ว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาตินั้นมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้ออกกำลังในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 – 10 นาที พอรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อย

จึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยวิ่งให้นานขึ้น ควรเพิ่มระยะเวลาวิ่งดีกว่าการเพิ่มความเร็วในการวิ่ง นอกจากนั้น เลนด์วอย (Lendvoy. 1985 : 1236 - A) ยังกล่าวเกี่ยวกับเรื่องของการวิ่งว่าผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายรับการเปลี่ยนแปลงในขณะที่วิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่ง ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจะอธิบายได้

จากการวิจัยพบว่า พนักงานขายส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและเหตุจูงใจที่ทำให้พนักงานขายออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยมากมี 5 ประการ คือ

1. เพื่อสุขภาพ
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
3. เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี
4. เพื่อความสนุกสนาน
5. เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย

สำหรับเหตุผลประการแรก "เพื่อสุขภาพ" นั้น นับว่าสอดคล้องกับที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 71) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้อง เหมาะสมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทานโรค ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระปรี้กระเปร่าแล้ว ยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนอาการรู้สึกวิงเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ การออกกำลังกายที่กระทำในกลางแจ้งช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการสร้างภูมิต้านทานเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วยและช่วยให้สุขภาพร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างไรก็ตาม การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้สูงอายุ ควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เสียก่อนและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีประโยชน์ต่อผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างมาก เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ มีบุคลิกภาพดี เสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม ช่วยลดความร้อน และยังสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สมหวัง สมใจ (2520 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความแคล่วคล่องว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย ซึ่งพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จึงให้เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ลำดับที่ 2, 3, 4 และ 5 ดังนั้น คือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย ตามลำดับ

วันเวลาของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร จากการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทั้งวันธรรมดาและวันหยุด ใน 1 สัปดาห์ พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 1 วัน มากที่สุด ซึ่งตามหลักของการออกกำลังกายแล้วควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และควรทำโดยสม่ำเสมอ

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละวัน เป็นช่วง 05.00 - 09.00 น. และช่วง 15.00 - 19.00 น. เป็นส่วนใหญ่ ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาเหมาะสมเป็นอย่างมากในการออกกำลังกายของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า เพราะเนื่องจากเป็นช่วงที่ยังไม่เริ่มทำงานและช่วงหลังเลิกทำงานแล้วยังเป็นช่วงเวลาที่มีอากาศเย็น มีความรู้สึกสบาย ทำให้สุขภาพดี และหลังจากทำภารกิจประจำวันเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีความวิตกกังวล การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของประสาทและกล้ามเนื้อได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคนอื่น ๆ (2523 : 50 - 52)

1. จำนวนชั่วโมงที่เป็นเวลาว่างของประชากรกรุงเทพมหานคร ในวันทำงาน 1 - 2 ชั่วโมงและวันหยุดมากกว่า 6 ชั่วโมง

2. ช่วงเวลาในวันทำงาน (จันทร์ – ศุกร์) และในวันหยุด (เสาร์ – อาทิตย์) ที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่าง คือ หลักเวลา 18.00 น.

ระยะเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ใช้เวลาตั้งแต่ 45 นาทีขึ้นไป เป็นส่วนใหญ่ แสดงว่าพนักงานขายใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้งมาก ตามเกณฑ์และหลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. ระยะอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

2. ระยะฝึก ประมาณ 10 – 30 นาที เพื่อบริหารความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด

3. ระยะผ่อนคลายร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

รวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกันทั้งสิ้นอย่างน้อย 20 – 30 นาทีต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับ เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 134 – 135) กล่าวไว้ว่า วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

สถานที่ในการใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำนั้น ขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคลในด้านการเดินทางและความพอใจ ส่วนใหญ่ใช้ที่บ้านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการประหยัดและสะดวกในการเดินทาง ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และไม่ทำให้อารมณ์หงุดหงิด เนื่องมาจากสาเหตุของการจราจรที่ติดขัดของกรุงเทพมหานคร สวนสาธารณะเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครมีต้นไม้ร่มรื่น มีสระน้ำ เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ บางแห่งก็มีสนามกีฬาสำหรับบริการประชาชนได้เล่นกีฬาจึงมีผู้นิยมมากเช่นเดียวกัน

จากการวิจัยยังพบว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าใช้สถานที่ของสถานศึกษา สนามกีฬา สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชน และสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของทางราชการ มีอัตราใกล้เคียงทั้ง 3 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 11.0 ฉะนั้น

สถานที่ทั้ง 3 แห่ง ควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากภาครัฐและเอกชน เพื่อขยายสถานที่ให้บริการอย่างทั่วถึง เพิ่มอุปกรณ์ เพื่ออำนวยความสะดวกของผู้ใช้บริการ

พนักงานขายส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน น่าจะเป็นเพราะความต่อเนื่องของช่วงเวลาหลังการทำงานและการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานและคลายความเครียดจากภาระหน้าที่ได้ พนักงานขายส่วนใหญ่ไม่เคยเป็นตัวแทนของกลุ่ม/ชมรม/สโมสร/หน่วยงาน ในการเข้าร่วมการแข่งขันเลย อาจจะเป็นเพราะพนักงานขายในห้างสรรพสินค้ายังไม่มีโอกาสที่จะแสดงความสามารถทางด้านกีฬา ถ้ามีหน่วยงานให้การสนับสนุน ส่งเสริมทางด้านกีฬามากขึ้นเรื่อย ๆ เชื่อเหลือเกินว่าพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าจะต้องได้เป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันต่าง ๆ ได้แน่นอน

สำหรับข้อค้นพบเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเพื่อการเล่นกีฬา ซึ่งพบว่า พนักงานขายส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่าย อาจเป็นเพราะพนักงานขายไม่นิยมการสมัครเป็นสมาชิกของสโมสรกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายที่ต้องใช้จ่ายเป็นค่าสมาชิก ส่วนใหญ่จะเสียค่าใช้จ่ายทางด้านอุปกรณ์และค่าเครื่องดื่ม ซึ่งทั้งสองประเภทนี้ก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกันสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

ด้านการติดตามข่าวสารด้านกีฬา จากผลการวิจัยพบว่า พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าไม่ค่อยได้ติดตาม และไม่ติดตามข่าวสารด้านกีฬาเลย คิดเป็นร้อยละ 53.0 อาจจะเป็นเพราะปัญหาเกี่ยวกับเวลาที่ไม่มีมากพอที่จะติดตามข่าวสารความรู้ทางการออกกำลังกายหรือด้านกีฬา ทำให้ขาดหลักการ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง เมื่อไม่สนใจข่าวสารด้านกีฬาก็จะไม่มีแรงจูงใจที่จะกระตุ้นให้พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าได้ออกกำลังกายหรือเล่น แต่ถ้าติดตามข่าวสารด้านกีฬา แหล่งที่มาของข่าวสารที่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าได้ทราบข่าวสารคือ โทรทัศน์ มากที่สุด เนื่องจากเป็นสื่อมวลชนที่มีบทบาทในการส่งเสริมให้ประชาชนได้รับข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันสถานีโทรทัศน์ต่าง ๆ มีการแข่งขันกันทางด้านการบริการข่าวสาร สนับสนุนทางด้านกีฬา โดยให้มีการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เสนอข่าวสารที่ฉับพลันทันที ทันเหตุการณ์ เจาะลึกแง่มุมต่าง ๆ พร้อมมีภาพปรากฏทำให้เกิดอรรถรสในการชมมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคนอื่น ๆ ซึ่งพบว่ากิจกรรมสันทนาการที่ประชาชนกรุงเทพมหานครปฏิบัติมากที่สุด คือ

ร้อยละ 69.06 และร้อยละ 73.27 ในวันทำงานและวันหยุดราชการ ตามลำดับ ได้แก่ การดูทีวี แสดงให้เห็นว่าการประชาสัมพันธ์หรือการเผยแพร่ข่าวสารด้านการกีฬา ที่ได้ผลดีที่สุด ควรเน้นการใช้โทรทัศน์เป็นสื่อกลางที่สำคัญ นักวิชาการ นักพลศึกษา ควรให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทางโทรทัศน์จะสามารถทำให้ประชาชนทุกระดับ ทุกอาชีพ จำนวนมากได้รับความรู้ เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ตลอดจนการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองมากยิ่งขึ้น

ในด้านความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า จากการวิจัยพบว่า พนักงานขายที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สนใจกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ซึ่งกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันตลอดทั้งปี ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงทำให้มีคนที่ให้ความสนใจมีมาก ชมได้ทุกเพศ ทุกวัย

ด้านการมีอาการผิดปกติต่าง ๆ จากการวิจัยพบว่า พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่มีอาการผิดปกติ ทั้งผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉพาะผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาจเป็นสาเหตุจากการไม่ทราบหลักการของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง อาจจะไม่ค่อยติดตามข่าวสารหรือไม่ติดตามข่าวสารและไม่มีผู้ให้ความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกวิธี พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าจึงออกกำลังกายที่ไม่ถูกหลักการ จึงทำให้เกิดอาการผิดปกติได้ ฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้การส่งเสริมสนับสนุนเผยแพร่ความรู้ทางด้านหลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องแก่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า แล้วนำไปปฏิบัติ อาการผิดปกติก็จะไม่เกิดขึ้น

อาการผิดปกติ จากการวิจัยพบว่า ทั้งผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีอาการผิดปกติเหมือนกัน 5 ประเภท และมี 4 ประเภท ที่ผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีจำนวนผู้มีอาการผิดปกติมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาการที่พบมากที่สุด คือ อาการเครียด รองลงมา ปวดศีรษะและวิงเวียนศีรษะ ซึ่งผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีจำนวนผู้มีอาการผิดปกติมากกว่าผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาจจะเกิดมาจากสาเหตุ คือ สภาพร่างกายที่ไม่ค่อยแข็งแรง สิ่งแวดล้อมไม่ค่อยดี จึงทำให้หงุดหงิด คิดมาก ประกอบการทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลาจึงทำให้เกิดอาการดังที่พบก็ได้

ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย โชควิวัฒน และคนอื่น ๆ (2536 : 91) กล่าวว่า ในปัจจุบัน วิถีการดำรงชีวิตของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลเนื่องมาจากการพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมของประเทศโดยเฉพาะในเขตชุมชนหรือเมืองใหญ่ ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปมากกว่าในชนบท ประชาชนในเขตชุมชนหรือเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพมหานคร จะมีวิถีการดำรงชีวิตในแต่ละวันทั้งด้านการเดินทาง การทำงาน สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ แตกต่างกัน ชีวิตจะมีความเร่งรีบมากขึ้น มีการแข่งขันและแก่งแย่งกันมากขึ้น เพื่อนำมาตอบสนองต่อความจำเป็นทางด้านปัจจัยสี่และความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต ในสภาพการณ์เหล่านี้ได้ทำให้ประชาชนจะต้องเอาชีวิตให้รอดและอยู่ในสังคมได้ จนทำให้เกิดความกดดัน เกิดความคิดที่จะทำอย่างไรที่จะทำให้ตนเองมีทรัพย์สินเงินทองหรือได้รับความสะดวกสบายเท่าเทียมหรือมากกว่าบุคคลอื่น ๆ โดยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบและการดูถูกจากสังคม จนเป็นผลทำให้ระบบคุณธรรมหรือความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันเริ่มลดลงไปในทุกขณะ

สิ่งต่าง ๆ ที่รุมล้อมเข้ามากดดันต่อชีวิตของบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้เอง ได้ก่อให้เกิดความกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนในสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะในชุมชนเมือง บุคคลที่สามารถปรับตัวและหาทางออกในการแก้ปัญหาก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมตามอัตภาพ แต่บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวและหาแนวทางในการแก้ปัญหา โดยขาดพื้นฐานทั้งทางด้านการศึกษา ความรู้สึกนึกคิดหรือความไม่เฉลียว เมื่อยิ่งคิดและหาทางออกไม่ได้ก็ยิ่งกลุ้มมากขึ้น จนเกิดเป็นความเครียดขึ้นมาก

วิธีการป้องกันและรักษาความเครียดได้ คือ การรักษาสุขภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี รายงานค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพียงวันละ 30 นาที และงดเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลายจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แข็งแรง ลดอัตราการเกิดโรคต่าง ๆ ได้มาก (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2530 : 5)

อาการผิดปกติที่พบอีก คือ ปวดขา และปวดหลัง เป็นผลมาจากการยืนในการทำงาน โดยเฉพาะ การทำงานส่วนใหญ่ใน 1 วัน จะทำงาน 8 ชั่วโมง พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าจะไม่นั่งเก้าอี้ทำงานแต่จะยืนตลอด 8 ชั่วโมง ทำหน้าที่ขายสินค้าที่อยู่ในการดูแล ยืนทุกวัน

จึงทำให้บวดขาขึ้น ถ้าไม่ทราบหลักการรักษาก็จะทำให้อาการบวดเรื้อรังไปเรื่อย ๆ และสามารถทำให้บวดหลังได้ การบวดหลังอาจมาจากสาเหตุการใส่รองเท้าส้นสูงทุกวันและยืนเป็นเวลานาน ควรหยุดพักการยืนและใส่ร้องเท้าส้นเตี้ย ๆ เพื่อรักษาสุขภาพขาและหลัง

เหตุผลส่วนใหญ่ที่พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ ไม่มีเวลาว่างพอ อาจจะเนื่องจากกิจวัตรประจำวันมากเกินไป ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่มีครูฝึกสอน ไม่มีอุปกรณ์ เหตุผลอื่น ๆ ได้แก่ ขี้เกียจ ไม่มีเพื่อนร่วมเล่น มีนิสัยไม่ชอบกีฬา เป็นต้น ในเรื่องของการแก้ปัญหาให้พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าหันมาสนใจออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้น ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้าควรหันมาดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างจริงจัง โดยการเปิดโอกาส จัดเวลา จัดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้แก่พนักงานขายของตน ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะหมดไป

<u>ข้อเสนอแนะ</u>

1. ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ เพื่อผลการสร้างความสนใจต่อการกีฬาและกระตุ้นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้ทั่วถึงกันยิ่งขึ้น

2. ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยการดำเนินงานด้านการประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อมวลชน ในลักษณะของโทรทัศน์และวิทยุให้มากขึ้น อาจใช้วีดีทัศน์โทรทัศน์วงจรปิด เปิดในห้องอาหาร

3. รัฐบาลควรมีบทบาทให้ห้างสรรพสินค้าจัดดำเนินการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้แก่พนักงาน โดยกำหนดเป็นกฎหมาย

4. ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้า ควรพิจารณาจัดหาสถานที่ เวลา จัดสรรอุปกรณ์ให้ห้างสรรพสินค้าเป็นสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อความสะดวกและเป็นการผ่อนคลายความเครียดของพนักงาน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธี

5. ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้า ควรจะถือว่าการออกกำลังกายเป็นความต้องการในชีวิตประจำวันอย่างหนึ่งของพนักงานทุกคน ที่มีความสำคัญและจำเป็นไม่น้อยไปกว่าความต้องการความสบายใจในการทำงาน มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานและมีประโยชน์ต่อยอดขายที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากพนักงานมีสุขภาพดี

6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรทำโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 45 - 60 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้น จะเป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยการออกกำลังและการเล่นกีฬาในอาชีพอื่น ๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบในแต่ละอาชีพ

2. ควรศึกษาความคิดเห็นของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาว่ามีความต้องการมากน้อยเพียงใด

3. ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า

4. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องสมรรถภาพทางกายของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรุงไกร เจนพานิช. "วิธีรักษาสุขภาพพื้นฐาน," วารสารสุขภาพ. 7 : 115 ; กุมภาพันธ์ 2522.

จรวยพร ธรณินทร์. "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรวดทรงได้อย่างไร," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 5 : 38 ; เมษายน 2525.

จันทร์ ฝ่องศรี สมบัติ กาญจนกิจ และอนันต์ อัตชู. "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย," พัฒนากีฬาจุฬาสาร. 9 : 9 ; พฤศจิกายน 2521.

จุฑา เทียนไทย. การบริหารงานขาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527.

เจริญ กระบวนรัตน์. "ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 14(2) : 71 - 76 ; เมษายน 2531.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. ความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

เฉลิม สัตยเสวนา. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.

เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

นิ่มนวล สกุลพานิช. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2528.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคนอื่น ๆ. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

พงษ์ศักดิ์ วิทยากร. "กินอย่างไรให้มีคุณภาพ," นิตยสารพิตเนส. 3(34) : 97 ; ตุลาคม 2535.

พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ, 2533.

พีระพงศ์ บุญศิริ. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : รอเดียนสโตร์, 2532.

มงคล ใจดี. "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารกีฬา. 26(3) : 15 - 20 ; มีนาคม 2535.

มหิดล, มหาวิทยาลัย, พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523.

รัตนาภรณ์ ทันตกาญจนาพันธ์. ความต้องการบริการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1 : 37 ; มกราคม 2525.

_____. "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย," นิตยสารการท่าเรือ. 35 : 60 - 63 ; มีนาคม 2531.

_____. หลักการและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

วิชัย รัชดาวิวัฒน และคนอื่น ๆ. หนังสือเรียนพลานามัยรายวิชา พ 013 - พ 014 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2536.

วิภาดา กฤติบวร. การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.

ศึกษาธิการ, กระทรวง กรมพลศึกษา. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2526.

_____. ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8. รายงานผลการวิจัย. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์, 2529.

_____. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ดุรุสภาลาดพร้าว, 2534.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย. การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2525.

_____. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2530.

สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "จะออกกำลังอย่างไรดี," วารสารสุขภาพ. 7 : 30 ; พฤษภาคม 2525.

สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน," วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5 : 9 ; มกราคม 2520.

สงัด แสนทวีสุข. ความสนใจทางกีฬาของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานผลการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและทัศนคติของประชากรไทยต่อการเล่นกีฬาและดูกีฬา พ.ศ. 2527. รายงานผลการสำรวจ. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2527.

สุชาติ โสมประยูร. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 3 : 43 ; มกราคม - ตุลาคม 2520.

สุพิตร สมาหิโต. "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี," สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 8 : 173 ; ธันวาคม 2525.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. "การออกกำลังเพื่อสุขภาพ," สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 1 : 55 ; มกราคม 2527.

เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

แสงเพชร ดูหาเรืองรอง. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

อวย เกตุสิงห์. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2514.

_____. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 2 : 190 ; เมษายน 2525.

อนันต์ อัตชู. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 3 : 46 ; มกราคม - ตุลาคม 2520.

Ann, Elizabeth D.A. "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," Dissertation Abstracts International. 37(10) : 6341 - A ; April, 1977.

O.B. Byrd. "The Relief of Tension by Exercise : A Survey of Medical Viewpoints Practices," The Journal of School Health. 33 : 238 - 239 ; 1963.

Crandall, John Gardner. "The Worth of Intercollegiate Athletics to the Small Private Liberal Arts College," Dissertation Abstracts International. 37 : 7020 - 7021 A ; May, 1977.

Edington and Edgerton. The Biology of Physical Activity. Houghton Mifflion Company, 1976.

Stillwell, Jim L. and Jerry R. Stookard. Fitness Exercises for Children. New York : Pittsburg State University Leisure, 1983.

John, Ademola Adedeji. "The Role of Physical Education in the Nation Building of Nigeria," Dissertation Abstracts International. 33 : 1481 - A ; April, 1972.

Karpovich, Peter V. Physiology of Muscular Activity. London : W.B. Saunders. Co., 1962.

Lamb, David R. Physiology of Exercise. New York : Macmillan Publishing Co., 1984.

Lendvoy, Harry Frank. "Reasons for Running : An Investigation of International Change in Exercise Behavior," Dissertation Abstracts International. 47 : 1236 - A ; April, 1985.

Mathews, Donald K. Measurement in Physical Education. Philadelpha : W.B. Saunders Company 4th Edltion, 1973.

Mellorowitz, H. "Effects of Training on the Heart and Circulation," Sport Medicine Seminar. 1 : 55 - 56 : 30 August, 1973.

Miller, L.K. "Psychosocial and Sociocle Mographic Correlates of Exercise Behavior During Pregnency (Health Belifes) Body Image," Dissertation Abstracts International. 1986.

Muklenkamp, F. Am. and Sayles A. Judy. "Self - Esteem, Social Support and Positive Health Practice," Nursing Research. 35(6) : 334 - 338 ; 1989.

Salonen, J.T. and others. "Leisure Time and Occupational Physical Activity : Risk of Death from Ischenic Heart Disease," American Journal of Epidemiology. 127(1) : 87 - 94 ; 1988.

Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge about Health and Illness," American Journal Public of Health. 60(3) : 485 - 491 ; 1970.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า

ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ได้จัดทำเพื่อสำรวจการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ลักษณะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพที่เป็นจริง

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2. สถานภาพการสมรส ( ) โสด ( ) ม่าย
( ) สมรส ( ) หย่า
( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. อายุ ( ) 16 - 20 ปี ( ) 21 - 25 ปี
( ) 26 - 30 ปี ( ) 31 - 35 ปี
( ) 36 - 40 ปี ( ) 41 ปีขึ้นไป

4. การศึกษา ( ) ประถมศึกษา
( ) มัธยมศึกษาตอนต้น
( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย
( ) อาชีวศึกษา
( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
( ) ปริญญาตรี
( ) สูงกว่าปริญญาตรี
( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. แผนก.....

ตอนที่ 2

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการและตรงกับความจริงลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. ในปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างหรือไม่
   ( ) ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (โปรดตอบข้อ 2 - 14)
   ( ) ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (โปรดตอบข้อ 12 - 15)

2. กิจกรรมที่ท่านใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ
   1) .....
   2) .....
   3) .....

3. เหตุผลที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
   ( ) เพื่อสุขภาพ ( ) เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
   ( ) เพื่อสังคม ( ) เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย
   ( ) เพื่อแข่งขัน ( ) เพื่อความสนุกสนาน
   ( ) เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี ( ) เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ
   ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันใด
   ( ) วันธรรมดา ( ) วันหยุด
   ( ) ทั้งวันธรรมดาและวันหยุด

5. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

( ) 1 วัน ( ) 2 วัน ( ) 3 วัน

( ) 4 วัน ( ) 5 วัน ( ) 6 วัน

( ) ทุกวัน

6. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใดของวัน

( ) 05.00 - 09.00 น. ( ) 10.00 - 14.00 น.

( ) 15.00 - 19.00 น. ( ) หลัง 19.00 น.

7. ท่านใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้งประมาณกี่นาที

( ) 15 - 30 นาที ( ) 30 - 45 นาที

( ) 45 - 60 นาที ( ) มากกว่า 60 นาที

8. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

( ) ที่บ้าน ( ) สโมสรกีฬา

( ) ที่ทำงาน ( ) สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน

( ) สถานศึกษา ( ) สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายของทางราชการ

( ) สวนสาธารณะ ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับใคร

( ) เล่นคนเดียว ( ) เพื่อน

( ) สมาชิกในครอบครัว ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. ท่านเคยเป็นตัวแทนของกลุ่ม/ชมรม/สโมสร/ที่ทำงานในการแข่งขันหรือไม่

( ) เคยเป็น ( ) ไม่เคยเป็น

11. ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่

( ) เสีย ( ) ไม่เสีย

ถ้าเสียส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

( ) สถานที่/ค่าเช่าสนาม ( ) ค่าพาหนะ

( ) ค่าอุปกรณ์ ( ) ค่าบำรุงสมาชิก

( ) ค่าเครื่องดื่ม ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

12. ท่านติดตามข่าวสารทางด้านการกีฬาบ้างหรือไม่

( ) ติดตามอยู่เสมอ ( ) ไม่ค่อยได้ติดตาม

( ) ไม่ได้ติดตาม

ถ้าติดตามส่วนใหญ่ท่านทราบข่าวสารจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

( ) วิทยุ ( ) โทรทัศน์

( ) หนังสือพิมพ์ ( ) นิตยสาร/วารสาร

( ) คำบอกเล่า ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

13. ท่านสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาชนิดใดมากที่สุด (โปรดเรียงลำดับความสนใจจากมากไปหาน้อย 5 ประเภท โดยใช้หมายเลข 1 - 5 ลงใน ( ) หน้ากิจกรรมที่ท่านเลือก)

( ) กระบี่กระบอง ( ) กรีฑา ( ) กอล์ฟ

( ) กายบริหาร ( ) เกมส์/การละเล่นพื้นเมือง

( ) จักรยาน ( ) แชร์บอล ( ) ซอฟท์บอล

( ) เดิน ( ) ตะกร้อ ( ) เทกวันโด้

( ) เทนนิส ( ) บาสเกตบอล ( ) แบดมินตัน

13. (ต่อ)

( ) รบว์สิ่ง ( ) ปิงปอง ( ) ฟุตบอล

( ) มวย ( ) ยกน้ำหนัก ( ) ยูโด

( ) ยิงปืน ( ) ยิมนาสติก ( ) ลีลาศ/เต้นรำ

( ) วอลเล่ย์บอล ( ) ว่ายน้ำ ( ) วิ่งเหยาะ

( ) สนุกเกอร์ ( ) หมากกระดาน ( ) แอโรบิกดานซ์

( ) ฮ๊อกกี้ ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

14. ท่านเคยมีอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจบ้างหรือไม่

( ) มี ( ) ไม่มี

ถ้ามีเป็นอาการอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

( ) เครียด ( ) วิงเวียนศีรษะ

( ) นอนไม่หลับ ( ) หน้ามืดบ่อย ๆ

( ) วิตกกังวล ( ) ปวดศีรษะ

( ) อ้วน ( ) ปวดหลัง

( ) ความดันเลือดสูง ( ) ปวดเข่า

( ) ความดันเลือดต่ำ ( ) เป็นหวัดง่าย

( ) เส้นเลือดขอด ( ) ประจำเดือนผิดปกติ

( ) ปวดเอว ( ) เป็นหวัดเรื้อรัง

( ) ผอมแห้งแรงน้อย ( ) จุดเสียด

( ) ท้องอืดบ่อย ๆ ( ) ปวดขา

( ) เหนื่อยง่าย ( ) ท้องผูก

( ) ปวดศีรษะข้างเดียว ( ) เส้นเลือดผอยขึ้น

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

15. เหตุผลที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

( ) สุขภาพไม่ดี ( ) กลับบาดเจ็บ

( ) ไม่มีเวลาว่างพอ ( ) มีความบกพร่องทางกาย

( ) ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกาย ( ) อายุมาก

( ) ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป ( ) อายคนอื่น

( ) ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

( ) ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

( ) ไม่มีครูหรือผู้นำสอนการออกกำลังกาย

( ) การออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อถือทางศาสนา

( ) ไม่สนใจ/ไม่ชอบเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณ

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ สำนักทดสอบการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ รองคณบดีฝ่ายวิจัย คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. อาจารย์มานิตย์ หยูมาก วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
5. อาจารย์ละดา ดอนหงษา ศึกษานิเทศก์ 7 หัวหน้าฝ่ายพัฒนาและวิจัย สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดหนองบัวลำภู

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์

สาเนา

ครุฑ

ที่ ทม 1007/0764

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

30 เมษายน 2536

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวศิริพร สิทธิกูล เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธาน

ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

สมพร บัวทอง

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สาเนา

ครุฑ

ที่ ทม 1007/0995

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

23 มิถุนายน 2536

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวศิริพร สิทธิกูล เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธาน

ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอความร่วมมือให้พนักงานขายทั้งชายและหญิง จำนวน 200 คน ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2536 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

สมพร บัวทอง

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวศิริพร สิทธิกูล
วัน เดือน ปีเกิด	22 มกราคม 2512
ภูมิลำเนา	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	4421 ซอยจัดสรรสุนทรที่ 20 ถนนสุขุมวิท (103)
	แขวงหนองบอน เขตประเวศ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 3
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนหนองแดงวิทยาคม อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2524 ประถมศึกษา จากโรงเรียนสมาหารศึกษา

พ.ศ. 2527 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง

พ.ศ. 2530 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง

พ.ศ. 2532 ป.กศ.สูง จากวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ

พ.ศ. 2534 กศ.บ. จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พ.ศ. 2538 กศ.ม. จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร