

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2556

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2556

เซตวัน ใจปลื้ม. (2556). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอ

กาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรด้านการบริการจัดการ และด้านวัน เวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนเพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน รวม 400 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .99 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและประชาชนมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุดคือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 39.50

2. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากรส่วนใหญ่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและประชาชนมีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุดคือมีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.50

3. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารจัดการส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและประชาชนมีความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุดคือมีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬายามในเขตอำเภอคิดเป็นร้อยละ 38.75

4. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายและประชาชนมีความต้องการด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 25.50 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 16.70 ช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการ

ออกกำลังกายมากที่สุดคือ 16.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.00 และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.68



THE STATE AND NEED FOR EXERCISE OF PEOPLE IN KANCHANADIT DISTRICT
AREA OF SURATTHANI PROVINCEIN B.E. 2013



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

October 2013

Chetawan Jaipluem (2013). *The State and Need for Exercise of People in Kanchanadit District Area of Suratthani Province in B.E. 2013*, Dissertation, Master of Education (Physical Education), Bangkok Metropolis: Graduate School, Srinakharinwirot University. Control Board: Associate Professor Paiboon Srichaisawad

This education aims to study The State and Need for Exercise of People in Kanchanadit District Area of Suratthani Province in B.E. 2013 into 4 sides are place, equipment and accommodation, staff, management, day and time. And activities of sample who are male 200 people, female 200 people, amount of 400 people totally got from random, the tool in this research is questionnaire created by researcher himself with the reliability at .99 analyze by frequency distribution and find a percentage.

The result of study found that :

1. State for exercise of almost people in Kanchanadit District, Suratthani Province to the side of place, equipment and accommodation is sufficient for people and people needs for place, equipment and accommodation mostly that means the need for place, equipment and accommodation indoor at amount of 39.50 percent.
2. State for exercise of almost people in Kanchanadit District, Suratthani Province to the side of staff is insufficient for people's need and people needs for staff mostly that means the need of staff for recommend exercise tips with nurse stations at the fitness center at amount of 33.50 percent.
3. State for exercise of almost people in Kanchanadit District, Suratthani Province to the side of management is insufficient for people's need and people needs for management mostly that means the need of management for provide the sporting events in the district at amount of 38.75 percent.
4. State for exercise of almost people in Kanchanadit District, Suratthani Province to the side of day, time and exercise activities is sufficient for people and people needs for day, time and exercise activities mostly that means the need for day, time and exercise activities at least 5 days per week in amount of 25.50 percent. The best day for exercise is Sunday in amount of 16.70 percent. The best time for exercise is 16:00 - 19:00 hrs. at amount of 64.00 percent and the best exercise is walking, jogging for health at amount of 17.68 percent.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556

ของ

เซตวันใจปลื้ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ.2556

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลักประธาน

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนนท์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญซึ่งประกอบไปด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณีอาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรมอาจารย์ ไพญาดา สังข์ทอง และนายสุกิจ ศรีแก้วที่ได้ให้ความกรุณาดูแลแก้ไขเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจนเสร็จสมบูรณ์อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยและรู้ถึงคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยให้การทำงานในด้านการพัฒนาเป็นไปอย่างมีคุณค่ามากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้ว่าการศึกษาระดับปริญญาโทของผู้วิจัยนั้นมีได้สิ้นสุดลงเพียงการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ หากผู้วิจัยได้ซึมซับเอากระบวนการเรียนรู้ให้กลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด และจะต้องนำเอาความรู้นั้นไปยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไปด้วย จึงจะสมตามเจตนารมณ์ของการศึกษาอย่างสมบูรณ์

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้อง ภรรยาและเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้ทั้งกำลังใจและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

เชตวัน ใจปลื้ม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	8
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	10
หลักการออกกำลังกาย.....	11
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	13
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	14
สภาพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	17
งานวิจัยในประเทศไทย.....	19
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย.....	78
สรุปผลการวิจัย.....	79
อภิปรายผล.....	85
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	87
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป.....	87
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก	93
ภาคผนวก ข	106
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	108

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	32
3 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (N = 400).....	34
4 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร โดยรวม (N = 400).....	35
5 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม (N = 400).....	36
6 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา การออกกำลังกาย โดยรวม (N = 400).....	38
7 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย โดยรวม (N = 400).....	39
8 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 72).....	40
9 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 72).....	41
10 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 72).....	42

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N = 72).....	44
12	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N = 72).....	46
13	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุ 25-45 ปี (N = 106).....	47
14	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106).....	48
15	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N = 106).....	49
16	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N = 106).....	51
17	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N = 106).....	52
18	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N = 22).....	53
19	ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N = 22).....	54

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
20 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N = 22).....	55
21 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N = 22).....	57
22 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N = 22).....	58
23 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 57).....	59
24 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 57).....	60
25 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 57).....	61
26 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 57).....	63
27 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 57).....	64
28 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N = 115).....	65

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
29 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N = 115).....	66
30 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N = 115).....	67
31 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N = 115).....	69
32 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N = 115).....	70
33 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N = 28).....	71
34 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N = 28).....	72
35 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N = 28).....	73
36 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N = 28).....	75
37 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N = 28).....	76

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมในปัจจุบันการออกกำลังกายได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของประชาชน ประชาชนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ คุณประโยชน์ของการออกกำลังกายคือ พื้นฐานสำคัญในการสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนทุกคน แต่อย่างไรก็ตาม ในสภาพสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง มีการต่อสู้ดิ้นรนในทางเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนหาเวลาออกกำลังกายได้ยากมาก เพราะภาระหน้าที่ในเรื่องของการทำงาน ซึ่งเป็นรายได้หลักในการเลี้ยงชีพ จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคความเครียด โรคอ้วน และโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายมากกว่าในอดีต และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งของชีวิตของคนเราทุกคน การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัย สำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของคนให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น การที่ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรซึ่งเป็นไปตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา ซึ่งการพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ มุ่งพัฒนาศักยภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง (พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2532: 5) การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังที่วุฒพิงษ์ ปรมัตถาการ (2534: 1) ได้กล่าวว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมของอวัยวะ และมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน ทั้งนี้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายหรือมีการใช้อวัยวะต่าง ๆ ไม่ถูกต้องและเหมาะสมแล้วจะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้า ไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย วาสนา คุณาภภิสิทธิ์ (2537: 33-34) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างเดียวอย่างเดียวไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดีการส่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวน เพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้

ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพจิตดีเป็นยอดปรารถนาของคน ทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่องการออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเปรียบเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

อำเภอกาญจนดิษฐ์เป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอำเภอที่อุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม อำเภอกาญจนดิษฐ์มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 879 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 13 ตำบล 117 หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลท่าทอง ตำบลท่าทองใหม่ ตำบลกะแดะ ตำบลทุ่งกง ตำบลกรูด ตำบลช้างซ้าย ตำบลพลายวาส ตำบลปาร่อน ตำบลตะเคียนทอง ตำบลช้างขวา ตำบลท่าอุแท ตำบลทุ่งรัง และตำบลคลองสระ มีประชากรรวมทั้งสิ้น 100,132 คน มีสถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพ จำนวน 7 แห่ง ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลท่าทอง ตำบลท่าทองใหม่ ตำบลช้างขวา ตำบลกรูด ตำบลกะแดะ ตำบลทุ่งรัง ตำบลทุ่งกง และตำบลตะเคียนทองไว้สำหรับให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจคลายความเครียดจากการทำงาน และเป็นสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของครอบครัวอีกด้วย กิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์มีหลากหลายกิจกรรม เช่น การเต้น แอโรบิก การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ การขี่จักรยาน การเล่นฟุตบอล การเล่นตะกร้อ การเล่นแบดมินตัน การเล่นเปตอง เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางเสนอแนะ และพัฒนาการออกกำลังกาย ซึ่งสภาพความต้องการนี้นับเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อส่งเสริมสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดีขึ้นจนทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การที่ประชาชนมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบสภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไข การบริหารจัดการและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขด้านการบริหาร การจัดการ ความสะอาด เครื่องมือ อุปกรณ์กีฬาและการบริการ รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกาย โดยมีประชาชนที่มาออกกำลังกายทั้งหมดประมาณ 2,906 คน เป็นชาย 1,776 คน เป็นหญิง 1,130 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

เพศ แบ่งออกเป็น

- ชาย
- หญิง

อายุ แบ่งออกเป็น

- น้อยกว่า 25 ปี
- 25-45 ปี
- มากกว่า 45 ปี

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยสภาพต่าง ๆ ดังนี้ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านการบริหารจัดการ

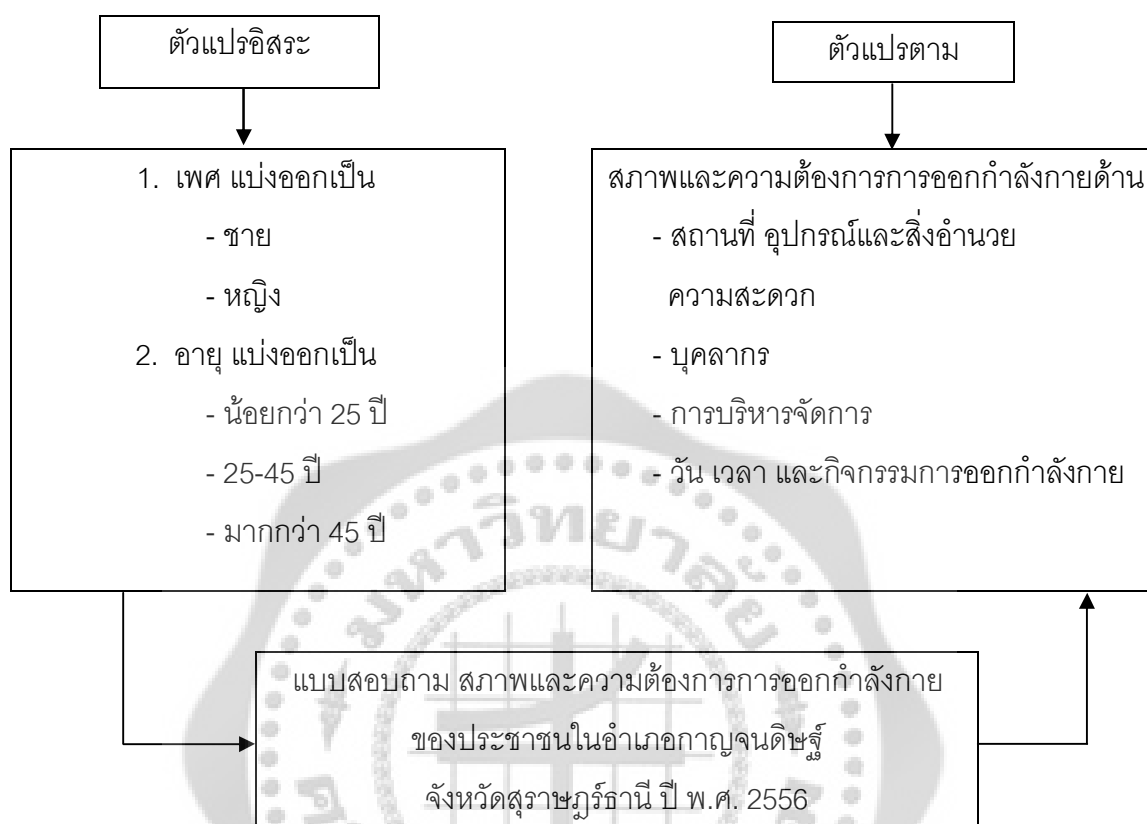
2. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความประสงค์ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการให้มี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น

3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

4. **ประชาชน** หมายถึง ผู้ที่มาออกกำลังกายและเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรม ณ สถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี 2556

5. **สถานที่ออกกำลังกาย** หมายถึง สถานที่และสวนสุขภาพที่ประชาชนมาออกกำลังกาย และเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรม ประจำตำบลท่าทอง ตำบลท่าทองใหม่ ตำบลช้างขวา ตำบลกรูด ตำบลกะแดะ ตำบลทุ่งรัง ตำบลทุ่งกง และตำบลตะเคียนทอง อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี 2556

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. หลักการออกกำลังกาย
6. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
7. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
8. สภาพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 9.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 9.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

สฐา จันทรโสม (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยจะแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 80-92) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุดและถ้าความต้องการนั้นได้รับการสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) และเป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อนความต้องการจึงจะเข้าสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกายแล้วก็ต้องการความปลอดภัย ความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อความต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem Needs or Ego Needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่น คล้อยตามยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self – Actualization Needs) คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือ คลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำกิจกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสมัครใจหรือฝืนใจและไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติจัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538: 3) กล่าวถึงการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนาน เพื่อให้

สังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก รำมวยจีน วាយน้ำ ซี่จี้กรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่วิ่งและอื่น ๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความการออกกำลังกาย (Exercise) ว่าเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว ให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

กรมอนามัย (2540: 3-4) ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519: 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการใช้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อช่วยการวางแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 59-60) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะ ของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้กับร่างกายแบบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่ว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดทน แข็งแรง ผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2514: 66) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

ความสำคัญของการออกกำลังกาย ในสมัยก่อนคนเราไม่มีความจำเป็นหรือไม่มีปัญหามากนักในเรื่องการออกกำลังกาย เพราะเหตุว่ากิจกรรมประจำวันในการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอดต้องใช้กำลังกายตลอดเวลาอยู่แล้ว เป็นต้นว่าต้องใช้กำลังกายจัดทำที่อยู่อาศัยเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ต้องออกไล่สัตว์หรือออกหาอาหารเพื่อเลี้ยงชีพ ตลอดจนการต่อสู้กับภัย

ธรรมชาติและภัยอันตรายอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอดของชีวิตซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมทางร่างกายอันเป็นภารกิจประจำวันอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น คนได้รับการศึกษาและเรียนรู้มากขึ้นสามารถคิดค้นประดิษฐ์เครื่องจักรกลนานาชนิดช่วยผ่อนแรงคนหรือสามารถทำงานแทนคนได้ด้วยความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูงกว่ากำลังคน เครื่องจักรกลและเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายที่เข้ามามีอิทธิพลในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น รถยนต์โดยสาร เครื่องไถนา เครื่องผ่อนแรงก่อสร้าง อุปกรณ์การขนถ่าย และเครื่องผ่อนแรงภายในบ้าน เครื่องไฟฟ้า เครื่องซักผ้า ล้วนแต่ทำงานได้ด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ทำให้คนงาน กรรมกร ชาวนามีเวลาเหลือมากขึ้น แม่บ้านใช้กำลังกายน้อยลง นักบริหารไม่มีโอกาสทำงานที่ใช้กำลังกายเลยแม้แต่น้อย ปัญหาการออกกำลังกายจึงมีผลกระทบต่อบุคคลดังกล่าว เพราะว่ากล้ามเนื้อ (Muscle) ข้อต่อ (joints) และระบบต่าง ๆ ของร่างกายไม่ได้ทำงานเต็มที่ประสิทธิภาพการทำงานก็ต่ำลง ก็จะเป็นผลกระทบต่อคนที่สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งกายและจิต ในที่สุดทำให้ช่วงความยาวของชีวิตสั้นเข้ากว่าควรที่จะเป็น

บุคคลมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกาย เช่นว่าแล้วนี้ ก็จะต้องเพียรพยายามแสวงหาเวลาว่างเพื่อหากิจกรรมออกกำลังกายประเภทใดประเภทหนึ่ง จะเป็นการเล่นกีฬา การบริหาร ว่ายน้ำ เดินเล่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ฯลฯ เพื่อบำรุงส่งเสริมเพิ่มพูนให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางกายและทางจิต เพื่อความยืนยาวนานของชีวิต

การออกกำลังกายเสมอช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย หากเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็วหรือคืนสภาพปกติเร็ว เนื่องจากฝึกฝนอยู่เสมอเกิดความเคยชิน กล้ามเนื้อต้องการออกซิเจนจากโลหิตแดงจำนวนใกล้เคียงกับปกติเสมอจึงทำให้เหนื่อยช้า ส่วนคนที่ไม่ออกกำลังกายจะเหนื่อยเร็ว คือ ต้องการออกซิเจนมาช่วยในการหายใจ มักเห็นว่าคนเหนื่อยจะอ้าปากรับออกซิเจน ถ้าไม่ทันอาจเป็นลมได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติ ปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยมและคุณค่าให้กับตนเอง และสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ “การออกกำลังกาย”

ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

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

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill)

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่ง ไพวัลย์ ตัณฑาพุด (2530: 29-31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควรในระยะต้นใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้า หรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้น จะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา สวนสาธารณะ ริมทะเล หรือ ริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์จะรู้จักการวิ่งมาตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควร

ออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทาง และลดเวลาพักให้น้อยลง

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วนซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ซึ่งหากเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจจะดัดแปลงได้โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน จำนวนผู้เล่นไม่จำเป็นต้องตรงกับกติกาสากล เป็นต้น

การบริหารร่างกาย เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การบริหารร่างกายทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงที่ผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วต้องฝึกให้นาน และมากพอสมควรและสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยเกินไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 6-7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าอยากออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจได้ถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยตนเองด้วย

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในระยะเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ การกระโดดเชือก การชกมวย เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่ง ล้อ ดึง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอและเป็นประจำทุกวัน วันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจในแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วยกัน

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ถ้าให้ผลอย่างแท้จริงควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่ดี และถูกหลักอนามัย และควรพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

กรมอนามัย (2540: 25-26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกาย ดังนี้

- 1.อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้อึดเหนี่ยวที่เคลื่อนไหวได้ดี
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอายุอยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้ว ข้อมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้น

ตามลำดับ หลังจากเสร็จจากกิจกรรมการออกกำลังกายควรจะค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายจนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

7. ควรคำนึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลมหากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป (กรมพลศึกษา. 2539: 5)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความจำเป็นในการออกกำลังกาย (มงคล แฝงสาเคน. 2541: 108) ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ความสะดวกสบายในการบริโภคอย่างเหลือเฟือทำให้ร่างกายต้องทำงานจน ผิดธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลาย ๆ ระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการค้นคว้าในปัจจุบัน พบว่า การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ระดับไขมันในเส้นเลือด และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงรวมทั้งบุคลิกที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมที่ต้องใช้การทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า “กีฬาเพื่อสุขภาพ” คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมให้ดีขึ้นเป็นการป้องกันโรค

ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะแตกต่างจากกีฬาแข่งขันอย่างสิ้นเชิง (มงคล แผงสาเคน. 2541: 118)

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่น ๆ เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้อมีอาการผิดปกติมีอากาศดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้นนอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครุภคและคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยดค่ารักษาพยาบาลเพราะช่วย สร้างภูมิคุ้มกัน โรคสูงสรุปแล้วคือ ความมีสุขภาพดีนั่นเอง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้าง ปา กระโดด เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรงสดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว โรคภัยไม่มีตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะอ่อนแอ ซึ่โรค เจ็บป่วยอยู่เสมอ การออกกำลังกายหากจะให้ได้ผลดีต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่มีการเสี่ยงอันตราย เช่น เดิน วิ่ง เทนนิส วาโยน้ำ การบริหารแบบแอโรบิค ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น กีฬาดังกล่าวเหมาะแก่การออกกำลังกายซึ่งหากจะเล่นเพื่อสุขภาพไม่ควรเล่นหักโหม ควรเล่นให้เกิดความสนุกสนาน (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2535: 7)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้ (มงคล แผงสาเคน. 2541: 118) เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยไปมากและจากง่ายไปยาก ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงเคลื่อนไหวไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง การออกกำลังกายควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วันต่อหนึ่งอาทิตย์ เวลาควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการที่จะรักษาสมรรถภาพร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอ มีวิธีเดียวคือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้สะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้อย่างดีและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไป ก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้นและมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด จะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือนซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

ในปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิต ด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่า หากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยา กลุ่มประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยใช้ยานี้อยู่จึงอาจลดยาลงหรือถึงกับหยุดยาได้หากได้มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทางยุโรป มีรายงานว่าการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่าย

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละ อย่างน้อย 15 นาที จะเกิดความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยซึ่งจะเกิดขึ้นได้ถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังงานทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังงานทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิงเพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความคิดคักทางเพศจึงมากขึ้นด้วย

ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศ จึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้นการออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ผิวพรรณ ดูเปล่งปลั่ง เมื่อ ประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วยก็จะทำให้ดูดีขึ้นเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่ก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง

ศาสตราจารย์โรสฟรีสซี จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้การศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิงจำนวน 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468 - 2524) พบว่า ในหญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬายู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดได้ดีมากด้วย

สภาพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์

อำเภอกาญจนดิษฐ์เป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอำเภอที่อุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม อำเภอกาญจนดิษฐ์มีสวนสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่มากมายหลายแห่ง ประชาชนให้ความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากพอสมควร กิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของการออกกำลังกาย ที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสเบอรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกายผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ ตื่นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์แบร์น (ฮาตรี คลังนาค. 2550: 20; อ้างอิงจาก Hilderbran. 1996: 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระ คือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปร ศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 154-165) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1. การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2. การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3. การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้ง 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้ ยังพบว่า การให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรม การออกกำลังกายในระยะแรกและมีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าการให้คำปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรม การออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกาย เนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่า นักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องของการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติ และแรงจูงใจที่ดี

คาร์เตอร์ และคนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษานี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65-75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผล การศึกษาพบว่า สตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซ็นต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น โครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการ ที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหักล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

งานวิจัยในประเทศ

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรชาย 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และ ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาร่วมด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายมีอายุ ระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อ สัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียน หรือหมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬา
3. ประชากรมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่ เพียงพอด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาร่วมไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขต ภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรให้ผู้บริหารโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่แตกต่างกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

พินิจ วิทยวุฒิ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่าง จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบทั้งหมด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดย

กรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการ ออกกำลังกาย อุปสรรคที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มา แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดย กรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาวอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้การเล่นเกม เพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดย กรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัด สำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่าง

สุรินทร์ ยุทธาภักษ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง การวิจัยครั้งนี้มี จุดประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายและเพื่อเปรียบเทียบปัญหาและ ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ในแต่ละคณะ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย 900 คน จากประชากรทั้งสิ้น 9,466 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมาจำนวน 822 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.33 มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย วิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีปัญหาเกี่ยวกับ การออกกำลังกายในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีความต้องการ รับบริการในการออกกำลังกายในระดับมาก

3. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้ง 5 คณะ ได้แก่ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มีปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหาในการออกกำลังกายด้านบุคลการผู้ให้บริการและกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลการผู้ให้บริการเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า คณะเทคโนโลยีการเกษตรแตกต่างกัน คณะวิศวกรรมศาสตร์ และ ครุสถาปัตยกรรมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โป่งสละ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกาย ของทหารผ่านศึกในกรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อทราบความต้องการในการ ออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลา ที่ ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นผู้วิจัยใช้ แบบสอบถามที่สร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้มากจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่เป็นปกติมีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดการสถานที่ ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่เป็นปกติ มีความต้องการด้าน บุคลการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออก กำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษา โดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่เป็นปกติ มีความต้องการด้าน ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) กับ ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00-09.00) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-1.00 น.)

4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและมีสภาพร่างกายไม่เป็นปกติ มีความต้องการด้านการ จัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่าง แบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 คน คิดเป็นร้อยละ 98.33 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัย พบว่า ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศกระทรวงพาณิชย์อยู่ในระดับมาก และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ปรากฏว่า มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัด รัชพงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ คือ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร วันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe test for all Possible Comparison) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รองลงมา คือ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ
2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ฟุตบอล รองลงมา คือ ยิงปืน
3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการ

อันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมา คือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลา ในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรก คือ เวลา 15.00-18.30 น. รองลงมาคือเวลา 05.30-06.30 น.

ชัยยศ โกสิย (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบโดยใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องใช้และมอเตอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 215 คน หญิง จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตาราง และความเรียงผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความที่เป็นจริงความต้องการด้านสถานที่ เพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่าง ของเพศหญิงจะมีอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความที่ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความที่ต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพ

ความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาฟุตบอล เพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานโรงงาน

อุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิง มากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิกแดนซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตันความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

นนุช ไทยสงคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546 เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูในโรงเรียนสำนักงานการประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 ประกอบด้วย ครูเพศชาย จำนวน 150 คน ครูเพศหญิง จำนวน 250 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .89 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษา พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงเวลาวันจันทร์-

วันศุกร์ ในเวลา 15.00-19.00 น. ครั้งละ 15-30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ ที่บ้านและประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย คือ กิจกรรมการวิ่ง เดินเพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใน 4 ด้าน พบว่า วัน เวลาในการออกกำลังกายต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมาวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.00-20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรม ได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิกด้านซ์ แบดมินตัน เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วอลเลย์บอล ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ต้องการระดับมากที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน อยู่ในสภาพดีและมีสถานที่ที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสูง ด้านบริการและวิชาการที่ต้องการมากที่สุดคือ ผู้มีความรู้เฉพาะทางแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ตามลำดับ

วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ เพื่อศึกษาระดับ ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 374 คน เป็นนิสิตชาย 204 คน นิสิตหญิง 170 คน โดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัย พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 1 - 2 วัน มี นิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกายในช่วงนี้ สถานที่ที่นิสิตเลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 37.4 คือ ลานเอนกประสงค์ สถานที่นอกมหาวิทยาลัยที่นิสิตเลือกออกกำลังกาย ร้อยละ 59.1 คือ ที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตเลือกปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 50.5 คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ส่วนเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 85.6 เลือกออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาว่างไม่เพียงพอ เป็นเหตุให้นิสิตร้อยละ 61.8 ประสบปัญหานี้ในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหานิสิตร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางมหาวิทยาลัย เป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

จากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน สรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการเหล่านี้ การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายนั้นจะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและจะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับการทำวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี 2556

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายสวนสุขภาพและสนามกีฬาประจำตำบล ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 2,906 คน เป็นชาย 1,776 คน เป็นหญิง 1,130 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายสวนสุขภาพและสนามกีฬาประจำตำบล ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie; & Morgan) (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1970) ที่ประชากร 2,906 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย	ประชาชนที่มาออกกำลังกาย			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ตำบลท่าทอง	446	302	748	51	51	102
ตำบลท่าทองใหม่	190	120	310	21	21	42
ตำบลช้างขวา	156	106	262	18	18	36
ตำบลกรูด	172	90	262	18	18	36
ตำบลกะแดะ	210	118	328	23	23	46
ตำบลทุ่งรัง	216	114	330	23	23	46
ตำบลทุ่งกง	184	124	308	21	21	42
ตำบลตะเคียนทอง	202	156	358	25	25	50
รวม	1,776	1,130	2,906	200	200	400

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
2. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมา แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด และแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือพิมพ์ฉบับต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ ตลอดจนการจัดให้บริการการออกกำลังกายเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย
3. รวบรวมปัญหาความรู้ ความคิด จากขั้นตอนข้างต้นมาสร้างแบบสอบถามซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ ทุกด้านที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
4. นำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
6. เสนอแบบสอบถามให้ประธานและกรรมการ การควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้ (Try – Out) กับประชาชนจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.99
8. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
 - 2.3 นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
1. เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
รวม	400	100.00
2. อายุ		
น้อยกว่า 25 ปี เพศชาย	72	18.00
น้อยกว่า 25 ปี เพศหญิง	57	14.25
25 – 45 ปี เพศชาย	106	26.50
25 – 45 ปี เพศหญิง	115	28.75
มากกว่า 45 ปี เพศชาย	22	5.50
มากกว่า 45 ปี เพศหญิง	28	7.00
รวม	400	100

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง มีอายุ 25 - 45 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุต่ำกว่า 25 ปี เพศชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 อายุต่ำกว่า 25 ปี เพศหญิงจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.25 อายุ 25 - 45 ปี เพศชาย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 อายุ 25 - 45 ปี เพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุมากกว่า 45 ปี เพศชาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 อายุมากกว่า 45 ปี เพศหญิง จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 7.00

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานีตามที่ผู้วิจัยได้ไปสำรวจด้วยตนเอง มีดังนี้

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

การออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยทางสถานที่ออกกำลังกายมีการจัด อุปกรณ์ไว้บริการหลายชนิดกีฬา มีการให้บริการน้ำดื่มและห้องน้ำห้องส้วม มีเพียงสถานออกกำลังกายประจำตำบลตะเคียนทองและสวนสุขภาพตำบลทุ่งกงที่ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการ

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556ปี พ.ศ. 2556 ด้านบุคลากร

สถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลทั้ง 8 ตำบล มีเจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่าย อุปกรณ์กีฬา และให้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกายที่ละ 3 คน มีเพียงสถานออกกำลังกายประจำตำบลตะเคียนทองและสวนสุขภาพตำบลทุ่งกงที่มีเจ้าหน้าที่เพียง 1 คน

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556 ด้านการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการด้านต่างๆ ภายในสถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพ ยังไม่มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายเท่าที่ควร การจัดกิจกรรมยังไม่เพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพทุกที่ไม่มีพยาบาลประจำเพื่อให้บริการแก่ประชาชน

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556กิจกรรมการออกกำลังกาย

สถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท มีบริการแอโรบิกแก่ประชาชนที่สนใจ เวลา 17.00 น. มีเพียงสวนสุขภาพตำบลทุ่งกงที่ยังไม่มีบริการแอโรบิก ส่วนกิจกรรมอื่นๆ เป็นการเล่นกีฬาและออกกำลังกายกลางแจ้ง ตามที่ประชาชนสนใจ เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพฟุตบอล แบดมินตัน

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (N=400)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับ จำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	145	108	94	45	8
	%	36.25	27.00	23.50	11.25	2.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	129	99	87	68	17
	%	32.25	24.75	23.75	18.25	4.00
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	158	106	90	43	3
	%	39.50	26.50	22.50	10.75	0.75
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	118	98	93	76	15
	%	29.50	24.50	23.25	19.00	3.75
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ	f	135	107	87	61	10
	%	33.75	26.75	21.75	15.25	2.50
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	123	106	90	63	18
	%	30.75	26.50	22.50	15.75	4.50
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	141	109	82	57	11
	%	35.25	27.25	20.50	14.25	2.75
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	104	104	103	68	21
	%	26.00	26.00	25.75	17.00	5.25
รวม	f	1,053	837	726	481	103
	%	32.91	26.16	22.69	15.03	3.22

จากตาราง 3 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 36.25

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านบุคลากรโดยรวม (N=400)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	128	107	88	58	19
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	32.00	26.75	22.00	14.50	4.75
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	134	107	86	60	13
	%	33.50	26.75	21.50	15.00	3.25
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	103	97	94	83	23
	%	25.77	24.25	23.50	20.75	5.75
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	113	96	100	66	25
	%	28.25	24.00	25.00	16.50	6.25
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	134	110	87	59	10
	%	33.50	27.50	21.75	14.75	2.50
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	106	98	98	79	19
	%	26.25	24.50	24.50	19.75	4.75
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	86	94	96	81	43
	%	21.50	23.50	24.00	20.25	10.75
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	113	104	82	77	24
	%	28.25	26.00	20.50	19.25	6.00
รวม	f	917	813	731	563	176
	%	28.66	25.41	22.84	17.59	5.50

จากตาราง 4 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากร มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 28.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมาคือต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 32.00

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านการบริหารจัดการโดยรวม (N=400)

ด้านการบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรม	f	109	92	97	74	28
การออกกำลังกาย	%	27.25	23.00	24.25	18.50	7.00
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม	f	119	104	79	82	16
การออกกำลังกาย	%	29.75	26.00	19.75	20.50	4.00
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ	f	117	99	95	73	16
การออกกำลังกาย	%	29.25	24.75	23.75	18.25	4.00
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	155	103	93	45	4
	%	38.75	25.75	23.25	11.25	1.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่าง	f	145	109	78	54	14
สม่ำเสมอตลอดปี	%	36.25	27.25	19.50	13.50	3.50
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มา	f	143	100	85	59	13
ออกกำลังกาย	%	35.75	25.00	21.25	14.75	3.25
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	141	106	84	49	20
	%	35.25	26.50	21.00	12.25	5.00
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	127	96	97	61	19
ไว้เผยแพร่	%	31.75	24.00	24.25	15.25	4.75
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	151	116	85	45	3
ออกกำลังกายประจำปี	%	37.75	29.00	21.25	11.25	0.75
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	130	117	81	56	16
ทุกเดือน	%	32.50	29.25	20.25	14.00	4.00
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรม	f	129	101	95	60	15
การออกกำลังกาย	%	32.25	25.25	23.75	15.00	3.75
รวม	f	1,466	1,143	969	658	164
	%	33.32	25.98	22.02	14.95	3.73

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการใน
ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีการจัดกิจกรรม
แข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาคือต้องการมีการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีคิดเป็นร้อยละ 37.75



ตาราง6 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านวัน เวลาการออกกำลังกาย โดยรวม(N=400)

ด้านวัน เวลาการออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	8	2.00
2 วัน	27	6.75
3 วัน	93	23.25
4 วัน	77	19.25
5 วัน	102	25.50
6 วัน	62	15.50
7 วัน	31	7.75
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	292	16.70
วันจันทร์	235	13.44
วันอังคาร	228	13.04
วันพุธ	211	12.07
วันพฤหัสบดี	235	13.44
วันศุกร์	272	15.56
วันเสาร์	275	15.73
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	61	15.25
เวลา 08.00 – 11.00 น.	20	5.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	256	64.00
เวลา 19.00 – 21.00 น.	63	15.75

จากตาราง6แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาการออกกำลังกายมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 25.50 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 23.25วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 16.70รองลงมา คือวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.73 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.00รองลงมา คือ ช่วงเวลา19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.75

ตาราง7 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม(N=400)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	65	8.03
ฟุตซอล	48	5.93
เซปักตะกร้อ	37	4.57
วอลเลย์บอล	26	3.21
บาสเกตบอล	34	4.20
แบดมินตัน	79	9.77
ว่ายน้ำ	110	13.60
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	20	2.47
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	143	17.68
แอโรบิก	101	12.48
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	38	4.70
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	82	10.14
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	26	3.21

จากตาราง7 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการมากที่สุด พบว่า การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.68 รองลงมา คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 13.60

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี (N=72)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับ จำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	30	19	20	2	1
	%	41.67	26.39	27.78	2.78	1.39
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	26	20	16	9	1
	%	36.11	27.78	22.22	12.5	1.39
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	31	23	15	3	0
	%	43.05	31.94	20.83	4.17	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	12	17	10	2
	%	29.17	30.56	23.61	13.89	2.78
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ	f	29	21	16	6	0
	%	40.28	29.17	22.22	8.33	0.00
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	24	17	18	9	4
	%	33.33	23.61	25.00	12.50	5.56
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	27	21	15	8	1
	%	37.50	29.17	20.83	11.11	1.39
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	22	17	20	11	2
	%	30.56	23.61	27.78	15.28	2.78
รวม	f	210	150	137	58	11
	%	37.10	26.50	24.20	10.25	1.94

จากตาราง 8 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.05 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 41.67

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	26	21	15	8	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	36.11	29.17	20.83	11.11	2.78
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	23	24	18	6	1
	%	31.94	33.33	25.00	8.33	1.39
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	17	14	21	16	4
	%	23.61	19.44	29.17	22.22	5.56
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	22	23	18	8	1
	%	30.56	31.94	25.00	11.11	1.39
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	25	21	16	9	1
	%	34.72	29.17	22.22	12.50	1.39
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	17	18	14	3
	%	27.78	23.61	25.00	19.44	4.17
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	18	14	17	16	7
	%	25.00	19.44	23.61	22.22	9.72
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	21	20	19	9	3
	%	29.17	27.78	26.39	12.50	4.17
รวม	f	172	154	142	86	22
	%	29.86	26.74	24.65	14.93	3.82

จากตาราง 9 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.11 รองลงมาคือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 34.72

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านการบริหารจัดการเพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปี(N=72)

ด้านบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	19	13	17	15	8
	%	26.39	18.06	23.61	20.83	11.11
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	21	17	15	13	6
	%	29.17	23.61	20.83	18.06	8.33
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	20	19	14	16	3
	%	27.78	26.39	19.44	22.22	4.17
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	27	21	18	5	1
	%	37.50	29.17	25.00	6.94	1.39
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	28	16	17	9	2
	%	38.89	22.22	23.61	12.50	2.78
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	32	20	14	5	1
	%	44.44	27.78	19.44	6.94	1.39
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	26	22	17	5	2
	%	36.11	30.56	23.61	6.94	2.78
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายให้เผยแพร่	f	24	16	21	8	3
	%	33.33	22.22	29.17	11.11	4.17
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี	f	27	23	17	5	0
	%	37.50	31.94	23.61	6.94	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	25	24	18	4	1
	%	34.72	33.33	25.00	5.56	1.79
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	26	19	20	4	3
	%	36.11	26.39	27.78	5.56	4.17
รวม	f	275	210	188	89	30
	%	34.72	26.52	23.74	11.24	3.79

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการเพศชายอายุน้อยกว่า
25 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 34.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความ
ต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมา
คือต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 38.89



ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปี
(N=72)

ด้านวัน เวลาออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	0	0.00
2 วัน	4	5.56
3 วัน	6	8.33
4 วัน	10	13.89
5 วัน	23	31.94
6 วัน	18	25.00
7 วัน	11	15.28
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	55	15.03
วันจันทร์	51	13.93
วันอังคาร	47	12.84
วันพุธ	47	12.84
วันพฤหัสบดี	50	13.66
วันศุกร์	59	16.12
วันเสาร์	57	15.57
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	11	15.28
เวลา 08.00 – 11.00 น.	8	11.11
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	38	52.78
เวลา 19.00 – 21.00 น.	15	20.83

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศชายอายุน้อย
กว่า 25 ปีมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 31.94 รองลงมาคือ สัปดาห์
ละ 6 วันคิดเป็นร้อยละ 25.00วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 16.12
รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.57 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00–
19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.78รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00–21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.83



ตาราง12 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุน้อยกว่า25 ปี (N=72)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	25	18.94
ฟุตซอล	17	12.88
เซปักตะกร้อ	12	9.09
วอลเลย์บอล	4	3.03
บาสเกตบอล	13	9.85
แบดมินตัน	6	4.55
ว่ายน้ำ	9	6.89
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	4	3.03
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	17	12.88
แอโรบิก	5	3.79
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	0	0.00
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	15	11.36
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	5	3.79

จากตาราง12 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปีมีความต้องการมากที่สุด พบว่า ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.94 รองลงมาคือ ฟุตซอลและการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 12.88

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายอายุ 25 - 45 ปี (N=106)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอ	f	33	30	25	16	2
กับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	%	31.13	28.31	23.58	15.09	1.89
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	30	28	21	23	4
	%	28.31	26.41	19.81	21.70	3.77
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	39	30	26	10	1
	%	36.79	28.31	24.53	9.43	0.94
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	28	30	21	23	4
	%	26.41	28.31	19.81	21.70	3.77
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	32	27	30	14	3
เพียงพอ	%	30.19	25.47	28.31	13.20	2.83
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	29	31	22	21	3
	%	27.36	29.24	20.75	19.81	2.83
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	33	26	23	19	5
	%	31.13	24.53	21.70	17.92	4.72
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	24	27	31	16	8
	%	22.64	25.47	29.24	15.09	7.55
รวม	f	248	229	199	142	30
	%	29.25	27.00	23.47	16.75	3.54

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายอายุ 25 - 45 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 29.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 31.13

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศชายอายุ 25-45 ปี (N=106)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	34	30	25	13	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	32.27	28.31	23.58	12.26	3.77
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	39	31	23	10	3
	%	36.79	29.24	21.70	9.43	2.83
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	27	32	24	18	5
	%	25.47	30.19	22.64	16.98	4.72
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	29	25	30	15	7
	%	27.36	23.58	28.31	14.15	6.60
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	29	27	12	2
	%	33.96	27.36	25.47	11.32	1.89
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	28	25	21	9
	%	21.70	26.42	23.58	19.81	8.49
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	19	27	23	24	13
	%	17.92	25.47	21.70	22.64	12.26
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	28	26	21	17	14
	%	26.41	24.53	19.81	16.04	13.21
รวม	f	235	228	198	130	57
	%	27.71	26.89	23.35	15.33	6.72

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศชายอายุ 25 - 45 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมาคือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.96

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านการบริหารจัดการเพศชายอายุ 25-45 ปี (N=106)

ด้านบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	24	27	25	21	9
	%	22.64	25.47	23.58	19.81	8.49
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	28	30	19	24	5
	%	26.41	28.31	17.92	22.64	4.72
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	25	29	23	22	7
	%	23.58	27.36	21.70	20.75	6.60
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	39	21	24	21	1
	%	36.79	19.81	22.64	19.81	0.94
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	32	27	21	20	6
	%	30.19	25.47	19.81	18.87	5.66
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	25	24	27	23	7
	%	23.58	22.64	25.47	21.72	6.60
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	31	28	21	18	8
	%	29.24	26.42	19.81	16.98	7.55
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายให้เผยแพร่	f	29	23	27	21	6
	%	27.36	21.70	25.47	19.81	5.66
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี	f	38	31	22	14	1
	%	35.85	29.24	20.75	13.21	0.94
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	35	28	21	17	5
	%	33.02	26.42	19.81	16.04	4.72
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	30	24	26	22	4
	%	28.31	22.64	24.53	20.75	3.77
รวม	f	336	293	256	223	59
	%	28.79	25.11	21.94	19.11	5.06

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการเพศชายอายุ 25 - 45 ปีมี
ความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 28.79 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมี
การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมาคือต้องการมีการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีคิดเป็นร้อยละ 35.85



ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศชายอายุ 25 - 45 ปี(N=106)

ด้านวัน เวลาออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	4	3.77
2 วัน	2	1.89
3 วัน	24	22.64
4 วัน	21	19.81
5 วัน	31	29.25
6 วัน	17	16.04
7 วัน	7	6.60
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	81	17.23
วันจันทร์	62	13.19
วันอังคาร	53	11.28
วันพุธ	55	11.70
วันพฤหัสบดี	67	14.26
วันศุกร์	75	15.96
วันเสาร์	77	16.38
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	24	22.64
เวลา 08.00 – 11.00 น.	9	8.49
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	58	54.71
เวลา 19.00 – 21.00 น.	15	14.15

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศชายอายุ 25 - 45 ปีมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.25 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 22.64วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 17.23 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 16.38 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 54.71รองลงมาคือ ช่วงเวลา 05.00–08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.64

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุ 25-45 ปี (N=106)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	38	16.03
ฟุตซอล	31	13.08
เซปักตะกร้อ	25	10.55
วอลเลย์บอล	4	1.69
บาสเกตบอล	19	8.02
แบดมินตัน	20	8.44
ว่ายน้ำ	25	10.55
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	11	4.64
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	29	12.24
แอโรบิก	7	2.95
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	0	0.00
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	23	9.70
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	5	2.11

จากตาราง17 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุ 25-45 ปีมีความต้องการมากที่สุด พบว่า ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 16.03 รองลงมา คือ ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 13.08

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุมากกว่า 45 ปี (N=22)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับ จำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	13	3	4	2	0
	%	59.09	13.64	18.18	9.09	0.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	7	5	5	4	1
	%	31.81	22.73	22.73	18.18	4.55
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	11	5	3	3	0
	%	50.00	22.73	13.64	13.64	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	8	5	4	4	1
	%	36.36	22.73	18.18	18.18	4.55
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ	f	10	6	3	3	0
	%	45.45	27.27	13.64	13.64	0.00
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	7	5	6	3	1
	%	31.81	22.73	27.27	13.64	4.55
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	11	6	3	2	0
	%	50.00	27.27	13.64	9.09	0.00
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	5	6	6	4	1
	%	22.73	27.27	27.27	18.18	4.55
รวม	f	72	41	34	25	4
	%	40.91	23.30	19.31	14.20	2.27

จากตาราง 18 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านบุคลากรเพศชายอายุมากกว่า 45 ปี (N=22)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	5	6	4	5	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	22.73	27.27	18.18	22.73	9.09
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	8	5	6	2	1
	%	36.36	22.73	27.27	9.09	4.55
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	5	4	5	7	1
	%	22.73	18.18	22.73	31.81	4.55
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	6	3	6	4	3
	%	27.27	13.64	27.27	18.18	13.64
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	6	4	5	0
	%	31.81	27.27	18.18	22.73	0.00
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	5	4	7	5	1
	%	22.73	18.18	31.81	22.73	4.55
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	4	5	5	4	4
	%	18.18	22.73	22.73	18.18	18.18
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	6	5	3	6	2
	%	27.27	22.73	13.64	27.27	9.09
รวม	f	46	38	40	38	14
	%	26.14	21.59	22.73	21.59	7.95

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศชายอายุมากกว่า 45 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.36 รองลงมาคือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 31.81

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านการบริหารจัดการ เพศชายอายุมากกว่า 45 ปี(N=22)

ด้านบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรม	f	6	6	4	4	2
การออกกำลังกาย	%	27.27	27.27	18.18	18.18	9.09
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม	f	7	4	5	5	1
การออกกำลังกาย	%	31.81	18.18	22.73	22.73	4.55
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ	f	10	5	4	2	0
การออกกำลังกาย	%	45.45	22.73	18.18	9.09	0.00
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	13	6	3	1	0
	%	59.09	27.27	13.64	4.55	0.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่าง	f	12	7	2	1	0
สม่ำเสมอตลอดปี	%	54.54	31.81	9.09	4.55	0.00
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มา	f	11	5	4	1	1
ออกกำลังกาย	%	50.00	22.73	18.18	4.55	4.55
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	10	4	4	3	1
	%	45.45	18.18	18.18	13.64	4.55
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้	f	9	6	3	2	2
เผยแพร่	%	40.91	27.27	13.64	9.09	9.09
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	13	5	4	0	0
ออกกำลังกายประจำปี	%	59.09	22.73	18.18	0.00	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	9	4	3	4	2
ทุกเดือน	%	40.91	18.18	13.64	18.18	9.09
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรม	f	8	5	6	2	1
การออกกำลังกาย	%	36.36	22.73	27.27	9.09	4.55
รวม	f	108	57	42	25	10
	%	44.63	23.55	17.36	10.33	4.13

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ เพศชายอายุมากกว่า
45 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 44.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความ
ต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอและต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมาคือต้องการมีการจัดกิจกรรม
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 54.54



ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศชายอายุมากกว่า 45 ปี (N=22)

ด้านวัน เวลาออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	0	0.00
2 วัน	3	13.64
3 วัน	9	40.91
4 วัน	7	31.82
5 วัน	2	9.09
6 วัน	1	4.55
7 วัน	0	0.00
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	8	10.39
วันจันทร์	10	12.99
วันอังคาร	14	18.18
วันพุธ	11	14.29
วันพฤหัสบดี	12	15.58
วันศุกร์	13	16.88
วันเสาร์	9	11.69
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	5	22.73
เวลา 08.00 – 11.00 น.	0	0.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	16	72.73
เวลา 19.00 – 21.00 น.	1	4.55

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศชายอายุมากกว่า 45 ปีมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 40.91 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 31.82 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 18.18 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 16.88 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 72.73 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.73

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุมากกว่า45 ปี (N=22)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	2	4.76
ฟุตซอล	0	0.00
เซปักตะกร้อ	0	0.00
วอลเลย์บอล	0	0.00
บาสเกตบอล	0	0.00
แบดมินตัน	4	9.52
ว่ายน้ำ	7	16.67
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	5	11.90
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	12	28.57
แอโรบิก	0	0.00
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	0	0.00
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	8	19.05
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	4	9.52

จากตาราง22 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุมากกว่า 45 ปีมีความต้องการมากที่สุด พบว่า การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.57 รองลงมา คือ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายคิดเป็นร้อยละ 19.05

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษ อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับ จำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	19	16	12	8	2
	%	33.33	28.07	21.05	14.03	3.51
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	20	14	10	11	2
	%	35.09	24.56	17.54	19.30	3.51
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	26	13	15	3	0
	%	45.61	22.81	26.32	5.26	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	12	14	10	3
	%	32.58	21.05	24.56	17.54	5.26
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ	f	21	17	12	7	0
	%	36.84	29.82	21.05	12.28	0.00
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	19	14	12	10	2
	%	33.33	24.56	21.05	17.54	3.51
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	16	12	6	0
	%	40.35	28.07	21.05	10.53	0.00
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	16	15	11	9	6
	%	28.07	26.32	19.30	15.79	10.53
รวม	f	162	117	98	64	15
	%	35.53	25.66	21.49	14.04	3.29

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษ อายุน้อยกว่า 25 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.61 รองลงมาคือต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 40.35

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	22	14	13	7	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	38.60	24.56	22.81	12.28	1.75
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	19	17	10	11	0
	%	33.33	29.82	17.54	19.30	0.00
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	18	15	9	12	3
	%	31.58	26.32	15.79	21.05	5.26
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	19	12	14	11	1
	%	33.33	21.05	24.56	19.30	1.75
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	18	12	6	0
	%	36.84	34.58	21.05	10.53	0.00
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	17	15	14	10	1
	%	29.83	26.32	24.56	17.54	1.75
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	15	12	14	13	3
	%	26.32	21.05	24.56	22.81	5.26
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	17	15	10	14	1
	%	29.82	26.32	17.54	24.56	1.75
รวม	f	148	118	96	84	10
	%	32.46	25.88	21.05	18.42	2.19

จากตาราง 24 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมาคือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 36.84

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านการบริหารจัดการเทศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปี(N=57)

ด้านบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	17	14	15	8	3
	%	29.82	24.56	26.32	14.03	5.26
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	19	15	10	12	1
	%	33.33	26.32	17.54	21.05	1.75
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	12	16	9	2
	%	31.58	21.05	28.07	15.79	3.51
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	24	18	14	1	0
	%	42.11	31.58	24.56	1.75	0.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	25	20	9	3	0
	%	43.86	35.09	15.79	5.26	0.00
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	28	17	11	1	0
	%	49.12	29.82	19.30	1.75	0.0
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	22	16	12	5	2
	%	38.60	28.07	21.05	8.77	3.51
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	23	14	11	7	2
	%	40.35	24.56	19.30	12.28	3.51
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี	f	24	16	14	3	0
	%	42.11	28.07	24.56	5.26	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	21	19	12	4	1
	%	36.84	33.33	21.05	7.02	1.75
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	20	15	13	6	3
	%	39.09	26.32	22.31	10.53	5.26
รวม	f	241	176	137	59	14
	%	38.44	28.07	21.28	9.41	2.23

จากตาราง 25 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการเทศาณึ่งอายุน้อยกว่า
25 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความ
ต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมา
คือต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 43.86



ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

ด้านวัน เวลาออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	1	1.75
2 วัน	4	7.02
3 วัน	11	19.30
4 วัน	7	12.28
5 วัน	19	33.33
6 วัน	9	15.79
7 วัน	6	10.53
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	47	18.01
วันจันทร์	38	14.56
วันอังคาร	36	13.79
วันพุธ	31	11.88
วันพฤหัสบดี	30	11.49
วันศุกร์	38	14.56
วันเสาร์	41	15.71
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	7	12.28
เวลา 08.00 – 11.00 น.	3	5.26
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	36	63.16
เวลา 19.00 – 21.00 น.	11	19.30

จากตาราง 26 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปีมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.30 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 18.01 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.71 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด

คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.16 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.30

ตาราง 27 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี (N=57)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	0	0.00
ฟุตซอล	0	0.00
เซปักตะกร้อ	0	0.00
วอลเลย์บอล	10	8.47
บาสเกตบอล	2	1.69
แบดมินตัน	17	14.41
ว่ายน้ำ	21	17.80
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	0	0.00
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	19	16.10
แอโรบิก	26	22.03
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	12	10.17
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	9	7.63
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	2	1.69

จากตาราง 27 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปีมีความต้องการมากที่สุด พบว่า แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 22.03 รองลงมา คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 17.80

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับ จำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	39	34	25	14	3
	%	33.91	29.56	21.74	12.17	2.61
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	37	25	28	17	8
	%	32.17	21.74	24.35	14.78	6.69
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	41	30	23	19	2
	%	35.65	26.09	20.00	16.52	1.74
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	33	29	21	1
	%	29.96	28.69	25.22	18.26	0.87
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ	f	35	31	19	24	6
	%	30.43	26.96	16.52	20.87	5.22
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	36	31	27	14	7
	%	31.30	26.96	23.48	12.17	6.08
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	32	21	20	5
	%	32.17	27.83	18.26	17.39	4.35
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	28	33	30	22	2
	%	24.35	28.69	26.09	19.13	1.74
รวม	f	284	249	202	151	34
	%	30.87	27.07	21.96	16.43	3.70

จากตาราง 28 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิงอายุ 25 - 45 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.65 รองลงมาคือต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.91

ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านบุคลากรเพศหญิงอายุ 25 - 45 ปี (N=115)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	31	29	25	21	9
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	26.96	25.22	21.74	18.26	7.82
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	37	24	22	26	6
	%	32.17	20.87	19.13	22.61	5.22
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	29	25	30	24	7
	%	25.22	21.74	26.09	20.87	6.08
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	30	28	25	21	11
	%	26.09	24.35	21.74	18.26	9.56
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	31	20	22	6
	%	31.30	26.96	17.39	19.13	5.22
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	33	28	27	23	4
	%	28.69	24.35	23.48	20.00	3.48
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	24	29	30	19	13
	%	20.87	25.22	26.09	16.52	11.30
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	34	30	22	27	2
	%	29.56	26.09	19.13	23.48	1.74
รวม	f	254	224	201	183	58
	%	27.61	24.35	21.85	19.89	6.30

จากตาราง 29แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศหญิงอายุ 25 - 45 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.17 รองลงมาคือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 31.30

ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2556ด้านการบริหารจัดการเพศหญิงอายุ 25 - 45 ปี (N=115)

ด้านบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	17	14	15	8	3
	%	29.82	24.56	26.32	14.03	5.26
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	19	15	10	12	1
	%	33.33	26.32	17.54	21.05	1.75
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	12	16	9	2
	%	31.58	21.05	28.07	15.79	3.51
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	24	18	14	1	0
	%	42.11	31.58	24.56	1.75	0.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	25	20	9	3	0
	%	43.86	35.09	15.79	5.26	0.00
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	28	17	11	1	0
	%	49.12	29.82	19.30	1.75	0.00
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	22	16	12	5	2
	%	38.60	28.07	21.05	8.77	3.51
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	23	14	11	7	2
	%	40.35	24.56	19.30	12.28	3.51
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี	f	24	16	14	3	0
	%	42.11	28.07	24.56	5.26	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	21	19	12	4	1
	%	36.84	33.33	21.05	7.02	1.75
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	20	15	13	6	3
	%	39.09	26.32	22.81	10.53	5.26
รวม	f	241	176	137	59	14
	%	38.44	28.07	21.85	9.41	2.23

จากตาราง 30 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการเพศหญิงอายุ 25-45 ปี
มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการ
มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมาคือ
ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 43.86



ตาราง 31 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศหญิงอายุ 25 - 45 ปี (N=115)

ด้านวัน เวลาออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	0	0.00
2 วัน	9	7.83
3 วัน	32	27.83
4 วัน	28	24.35
5 วัน	24	20.87
6 วัน	15	13.04
7 วัน	7	6.09
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	83	17.11
วันจันทร์	63	12.99
วันอังคาร	69	14.23
วันพุธ	57	11.75
วันพฤหัสบดี	65	13.40
วันศุกร์	73	15.05
วันเสาร์	75	15.46
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	12	10.43
เวลา 08.00 – 11.00 น.	0	0.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	87	75.65
เวลา 19.00 – 21.00 น.	16	13.91

จากตาราง 31 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศหญิงอายุ 25-45 ปี มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 27.83 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.35 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 17.11 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.46 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00–19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 75.65 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.91

ตาราง 32 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุ 25 - 45 ปี (N=115)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	0	0.00
ฟุตซอล	0	0.00
เซปักตะกร้อ	0	0.00
วอลเลย์บอล	8	3.74
บาสเกตบอล	0	0.00
แบดมินตัน	26	12.15
ว่ายน้ำ	38	17.76
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	0	0.00
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	47	21.96
แอโรบิก	48	22.43
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	22	10.28
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	17	7.94
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	8	3.74

จากตาราง32 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุ 25-45 ปีมีความต้องการมากที่สุด พบว่า แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 22.43 รองลงมา คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 21.96

ตาราง 33 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษ
อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับ จำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	11	6	8	3	0
	%	39.29	21.43	28.57	10.71	0.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	9	7	7	4	1
	%	32.14	25.00	25.00	14.29	3.57
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	10	5	8	5	0
	%	35.71	17.86	28.57	17.86	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	4	6	7	4
	%	25.00	15.29	21.43	25.00	14.29
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ	f	8	5	7	7	1
	%	28.57	17.86	25.00	25.00	3.57
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	8	8	5	6	1
	%	28.57	28.57	17.86	21.43	3.57
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	8	8	2	0
	%	35.71	28.57	28.57	7.14	0.00
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ	f	9	6	5	6	2
	%	32.14	21.43	17.86	21.43	7.14
รวม	f	72	49	54	40	9
	%	32.14	21.87	24.11	17.86	4.02

จากตาราง 33 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษอายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมาคือต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอและมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.71

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านบุคลากรเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	10	7	6	4	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	35.71	25.00	21.43	14.29	3.57
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	8	6	7	5	2
	%	28.57	21.43	25.00	17.86	7.14
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	7	7	5	6	3
	%	25.00	25.00	17.86	21.43	10.71
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	7	5	7	7	2
	%	25.00	17.86	25.00	25.00	7.14
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	9	5	8	5	1
	%	32.14	17.86	28.57	17.86	3.57
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	8	6	7	6	1
	%	28.57	21.43	25.00	21.43	3.57
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	6	7	7	5	3
	%	21.43	25.00	25.00	17.86	10.71
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	7	8	7	4	2
	%	25.00	28.57	25.00	14.29	7.14
รวม	f	62	51	54	42	15
	%	27.68	22.77	24.11	18.75	6.70

จากตาราง 34 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 32.14

ตาราง 35 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านการบริหารจัดการเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปี(N=28)

ด้านบริหารจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	34	27	29	21	4
	%	29.56	23.48	25.22	18.26	3.48
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	36	30	24	23	2
	%	31.30	26.09	20.87	20.00	1.74
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	32	28	31	20	4
	%	27.83	24.35	26.96	17.39	3.48
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ	f	42	28	29	15	1
	%	36.52	24.35	25.22	13.04	0.87
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	f	38	32	22	19	4
	%	33.04	27.83	19.13	16.52	3.48
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	37	26	24	25	3
	%	32.17	22.61	20.87	21.74	2.61
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	38	31	23	17	6
	%	33.04	26.96	20.00	14.78	5.22
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	34	29	30	18	4
	%	29.56	25.22	26.092	15.65	3.48
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี	f	37	32	4	20	2
	%	32.17	27.83	20.87	17.39	1.74
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	31	33	22	23	6
	%	26.96	28.96	19.13	20.00	5.22
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	35	30	26	22	2
	%	30.43	26.09	22.61	19.13	1.74
รวม	f	394	326	284	223	38
	%	31.15	25.77	22.45	17.63	3.00

จากตาราง 35 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการเทศาณึ่งอายุมากกว่า
45 ปีมีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 31.15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความ
ต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.52 รองลงมาคือ
ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีและมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจน
เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 33.04



ตาราง 36 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

ด้านวัน เวลาออกกำลังกาย	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	3	10.71
2 วัน	5	17.86
3 วัน	11	39.29
4 วัน	4	14.29
5 วัน	3	10.71
6 วัน	2	7.14
7 วัน	0	0.00
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	18	20.22
วันจันทร์	11	12.36
วันอังคาร	9	10.11
วันพุธ	10	11.24
วันพฤหัสบดี	11	12.36
วันศุกร์	14	15.73
วันเสาร์	16	17.98
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 – 08.00 น.	2	7.14
เวลา 08.00 – 11.00 น.	0	0.00
เวลา 13.00 – 16.00 น.	0	0.00
เวลา 16.00 – 19.00 น.	21	74.99
เวลา 19.00 – 21.00 น.	5	17.86

จากตาราง 36 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลาออกกำลังกายเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปีมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 17.86วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 20.22รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 17.98 และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด

คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 74.99 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.86

ตาราง 37 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	%
กิจกรรมกีฬา		
ฟุตบอล	0	0.00
ฟุตซอล	0	0.00
เซปักตะกร้อ	0	0.00
วอลเลย์บอล	0	0.00
บาสเกตบอล	0	0.00
แบดมินตัน	6	9.09
ว่ายน้ำ	10	15.15
เทนนิส	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00
เปตอง	0	0.00
ยิมนาสติก	0	0.00
เทควันโด	0	0.00
กิจกรรมออกกำลังกาย		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	19	28.79
แอโรบิก	15	22.73
รำพัด รำมวยจีน	0	0.00
โยคะ	4	6.06
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	10	15.15
กิจกรรมลีลาศ	0	0.00
กิจกรรมอื่น ๆ	2	3.03

จากตาราง 37 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุมากกว่า 45 ปีมีความต้องการมากที่สุด พบว่า การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.79 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 22.73

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานีสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานียังขาดสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอกับปริมาณผู้ที่มาออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส ที่ผู้ออกกำลังกายในปัจจุบันนิยมใช้บริการกันมากและต้องการสระว่ายน้ำที่มีอุปกรณ์ครบเพียงพอกับความต้องการของผู้มาออกกำลังกาย (N=15)

2.ด้านบุคลากร

สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานียังขาดบุคลากรผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านโดยเฉพาะบุคลากรด้านพลศึกษาและยังขาดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกาย(N=21)

3.ด้านการบริหารจัดการ

ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุภาพให้มากควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี ควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการเผยแพร่ความรู้ให้สามารถศึกษาด้วยตนเองได้ ควรบริหารจัดการให้เอื้อประโยชน์ในการออกกำลังกายของประชาชนมากขึ้นควรจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอกาญจนดิษฐ์ และจัดการแข่งขันกีฬาประจำปีเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของประชาชน (N=12)

4.ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมกีฬานิตอื่น ๆเพิ่มเติมมากกว่านี้เช่นควรมีสระว่ายน้ำและควรมีการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกให้สม่ำเสมอ (N=8)

5.ข้อคิดเห็นอื่นๆ

ควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูลและพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่างๆ ต่อไป(N=11)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอ
กาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอ
กาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง
200 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมา แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน
ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะ
เป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในอำเภอ
กาญจนดิษฐ์ 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการ
บริหารจัดการ และด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด และแบบ
สำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ
เพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.3 นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556พบว่า

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 200 คนคิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง มีอายุ 25-45 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุน้อยกว่า 25 ปี เพศชาย จำนวน 72คนคิดเป็นร้อยละ 18.00 อายุต่ำกว่า 25 ปี เพศหญิง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.25 อายุ 25-45 ปี เพศชาย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 อายุ 25-45 ปี เพศหญิง จำนวน 115 คนคิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุมากกว่า 45 ปี เพศชาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 อายุมากกว่า 45 ปี เพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ และด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยทางสถานที่ออกกำลังกายมีการจัดอุปกรณ์ไว้บริการหลายชนิด กีฬา มีการให้บริการน้ำดื่มและห้องน้ำห้องส้วม มีเพียงสถานออกกำลังกายประจำตำบลตะเคียนทอง และสวนสุขภาพตำบลทุ่งกงที่ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 36.25

เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.05 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 41.67 อายุ 25 - 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 29.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 31.13 และอายุมากกว่า 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 50.00

เพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.61 รองลงมาคือต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 40.35 อายุ 25 - 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.65 รองลงมาคือต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.91 และอายุมากกว่า 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมาคือต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอและมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.71

ด้านบุคลากร

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านบุคลากรสถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลทั้ง 8 ตำบล มีเจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬา และให้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกายที่ละ 3 คน มีเพียงสถานที่ออกกำลังกายประจำตำบลตะเคียนทองและสวนสุขภาพตำบลทุ่งกงที่มีเจ้าหน้าที่เพียง 1 คน ความต้องการด้านบุคลากร ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออก

กำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมาคือต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00

เพศชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.11 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.72 อายุ 25 – 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.96 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.36 รองลงมา คือต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.81

เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.84 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.17 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.30 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.14

ด้านการบริการจัดการ

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการการบริหารจัดการด้านต่างๆ ภายในสถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพ ยังไม่มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายเท่าที่ควร การจัดกิจกรรมยังไม่เพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพทุกที่ไม่มีพยาบาลประจำเพื่อให้บริการแก่ประชาชนความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา

ภายในเขตอำเภอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมา คือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 37.75

เพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 34.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 38.89 อายุ 25 - 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 28.79 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมาคือต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีคิดเป็นร้อยละ 35.85 อายุมากกว่า 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 44.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอและต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมาคือต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 54.54

เพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมาคือต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีคิดเป็นร้อยละ 43.86 อายุ 25 - 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.52 รองลงมาคือต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีและมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 33.04 และอายุมากกว่า 45 ปีความต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 31.15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสมมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือต้องการมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีคิดเป็นร้อยละ 42.86

ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายสถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท มีบริการแอโรบิกแก่ประชาชนที่สนใจ เวลา 17.00 น. มีเพียงสวนสุขภาพตำบลทุ่งกงที่ยังไม่มีบริการแอโรบิก ส่วนกิจกรรมอื่นๆ เป็นการเล่นกีฬา

และออกกำลังกายกลางแจ้ง ตามที่ประชาชนสนใจ เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพฟุตบอล แบดมินตันความ ต้องการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 25.50 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 23.25วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วัน อาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 16.70 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.73 ช่วงเวลาที่ต้องการออก กำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.00รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.75 และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิด เป็นร้อยละ 17.68 รองลงมา คือ ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 13.60

เพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปีความต้องการออกกำลังกาย พบว่ามีความต้องการออกกำลัง กายสัปดาห์ละ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 31.94 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 6 วันคิดเป็นร้อยละ 25.00วันที่ ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 16.12 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อย ละ 15.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.78 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.83และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.94 รองลงมา คือ ฟุตบอลและการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น ร้อยละ 12.88อายุ 25 - 45 ปีพบว่า มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.25 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 22.64วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 17.23รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 16.38 ช่วงเวลาที่ต้องการออก กำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 54.71รองลงมา คือ ช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.64และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 16.03 รองลงมา คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 13.08 และอายุมากกว่า 45 ปีพบว่า มีความต้องการออก กำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วันคิดเป็นร้อยละ 40.91 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 31.82 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 18.18 รองลงมา คือ วันศุกร์ คิดเป็น ร้อยละ 16.88 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 72.73 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.73และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.57 รองลงมา คือ การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายคิดเป็นร้อยละ 19.05

เพศหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปีความต้องการออกกำลังกายพบว่า มีความต้องการออกกำลัง กายสัปดาห์ละ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.30วันที่ ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 18.01 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็น ร้อยละ 15.71 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.16 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.30และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

มากที่สุด คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 22.03 รองลงมา คือ วายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 17.80 อายุ 25 - 45 ปี พบว่า มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 27.83 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.35 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 17.11 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 15.46 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 75.65 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.91 และ กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 22.43 รองลงมา คือ การเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 21.96 และอายุมากกว่า 45 ปี พบว่ามีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 17.86 วันที่ ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 20.22 รองลงมา คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 17.98 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 74.99 รองลงมา คือ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.86 และกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.79 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 22.73

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี สรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานียังขาดสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอกับปริมาณผู้ที่มาออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส ที่ผู้ออกกำลังกายในปัจจุบันนิยมใช้บริการกันมากและต้องการสระว่ายน้ำที่มีอุปกรณ์ครบเพียงพอับความต้องการของผู้มาออกกำลังกาย (N=15)

2. ด้านบุคลากร

สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานียังขาดบุคลากรผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านโดยเฉพาะบุคลากรด้านพลศึกษาและยังขาดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกาย (N=21)

3. ด้านการบริหารจัดการ

ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพให้มากควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี ควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการเผยแพร่ความรู้ให้สามารถศึกษาด้วยตนเองได้ ควรบริหารจัดการให้เอื้อประโยชน์ในการออกกำลังกายของประชาชนมากขึ้นควรจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอกาญจนดิษฐ์ และจัดการแข่งขันกีฬาประจำปีเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของประชาชน (N=12)

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมกีฬาชนิดอื่นๆเพิ่มเติมมากกว่านี้เช่นควรมีสระว่ายน้ำและควรมีการจัดกิจกรรมการเต้นแอโรบิกให้สม่ำเสมอ (N=8)

5. ข้อคิดเห็นอื่นๆ

ควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานี้ออกกำลังกายแต่ละแห่งซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูลและพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่างๆต่อไป (N=11)

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลดังนี้

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556ใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรด้านการบริหารจัดการ และด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายมีดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ความต้องการโดยรวมเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมาคือต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 36.25 เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายในร่มยังไม่มีและภาคใต้เป็นภาคที่มีฝนตกเกือบตลอดทั้งปี ทำให้ในวันที่ฝนตกประชาชนจึงไม่สามารถออกกำลังกายได้ จึงทำให้ประชาชนต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปกรณ์ ธงศรี (2551:บทคัดย่อ)

2. ด้านบุคลากรสภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์นั้นยังขาดบุคลากรที่เป็นผู้นำทางด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทางด้านกรกีฬามาคอยแนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายให้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและปลอดภัย

ความต้องการในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมาคือต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 32.00 เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่

ถูกต้อง จึงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเกิดประโยชน์สูงสุด และเกรงว่าหากได้รับบาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายแล้วจะไม่ได้การรักษาที่ทันทั่วถึง จึงต้องการสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ทำให้มีความต้องการต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

3. ด้านการบริหารจัดการสภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนเนื่องจากประชาชนที่มาออกกำลังกายยังมีความต้องการให้มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต้องการมีเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและตรวจร่างกายของผู้ที่มาออกกำลังกายและควรมีการสรุปและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อทราบว่าการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นได้ผลหรือไม่มีความเหมาะสมกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและตรงกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ต่อไป

ความต้องการโดยรวมเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬากายในเขตอำเภอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาคือต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 37.75 เนื่องจากประชาชนต้องการแสดงออกทางด้านการกีฬาเป็นกิจกรรมที่ทำให้ประชาชนได้พบปะสังสรรค์กัน เข้าร่วมแข่งขันกีฬาร่วมกัน เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ได้พักผ่อนหย่อนใจแล้วยังสามารถพาครอบครัว ญาติ พี่น้องมาร่วมชมร่วมเชียร์กีฬาแล้วยังจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย เป็นผู้เล่นและเป็นผู้ชมกีฬาที่ดี เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนจึงทำให้ประชาชนมีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬากายในเขตอำเภอมากที่สุด

4. ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย สภาพโดยรวม อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายเนื่องจากในอำเภอกาญจนดิษฐ์นั้นประชาชนมีความสนใจและมีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาที่หลากหลายเป็นประจำอยู่แล้ว

ความต้องการโดยรวมเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 25.50 อาจเป็นเพราะว่าประชาชนส่วนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีความต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 16.70 อาจเป็นเพราะว่าวันอาทิตย์เป็นวันหยุดทุกคนในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้าจึงทำให้วันอาทิตย์เป็นวันที่ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.00 อาจเป็นเพราะว่า ช่วงเย็นเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและสะดวกที่สุดที่จะออกกำลังกาย ทำให้ช่วงเวลา 16.00 –

19.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมากที่สุดและกิจกรรมที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.68 อาจเป็นเพราะว่า การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายและสะดวกที่สุด และใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายที่ใดก็ได้ เพียงแค่เป็นทางเรียบก็สามารถเดินหรือวิ่งออกกำลังกายได้จึงทำให้ประชาชนต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยผู้วิจัย พบว่า สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลต่างๆ ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานียังมีเจ้าหน้าที่ให้บริการในด้านต่างๆ ไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ควรเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอกับการบริการ และเจ้าหน้าที่ต้องมีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายด้วย เพื่อให้ความรู้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายได้ ออกกำลังกายอย่างถูกต้องต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากาการบริหารจัดการในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภออื่นๆ ในประเทศ



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2530). รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: หจก.ไอเดียสแควร์.
- _____. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน. คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2529). รายงานผลการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท เขตการศึกษา 8. หน่วยศึกษานิเทศก์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538. งานข้อมูลพื้นฐานกองนโยบายและแผน. กรุงเทพฯ: หจก.ฟรีเมีย เมย์ออฟเซ็ท.
- _____. (2545). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549). กรุงเทพฯ: กองกีฬา.
- _____. (2542). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เซเว่นพรีนติ้งกรุ๊ป.
- จรินทร์ธานีรัตน์. (2514). อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ: พระนคร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยยศ โกสีย์. (2546). สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนัด รักษ์พงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร. ปรินูญานิพนธ์กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธাত্রี คลังนาถ. (2550). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร. นงนุช ไทยสงคราม (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บุญส่ง โกสะ. (2545). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปณิธาน ไปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปัทมารอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พินิจ วัชวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรธานี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). *การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

ไพวัลย์ ต้นลาพุด. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มงคล แผงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง. 1(1): 37.

วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและพักผ่อน*. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.

สังวร เพ็ญสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

สุรินทร์ ยุทธารักษ์. (2540). ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

Carter N., D.; & et al. (2002). Community-Based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65 - to 75 Year Old Women with Osteoporosis: Randomized Controlled Trial. *Canadian Medical Association Journal*. 11(9): 997–1004.

Christopher L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Interveners in Promoting Physical Activity in a Secondary Population. *Health Education Journal*. 42(56): 154–165.

Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53(30): 2735-A.

Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row.

Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effect of Exercise-Induced Changes on Self-Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 141(52): 1688.

Peterson, Albert Joseph. (1981, December). Effects of Aerobics and Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein in Correct-Aged Women. *Dissertation Abstracts International*. 42(3): 3874-A.

Watson, James Franklin. (1997, January). The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Students. *Dissertation Abstracts International*. 57(7): 3251 Dai-A.





ภาคผนวก ก
แบบสำรวจ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสำรวจ

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556

แบบสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556

สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพที่สำรวจ

- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลท่าทอง
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลท่าทองใหม่
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลช้างขวา
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลกรูด
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลกะแดะ
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลทุ่งรัง
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลทุ่งกง
- ☐ สถานออกกำลังกายและสวนสุขภาพประจำตำบลตะเคียนทอง

นายเชตวัน ใจปลื้ม

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**แบบสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556**

1. ด้านอาคารสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ	
	ได้มาตรฐาน	ไม่ได้มาตรฐาน
1. สนามฟุตบอล		
2. สนามวอลเลย์บอล		
3. สนามตะกร้อ		
4. สนามเปตอง		
5. โรงยิมเนเซียม		

1.1 ลักษณะสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

☐ กลางแจ้ง

☐ โรงยิม/อาคาร

1.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

☐ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

1.3 ห้องน้ำ/ห้องส้วม

☐ เพียงพอ

☐ ไม่เพียงพอ

1.4 สภาพการจัดบริการน้ำดื่ม

☐ เพียงพอ

☐ ไม่เพียงพอ

1.5 การจัดที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.6 อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดไว้บริการ

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.7 การจัดสถานที่จอดรถไว้บริการ

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.8 การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

1.9 การจัดบริเวณอาคารสถานที่สวยงามและร่มรื่น

- ☐ จัดไว้
- ☐ ไม่ได้จัดไว้

1.10 แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.11 ห้องฟิตเนส

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

2. ด้านบุคลากร

2.1 บุคลิกภาพ

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

2.2 การแต่งกาย

- ☐ เรียบร้อย
- ☐ ไม่เรียบร้อย

2.3 การพูดจา

- ☐ สุภาพ
- ☐ ไม่สุภาพ

2.4 มนุษยสัมพันธ์

- ☐ ดี
- ☐ ไม่ดี

2.5 การแสดงกิริยามารยาท

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

2.6 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและการออกกำลังกาย

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

2.7 บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

2.8 บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายขณะใช้บริการ

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

3. ด้านการบริหารจัดการ

3.1 การแจ้งกฎระเบียบให้ผู้มาออกกำลังกายได้รับทราบ

☐ มี

☐ ไม่มี

3.2 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร

☐ มี

☐ ไม่มี

3.3 การจัดหนังสือวารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ

☐ มี

☐ ไม่มี

3.4 การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

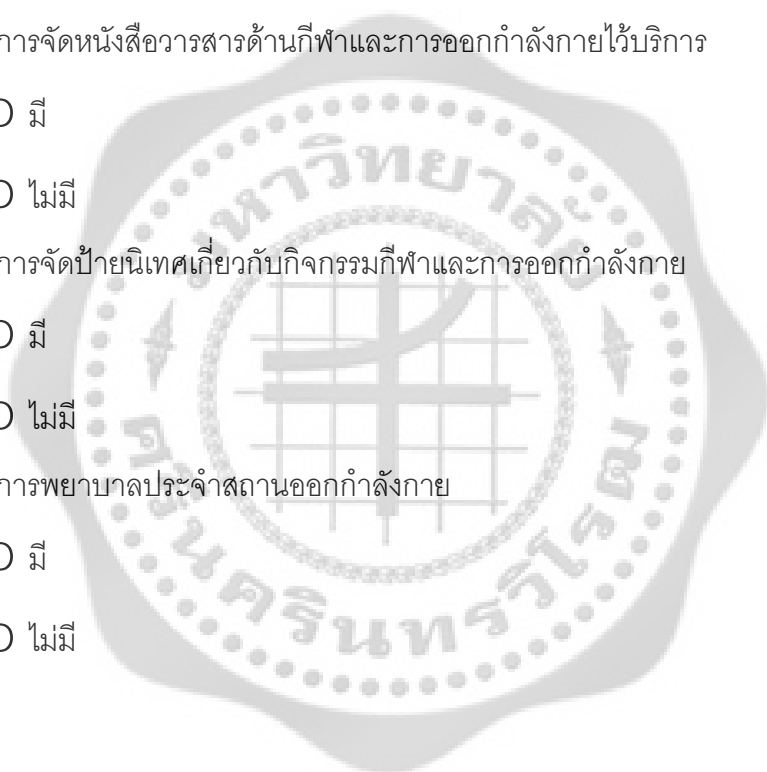
☐ มี

☐ ไม่มี

3.5 การพยาบาลประจำสถานออกกำลังกาย

☐ มี

☐ ไม่มี



4. ด้านชนิดของกิจกรรม

4.1 กิจกรรมกีฬา

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ ฟุตบอล | ☐ มวย |
| ☐ ฟุตซอล | ☐ เทนนิส |
| ☐ เซปักตะกร้อ | ☐ เทเบิลเทนนิส |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เปตอง |
| ☐ บาสเก็ตบอล | ☐ ยิมนาสติก |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ เทควันโด |
| ☐ วูวี่น้ำ | |
| ☐ กิจกรรมอื่น | |

4.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

- ☐ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ แอโรบิก
- ☐ รำฟัด รำมวยจีน
- ☐ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- ☐ กิจกรรมลีลาศ
- ☐ กิจกรรมอื่นๆ

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน

ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ.2556

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้ จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะแบบแบ่งครึ่งเป็นสองส่วนและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) และแบบสำรวจรายการ (Check List) มี 4 ด้าน คือ

- 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ความต้องการด้านบุคลากร
- 2.3 ความต้องการด้านการบริการจัดการ
- 2.4 ความต้องการด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 25 ปี

☐ 25 - 45 ปี

☐ มากกว่า 45 ปี

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนณสถานออกกำลังกายในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอ กับจำนวนผู้ออกกำลังกาย					
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ					
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ					
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย					
5. มีอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพียงพอ					
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกาย เพียงพอ					
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย					
8. มีตู้ล็อกเกอร์ไว้บริการ					

2. ความต้องการด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย					
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ ออกกำลังกาย					
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ					
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					

3. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

ด้านการบริหารจัดการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย					
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
4. มีการจัดแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอ					
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตลอดปี					
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย					
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ที่ชัดเจนเหมาะสม					
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่					
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี					
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน					
11. มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					

4. ความต้องการด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.1 คุณต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

() 1 วัน () 2 วัน () 3 วัน () 4 วัน () 5 วัน () 6 วัน () 7 วัน

3.2 วันที่คุณต้องการออกกำลังกาย

() จันทร์ () อังคาร
() พุธ () พฤหัสบดี
() ศุกร์ () เสาร์
() อาทิตย์

3.3 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

() ช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น.
() ช่วงเวลา 08.00 – 11.00 น.
() ช่วงเวลา 13.00 – 16.00 น.
() ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.
() ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น.

3.4 คุณต้องการที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

กิจกรรมกีฬา

() ฟุตบอล
() ฟุตซอล
() เทเบิลเทนนิส
() วอลเลย์บอล
() บาสเกตบอล
() แบดมินตัน
() วูตวู้
() กิจกรรมอื่น ๆ (โปรดระบุ)

() มวย
() เทนนิส
() เทเบิลเทนนิส
() เปตอง
() ยิมนาสติก
() เทควันโด

กิจกรรมการออกกำลังกาย

() การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ
() แอโรบิก
() รำฟัด รำมวยจีน
() โยคะ
() การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
() กิจกรรมลีลาศ
() กิจกรรมอื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....
.....

.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในอำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. ความคิดเห็นด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์

(นายเชตวันใจปลื้ม)

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชา รัตนโรจนกุล

รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. อาจารย์ ไพญาดา สังข์ทอง

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. นายสุกิจ ศรีแก้ว

ผู้อำนวยการ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดสุราษฎร์ธานี



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นายเชตวัน ใจปลื้ม
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 28 เดือนเมษายน พ.ศ.2528
สถานที่เกิด	อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 30 หมู่ที่ 10 ตำบลช้างขวา อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84160

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2546	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2
พ.ศ.2550	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2556	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ