

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2556

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2556
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2556

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS AT RAJAMANGALA
UNIVERSITY OF TECHNOLOGY TAWAN – OK IN ACADEMIC YEAR 2010



Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
February 2013

จิตติพล แสงลอย. (2556). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี, รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ใน 4 วิทยาเขต ประกอบด้วย วิทยาเขตบางพระ วิทยาเขตจรัลพงษานุรักษ์ วิทยาเขตอุเทนถวาย และวิทยาเขตจันทบุรี จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 191 คน หญิง 309 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 และแบบสอบถามเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ และด้านบริการทางวิชาการ มีลักษณะเหมือนกันคือ ยังขาดการบริหารจัดการที่ดี และการดูแลสถานที่ อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง สำหรับด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีลักษณะที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางภูมิประเทศและภูมิอากาศ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรและการให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.94 และ 41.74 ตามลำดับ ด้านบริการทางวิชาการ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 มีความต้องการออกกำลังกายด้วยการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาคือ แบดมินตัน และการเต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 17.04 13.78 และ 12.44 ตามลำดับ วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ รองลงมาคือ วันพุธ และวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.08 15.79 และ 15.59 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 17.00 – 18.00 น.

รองลงมาคือ 18.00 – 19.00 น. และ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.85 20.74 และ 15.64 ตามลำดับ



Thitipol Sangloy. (2013). *The State and Needs for Exercise of Students at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in Academic Year 2010*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committees: Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee, Assoc. Prof. Dr. Wasana Kuna-apisit.

This research aimed to study state and needs for exercise of students at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in academic year 2010. The samples were 500 students studying at bachelor degree at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in academic year 2010 from 4 campuses: Bangpra Campus, Chakrabongse Bhuvanarth Campus, Uthenthawai Campus, and Chantaburi Campus. They were divided into 191 male and 309 female students by proportional stratified random sampling. Instruments were 1) factor related state of exercise survey and 2) needs for exercise of students at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in academic year 2010 questionnaire with .90 of reliability. The data were analyzed into frequency and percentage.

The results were founded as the followings:

1. In the aspect of state of exercise of students at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in academic year 2010 related place, equipments and facilities, personnel and service, and academic service, they were not good in management, places and equipments, and knowledge of exercise service. For on the living and physical environment, it had different character about landscape and climate.
2. In the aspect of needs for exercise of students at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in academic year 2010 related place, equipments and facilities, and personnel and service, most of the students needed at the highest level at 48.94% and 41.74% respectively but at academic service, most of the students needed at high level at 40.00%.
3. The students at Rajamangala University of Technology Tawan – OK in academic year 2010 wanted to exercise by walking – running for health at the most level(17.04%), badminton(13.78%) and aerobic dance(12.44%). They wanted to exercise on Friday at the most level(19.08%), on Wednesday(15.79 %) and on Saturday(15.59%). They wanted to exercise between 5.00 – 6.00 pm.(30.85%), between 6.00 – 7.00 pm.(20.74%) and 4.00 – 5.00 pm.(15.64%).

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553

ของ
จิตติพล แสงลอย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ.

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา และข้อเสนอแนะต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจและติดตามผลการ ทำงาน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุ ปลื้มสำราญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นเรศ ใจหาญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัชศักดิ์ วีระชาติพิทักษ์-ชน และผู้ช่วยศาสตราจารย์พิรพัฒน์ เพียรมั่นคง ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจ คุณภาพของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือระหว่างในการเก็บข้อมูล จนทำให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมาย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณแม่อุทุมพร แสงลอย และขอขอบคุณคุณทักษิณี แสงลอย ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุน คอยให้กำลังใจ และเป็นแรงผลักดันให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี

จิตติพล แสงลอย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	7
ความต้องการของมนุษย์	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	12
หลักของการออกกำลังกาย	13
ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	18
ประวัติความเป็นมาและลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
งานวิจัยในต่างประเทศ	30
งานวิจัยในประเทศ	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	107
สรุป.....	107
สรุปผลการวิจัย.....	108
อภิปรายผล.....	112
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	117
 บรรณานุกรม.....	118
 ภาคผนวก.....	123
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	140

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553.....	49
3	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	50
4	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ.....	52
5	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ.....	54
6	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	56
7	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย.....	58
8	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ เพศชาย.....	60
9	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ เพศชาย.....	62
10	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย.....	64
11	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง.....	66
12	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ เพศหญิง.....	68
13	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ เพศหญิง.....	70

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
14	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง.....	72
15	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก วิทยาเขตบางพระ.....	74
16	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตบางพระ.....	76
17	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตบางพระ.....	78
18	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย วิทยาเขตบางพระ.....	80
19	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ.....	82
20	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ.....	84
21	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ.....	86
22	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ.....	88
23	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก วิทยาเขตอุเทนถวาย.....	90

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
24	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตอุเทนถวาย.....	92
25	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตอุเทนถวาย.....	94
26	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย วิทยาเขตอุเทนถวาย.....	96
27	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก วิทยาเขตจันทบุรี.....	98
28	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตจันทบุรี.....	100
29	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตจันทบุรี.....	102
30	ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย วิทยาเขตจันทบุรี.....	104

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์รู้จักการออกกำลังกายมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันที่มีผลโดยตรงต่อการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ชาวกรีกเป็นชาติหนึ่งที่รู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกายมานานนับพัน ๆ ปี ได้มีการสร้างวิหารแห่งสุขภาพโดยมีพระหรือนักบุญเป็นผู้ควบคุมการรักษาโรคต่าง ๆ วิหารแห่งสุขภาพเหล่านี้มักจะมีโรงยิมเนเซียม (Gymnasium) ในวงการแพทย์ก็ยังให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเช่นกัน ฮิปโปเครติสนับเป็นแพทย์คนแรกที่เห็นความสำคัญอย่างมากของการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย เห็นได้จากข้อความที่ปรากฏในหนังสือชื่อ ออนอาร์ติคิวเลชันส์ (On Articulations) ตอนหนึ่งว่า “ กล่าวโดยทั่ว ๆ ไปอวัยวะทุกส่วนของร่างกายล้วนมีหน้าที่ หากอวัยวะเหล่านี้ได้มีการใช้งานอย่างพอเหมาะพอดีและมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็จะเจริญเติบโตได้ดี มีความแข็งแรง และเสื่อมช้า แต่หากอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้ใช้งาน ก็มีแต่จะอ่อนแอ เจริญเติบโตช้า เกิดเป็นโรคง่าย และเสื่อมตามอายุได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนที่เกี่ยวกับข้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ พวกที่ใช้ขาเดินน้อย ๆ โดยปล่อยให้มันอยู่เฉย ๆ ในอากาศทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อจะฝ่อและอ่อนแรงได้รวดเร็วกว่าพวกที่ใช้ขาเดินอยู่เสมอ ” (ตำรา กิจกุศล. 2527: 7-9)

สำหรับคนไทยในอดีตลักษณะการประกอบอาชีพมักเป็นการออกกำลังกายไปพร้อมกัน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรกรรม ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ทำไร่ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ซึ่งในแต่ละวันจะต้องใช้กำลังกายเป็นอย่างมาก ร่างกายได้เคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำสุขภาพจึงแข็งแรง แต่หลังจากที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น เกษตรกรรมถูกเปลี่ยนเป็นอุตสาหกรรม ประชาชนที่ประกอบอาชีพในด้านเกษตรกรรมลดน้อยลง การดำเนินชีวิตประจำวันสะดวกสบายด้วยเครื่องทุ่นแรงคือ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น รถยนต์ ลิฟต์ บันไดเลื่อน ฯลฯ ทำให้คนมีการเคลื่อนไหวร่างกายลดน้อยลง ประกอบกับการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในแต่ละวัน โดยเฉพาะคนในเมืองใหญ่ กินอาหารไม่ตรงเวลาพักผ่อนน้อย มีความเครียดมากขึ้น และเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ทำให้ร่างกายเริ่มอ่อนแอลง สุขภาพแยลง และเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย ดังนั้นการให้ความสำคัญกับสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก จรวยพร ธรณินทร์. (2538: 19) ได้ให้ความเห็นว่าสุขภาพเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับชีวิต เพราะสุขภาพดีหมายถึง การกินดีอยู่ดี มีความสุข ซึ่งถ้ามองในเรื่องของคุณภาพชีวิตแล้ว สุขภาพเพื่อความเป็นประโยชน์หรือผลพลอยได้ที่ติดตามมาหลังจากชีวิตความเป็นอยู่มีความสุขแล้ว

ปัจจุบันคนเราให้ความสำคัญและเริ่มใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น สุขภาพถือว่าเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คนเราจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง ดังที่องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization หรือ WHO) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี มิได้หมายถึงแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพเท่านั้น คนที่สุขภาพดีนั้นจะต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป จะดีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ (สมเกียรติ เนตรประเสริฐ. 2543: 404)

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในด้านสุขภาพของคนไทยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเสมอมา เห็นได้จากการจัดกิจกรรม สถานที่ หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ทั้งนี้เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี และส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนและสังคมสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยจะพัฒนาคนและสังคมไทย 3 เรื่องหลัก ซึ่ง 1 ใน 3 เรื่องหลักคือ การเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจรและมุ่งดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2552: ออนไลน์) การที่จะทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความรู้และพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินั้น จะต้องเริ่มต้นจากการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส หากร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์พร้อม การศึกษาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ก็จะเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายและจิตใจไม่มีความสมบูรณ์พร้อม เช่น เจ็บป่วย หรือจิตใจไม่สดชื่น แจ่มใส ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

สำหรับในเยาวชนที่เป็นนักเรียน นักศึกษา การศึกษาเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ ความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาต้องมีความพร้อมในทุก ๆ ด้านทั้งทางด้านวิชาการ คุณธรรม จริยธรรม และนำความรู้ความสามารถที่มีไปพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไป

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก เป็นสถาบันอุดมศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)

กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งออกเป็น 4 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตบางพระ วิทยาเขต

จักรพงษ์ภูวนารถ วิทยาเขตอุเทนถวาย และวิทยาเขตจันทบุรี ในแต่ละวิทยาเขตมีการจัดการเรียนการสอนที่แตกต่างกันออกไป แต่ทุกวิทยาเขตจะมีภารกิจที่เหมือนกัน คือ ผลิดักาลังคนที่มีคุณภาพเพื่อออกไปพัฒนาประเทศ ภายใต้วิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย คือ เป็นผู้นำการผลิตบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่พร้อมด้วยจรรยาบรรณวิชาชีพ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก. 2552: ออนไลน์) ดังนั้นนอกจากนักศึกษาที่จบไป

จะต้องมีความชำนาญในวิชาชีพของตนเองแล้วจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จึงจะเป็นบัณฑิตที่มีความพร้อมอย่างแท้จริง

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก พบว่าหลายวิทยาเขตยังให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่มากนัก ในขณะที่นักศึกษาส่วนใหญ่สนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่จะมีการแข่งขันกีฬาภายในหรือภายนอก นักศึกษาต้องใช้สนามกีฬาร่วมกันในการเล่นกีฬาหลายชนิด จนบางครั้งอาจต้องใช้ถนนในสถาบันเป็นพื้นที่เล่นกีฬา ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัยกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ใน 4 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตบางพระ วิทยาเขตจรัลพงษานุรักษ์ วิทยาเขตอุเทนถวาย และวิทยาเขตจันทบุรี เพื่อช่วยให้แต่ละวิทยาเขตทราบถึงสภาพการออกกำลังกายและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา และเป็นแนวทางในการจัดสถานที่ เครื่องมือ และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ตลอดจนการบริหารจัดการให้เหมาะสม รวมทั้งเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายเพื่อพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนา ปรับปรุง และส่งเสริมด้านกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาด้านการส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเป็นกำลังสำคัญที่มีคุณภาพและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องงานวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ประกอบด้วย วิทยาเขตบางพระ จำนวน 2,688 คน เป็นนักศึกษาชาย 1,195 คน นักศึกษาหญิง 1,493 คน วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ จำนวน 5,803 คน เป็นนักศึกษาชาย 1,512 คน นักศึกษาหญิง 4,291 คน วิทยาเขตอุเทนถวาย จำนวน 1,001 คน เป็นนักศึกษาชาย 833 คน นักศึกษาหญิง 168 คน วิทยาเขตจันทบุรี จำนวน 1,858 คน เป็นนักศึกษาชาย 796 คน นักศึกษาหญิง 1,062 คน รวมจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 11,350 คน เป็นนักศึกษาชาย 4,336 คน นักศึกษาหญิง 7,014 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 จำนวน 500 คน เป็นนักศึกษาชาย 191 คน นักศึกษาหญิง 309 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 วิทยาเขต

1.2.1 วิทยาเขตบางพระ

1.2.2 วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ

1.2.3 วิทยาเขตอุเทนถวาย

1.2.4 วิทยาเขตจันทบุรี

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วยสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการและด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกริक्तหรือประสงค์ของนักศึกษาที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการ และด้านวันเวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

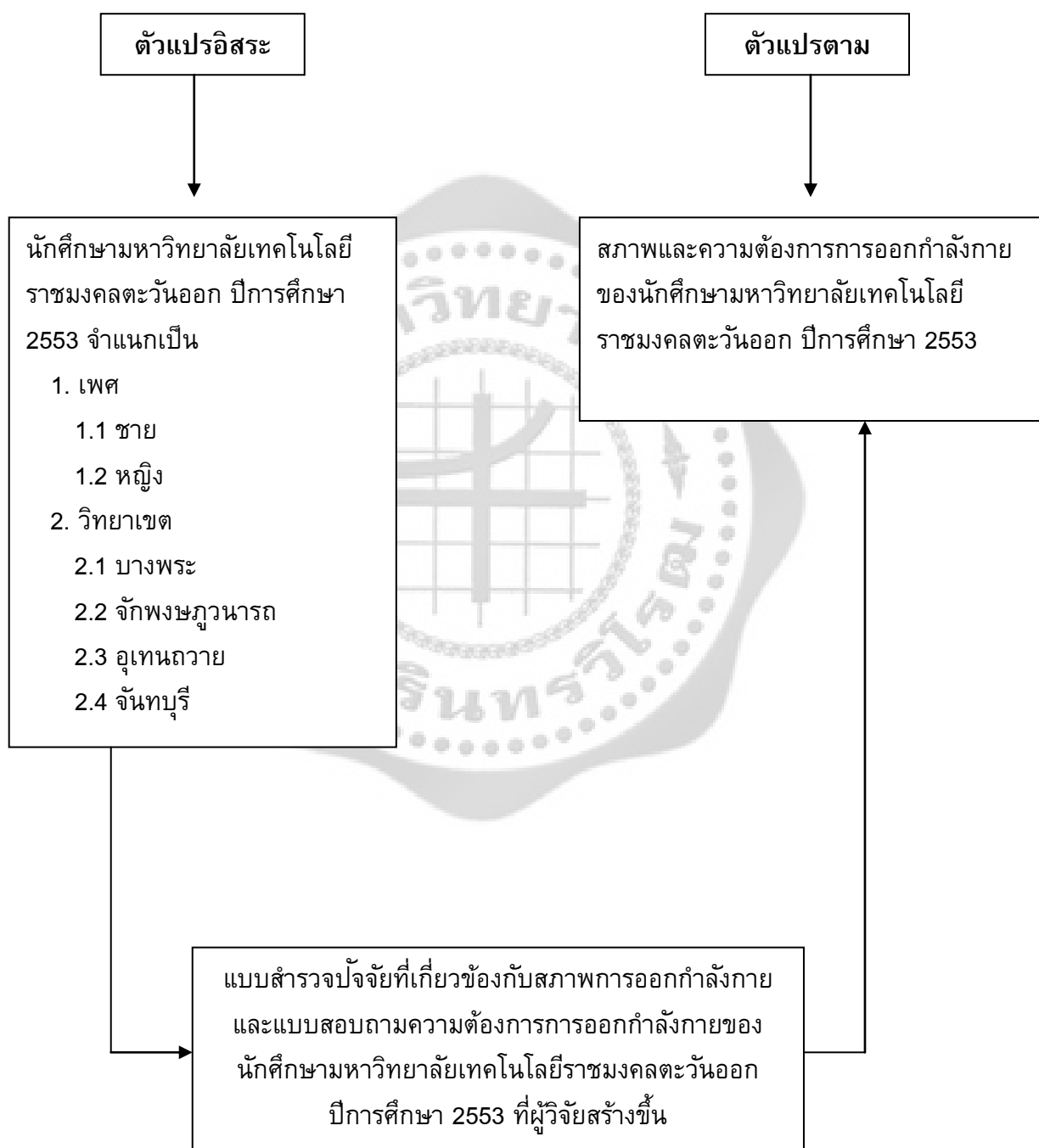
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ร่างกายได้ใช้กำลังหรือแรงในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ การเล่นเกม และกีฬาต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง

4. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ประกอบด้วย 4 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตบางพระ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ วิทยาเขตอุเทนถวาย และวิทยาเขตจันทบุรี



กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความต้องการของมนุษย์

1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.3 หลักของการออกกำลังกาย

1.4 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.6 ประวัติความเป็นมาและลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความต้องการของมนุษย์

นักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของความต้องการไว้หลากหลายแตกต่างกัน ดังนี้

ความต้องการ (Needs) หมายถึงสภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุล (Balance) ดังเดิม (สุชา จันทน์เอม; และ สุรางค์ จันทน์เอม. 2529: 105)

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534: 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา. (2544: 7) ได้กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์จะรู้สึกนิยมนชื่นชมและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ความต้องการของมนุษย์หมายถึง ความอยากมี อยากได้ของมนุษย์ในสิ่งที่ไม่มีหรือมีแต่ไม่เป็นที่พอใจ เพื่อเป็นการสร้างสมดุลของร่างกายและให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

สฤชา จันท์เอม และ สรุรงค์ จันท์เอม. (2529: 105-106) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) แบ่งออกเป็น 5 ชนิด ได้แก่

- 1.1 ความต้องการอาหาร อากาศ และน้ำ
- 1.2 ความต้องการของอุณหภูมิที่พอเหมาะ
- 1.3 ความต้องการการเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
- 1.4 ความต้องการขับถ่าย
- 1.5 ความต้องการทางเพศ

2. ความต้องการทางอารมณ์และทางสังคม (Emotional and Social Needs) แบ่งออกเป็น 5 ชนิด ได้แก่

- 2.1 ความต้องการความรัก (Need for Affection)
- 2.2 ความต้องการความปลอดภัย (Need for Security)
- 2.3 ความต้องการตำแหน่งทางสังคม (Need for Social Status)
- 2.4 ความต้องการอิสรภาพ (Need for Independence)
- 2.5 ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement)

3. ความต้องการทางสติปัญญา (Intellectual Needs) ได้แก่ความต้องการที่จะขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสติปัญญาของแต่ละบุคคล ต้องการการเรียนรู้เพื่อให้เกิดสติปัญญา เป็นต้น

อับราฮัม เอช มาสโลว์ (เดิมศักดิ์ คทวนิช. 2546: 156-158; อ้างอิงจาก Abraham H. Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ ความต้องการอากาศ ความต้องการพักผ่อน นอนหลับ เป็นต้น ความต้องการขั้นนี้ทำให้เกิดการตอบสนองด้วยการรับประทานอาหาร การดื่ม การหายใจ การนอน รวมทั้งการตอบสนองความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะแสวงหาหลักประกันและความอบอุ่นใจให้กับตนเอง เนื่องจากการที่บุคคลรู้สึกถึงความไม่แน่นอน ไม่มั่นคง และไม่ปลอดภัย ที่อาจเกิดขึ้นได้กับตนเอง ทรัพย์สิน ครอบครัว ฐานะ การเงิน ตำแหน่ง ด้วยเหตุดังกล่าวบุคคลที่เกิดความต้องการขั้นนี้จึงแสดงพฤติกรรมด้วยการตั้งใจทำงาน เก็บเงิน ประกันภัย ประกันชีวิต พยายามหาอาชีพที่คิดว่ามั่นคงที่สุดให้กับตนเอง เป็นต้น

3. ความต้องการความเป็นเจ้าของและความรัก (Belongingness and Love Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีความต้องการที่จะให้สังคมในระดับต่าง ๆ เช่น ครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน สถานที่ทำงาน ฯลฯ ที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ยอมรับในฐานะที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเหล่านั้นด้วย ความต้องการขั้นนี้เกิดจากธรรมชาติของความเป็นสัตว์สังคมของมนุษย์ที่ไม่ต้องการจะอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง จึงเกิดการแสวงหาเพื่อให้ได้รับการตอบสนองทางจิตใจ โดยพยายามจะสร้างปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับบุคคลทั้งหลาย เช่น การเอาใจใส่ ช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือ ตอบแทน การแสดงความห่วงใย เป็นต้น

4. ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self – esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้รับการเคารพยกย่องจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในสังคมว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีประโยชน์ มีความสำคัญ และเป็นที่พึ่งของบุคคลทั่วไป บุคคลที่มีความต้องการในขั้นนี้จะพยายามแสวงหาตำแหน่ง ยศถาบรรดาศักดิ์ เกียรติยศ ชื่อเสียง ฐานะการเงิน และอำนาจให้กับตนเอง เพราะเรียนรู้ว่าสิ่งเหล่านี้จะสามารถตอบสนองความต้องการในขั้นนี้แก่ตนเองได้

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Self – actualization Needs) ความต้องการในขั้นนี้มาสโลว์ถือว่าเป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่ทุกคนปรารถนาและมีความต้องการจะไปให้ถึง เป็นขั้นอุดมคติของบุคคลที่ทุกคนใฝ่ฝัน แต่มีบุคคลจำนวนไม่มากนักที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุดนี้ได้ ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่อยู่ในขั้นนี้จะต้องเข้าใจและตระหนักเกี่ยวกับตนเองได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถอย่างไรและมีแค่ไหน นอกจากนี้ยังต้องมีความมุ่งมั่นที่จะนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลอื่นและสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่ ดังนั้นความต้องการในขั้นนี้จึงไม่ใช่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของตนเอง แต่จะคำนึงถึงประโยชน์ที่สังคมจะได้รับตามอุดมคติที่ตนตั้งไว้ เพราะฉะนั้นบุคคลที่จะสามารถพัฒนาตนเองมาถึงขั้นนี้ได้จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แล้ว

ความต้องการทั้ง 5 ขั้นตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ มาสโลว์เชื่อว่าจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นเสมอไม่มีการข้ามขั้น กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนจะเกิดความต้องการขั้นที่ 1 ก่อน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย จนกระทั่งเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกายเพียงพอแล้ว ความต้องการขั้นที่ 2 ได้แก่ ความมั่นคงและปลอดภัยจึงจะเกิดขึ้น เมื่อได้รับการตอบสนองในขั้นที่ 2 พอสมควรแล้ว ความต้องการขั้นที่ 3 4 และ 5 จะตามมาเป็นลำดับ

เมอร์เรย์ (มุกดา ศรียงค์ และคนอื่น ๆ. 2548: 235-237) ได้แบ่งประเภทของความ ต้องการไว้ 20 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการประเภทนี้จะจูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่จะเอาชนะผู้อื่นเอาชนะต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง ทำให้เกิดการต่อสู้ การทำร้ายกัน การแค้นชิงชัง จนถึงการทำสงคราม แม้แต่การพุดจากระทบกระแทกกันด้วยวาจา และการให้ร้ายต่อกัน

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมที่จะฟันฝ่าอุปสรรค และความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา ซึ่งบุคคลอาจจะได้รับสิ่งเร้าภายนอกกระตุ้นให้เกิดความต้องการนี้ เช่น การได้รับคำตักเตือนหมิ่น ทำให้เกิดความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการยินยอม ยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ ยอมรับ การถูกลงโทษ แพ้แล้วหนีหน้า ทำร้ายตนเอง หรือการเผาตัวตาย อดข้าวประท้วงโดยไม่คิดต่อสู้ นับว่าเป็นการยอมแพ้ประการหนึ่ง

4. ความต้องการในการที่จะป้องกันตนเอง (Need for Defendance) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเองจากคำตำหนิติเตียน และวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น ซึ่งเป็นกลไกป้องกันทางจิตในการพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน หรือหาทางกล่าวโทษผู้อื่นแสดงอาการกลบเกลื่อน และสร้างสถานการณ์ปิดบังความผิดตนเอง เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการอิสระจากสิ่งกีดขวาง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น ต้องการงานเลี้ยงตนเอง ตัดสินใจเอง เป็นอิสระจากการควบคุมของพ่อแม่ และผู้ครอง เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำการต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ ฟันฝ่าเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงเพื่อให้ตนได้รับชัยชนะและประสบความสำเร็จมากกว่าผู้อื่น

7. ความต้องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการสร้างมิตรภาพ ทำให้มีพฤติกรรมการเอาอกเอาใจดูแลยิ่งขึ้น สร้างตนให้ผู้อื่นรักใคร่ เกรงใจ และจริงใจต่อเพื่อนฝูง และพยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงออกซึ่งความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ด้วยการ เล่น การหัวเราะ เล่าเรื่องตลก ขบขัน เล่นกีฬา ฟังเพลง เดินรำ พักผ่อนหย่อนใจ และกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการที่เกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่น รำคาญคนรอบข้าง ต้องการปลีกตัวและแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจไยดีตน

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Need for Succorance) ความต้องการชนิดนี้มักจะเป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจสนใจและสงสารตน ต้องการได้รับความช่วยเหลือดูแล คำแนะนำและชี้แจงจากผู้อื่น จะมีพฤติกรรมแห่งการวอนขอ ขี้อ้อน และขอขอบ

11. ความต้องการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น (Need for Nurturance) เป็นการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีวัตถุประสงค์ในการช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ การอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นภัยอันตรายรวมทั้งการอุปการะเลี้ยงดูและให้การศึกษา การพยาบาลบุคคลอื่น

12. ความต้องการในการสร้างตนเองให้เป็นที่น่าสนใจผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลพยายามแสดงตนในทางที่ดี เพื่อเรียกร้องให้บุคคลอื่นสนใจและประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง การฝึกให้ตนมีความสามารถพิเศษเพื่อเรียกร้องให้ผู้อื่นสนใจ สนุกสนาน ชื่นชม หรือแปลกใจในเรื่องราวและการกระทำของตนเอง

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น (Need for Dominance) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นกระทำตามคำสั่งของตน ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกมีอิทธิพลขึ้นมา อาจจะเป็นพฤติกรรม ช่มชู้ วางอำนาจ แต่งตัวให้บุคคลเกรงขาม หรือแม้แต่พยายามศึกษาเล่าเรียนเพื่อเป็นเจ้าคนนายคนด้วย

14. ความต้องการอ้างอิงผู้ที่สังคมยอมรับ (Need for Reference) เป็นความต้องการอ้างอิงและยอมรับผู้ที่สังคมยกย่อง หรือผู้อาวุโสอย่างเต็มอกเต็มใจ ชื่นชมในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าตน พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดีทำให้เกิดพฤติกรรมการคล้อยตาม การยินยอมอยู่ใต้อำนาจ การอ้างอิงว่าตนเป็นลูกน้องของผู้มีอำนาจบารมีในสังคม

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงปมด้อยและความล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากความอับอายทั้งหลาย หลีกเลี่ยงการดูถูก ปกปิดความรู้สึกด้อยในตนเอง ก่อให้เป็นพฤติกรรมการหนีหน้า ขี้อาย หรือสร้างเรื่องสร้างสถานการณ์ หลีกเลี่ยงและปกปิดปมด้อยของตน

16. ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย (Need for Avoidance of Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย และหลีกเลี่ยงอันตรายและโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันจากอันตรายและความเสี่ยงต่าง ๆ

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิและลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่สร้างให้เกิดพฤติกรรมการคล้อยตามกลุ่ม หรือการปกปิดความผิดพลาด เพราะต้องการที่จะหลีกเลี่ยงคำตำหนิและการลงโทษจากผู้อื่น

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ อยู่ในกฎระเบียบจึงเกิดพฤติกรรมกระทำที่อยู่ในกฎระเบียบจัดวางตกแต่งสิ่งของเป็นระเบียบเรียบร้อย มีระบบจัดเก็บเอกสารและตรงเวลา ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบประเพณี

19. ความต้องการชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่ปกป้องชื่อเสียงเกียรติยศ วงศ์ตระกูลของตน มีพฤติกรรมที่ซื่อสัตย์ ไม่คดโกง เข้าทำนอง “เสียสินสวณ คักดีไว้วงศ์หงส์” อาจจะยอมอดตายโดยไม่ขอใครกิน เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนแตกต่างจากผู้อื่น (Need for Contrariness) ก่อให้เกิดพฤติกรรมการกระทำตนให้ดูผิดแผกไปจากคนปกติไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย คำพูด การแสดงออก แนวคิดและผลงาน มีพฤติกรรมที่ชอบคัดค้านส่วนรวม

ความหมายของการออกกำลังกาย

แลมป์ (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มียุทธศาสตร์การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519: 49) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยาไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมียุทธศาสตร์การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการวางแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56 - 64) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งหมายที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

ดังนั้นอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้ร่างกายได้ใช้กำลังหรือแรงในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนไหวที่พร้อมอุปกรณ์ การเล่นเกมและกีฬาต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง

หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525: 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายให้สุขภาพดีทำให้ทรวดทรงอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการ เราจึงควรปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน อาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 - 4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน
2. อายุ 5 - 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อย วันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 - 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 - 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 - 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1.30 ชั่วโมง
6. อายุ 18 - 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 - 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะทำให้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่ายและที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530: 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า ในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตนเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่าเหมาะกับปริมาณ และความหนักความนาน ในการออกกำลังกายได้หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังจากฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

วรศักดิ์ เพียรชอบ (ภานุ คัมภีรานนท์. 2548: 11-12; อ้างอิงจาก วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523: 6-7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบมากเกินไปควรจะหยุดออกกำลังกายทันที
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดซกกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่าเครื่องช่วยสั่นและเครื่องช่วยดึงมีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำวันอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำวันนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและการพักผ่อนที่เพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ควรมีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเริ่มจากการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนัก พยายามเลือกกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง กระทำเป็นประจำทุกวันอย่าง

สม่ำเสมอ ด้วยช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทั้งนี้ควรคำนึงถึงอายุและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (ทัศนีย์ สว่างแก้ว. 2551: 15-16; อ้างอิงจาก กรมพลศึกษา. 2538: 3) กล่าวว่า การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายก็ยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะเช่นเดียวกับประเภทกีฬา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งออกเป็น

- 1.1 การออกกำลังกายด้วยมือเปล่า เช่น กายบริหาร มวยจีน โยคะ
- 1.2 การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ใช้เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอล

ไม้โยน (Club) ริบบิ้น (Ribbon) ห่วง (Hoop)

2. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึกแบ่งเป็น

- 2.1 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
- 2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
- 2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

3. แยกตามวัย

- 3.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก
- 3.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็กและเด็กนักเรียน
- 3.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น
- 3.4 การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว
- 3.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่
- 3.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน
- 3.7 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

4. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

- 4.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 4.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรองและสัดส่วน
- 4.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

5. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง

- 5.1 การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ
- 5.2 การบริหารไหล่และแขน
- 5.3 การบริหารข้อต่อ
- 5.4 การบริหารลำตัวและหลัง
- 5.5 การบริหารหน้าท้องและเอว

5.6 การบริหารตะโพก โคนขา และขา

6. แยกตามประโยชน์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

6.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกยืดเส้นยืดสาย

6.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

6.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

6.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและ

ระบบทางเดินหายใจ

6.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลังกำลัง

6.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว

7. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ

7.1 การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช

7.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์

7.3 การออกกำลังกายแบบแจ๊ซ

8. แยกตามอาชีพ

8.1 การออกกำลังกายสำหรับคนทำงาน

8.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน กรรมกร

8.3 การออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา

การแบ่งชนิดของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งชนิดของการออกกำลังกายได้หลายลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้แบ่งจะยึดสิ่งใดเป็นหลักในการออกกำลังกาย เช่น (นฤมล หวานดี. 2551: 24 - 26; อ้างอิงจาก มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2550: ออนไลน์)

1. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้อุปกรณ์เป็นหลัก แบ่งได้ 2 ชนิดคือ

1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร การรำมวยจีน โยคะ ฯลฯ

1.2 การออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การเล่นกีฬาฟุตบอล

บาสเกตบอล ฯลฯ

2. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดสภาพของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ

2.1 การออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไป

2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ

2.3 การออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา

3. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดวัตถุประสงค์ของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิดคือ

3.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรอง และส่วนสัด

3.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

4. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นหลัก แบ่งได้ 6 ชนิด คือ

- 4.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 4.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- 4.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต

และระบบทางเดินหายใจ

- 4.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลัง
- 4.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
- 4.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว

5. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ

5.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือถ้ามีก็มีบ้างเล็กน้อย แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไป เช่น การออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ การดันกำแพง การยืนมือทั้งสองเข้าหากันการออกกำลังกายแบบ Isometric เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อวิธีหนึ่ง โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

5.1.1 การเกร็งกล้ามเนื้อจะต้องทำเต็มที่ และค้างไว้ 8 - 10 วินาที จึงผ่อนแรงการเกร็งอย่างช้า ๆ

5.1.2 ควรมีการหยุดพักขณะเกร็งในแต่ละครั้ง 1 นาที

5.1.3 ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างรวดเร็ว ควรทำท่าละ 5 - 8 ครั้งทำทุกวัน แต่ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างช้า ๆ ในระยะยาวควรทำวันเว้นวัน

5.1.4 ขณะปฏิบัติให้หายใจลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ หลังปฏิบัติเสร็จ

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

1. ปฏิบัติได้ง่าย ทุกสถานที่ และตลอดเวลาที่ต้องการจะทำ เช่น ที่บ้านที่ทำงาน
2. ลดอัตราการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
3. ช่วยให้ผู้ที่ไม่มีความแข็งแรงสามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
4. เหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ข้ออักเสบ ข้อเสื่อมและหลังจากการผ่าตัดข้อ

ข้อเสียของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

คือ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และการกลั้นหายใจ จะทำให้ขบวนการไหลเวียนของโลหิตที่จะไปสู่กล้ามเนื้อ และขณะเดียวกันจะทำให้เกิดแรงดันในช่องอก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันของเลือดโดยเฉพาะพวกความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคหัวใจโดยเฉพาะ อาจทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ฤๅลมปอดแตก และไส้เลื่อน

5.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงไป (กล้ามเนื้อมีการหดตัว) แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

คงที่การออกกำลังกายในลักษณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายโดยทั่วไป เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยานเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิกด้านซ์ การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวต้องอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

5.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถออกแรงต้านทานกับวัตถุในทุกมุมของการทำงานและออกแรงได้เท่า ๆ กัน ตลอดช่วงของการทำงาน เช่น การฝึกโดยใช้เครื่อง Cybex

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งการแบ่งชนิดของการออกกำลังกายในลักษณะนี้กำลังเป็นที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางไม่ว่าในวงการพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และวงการแพทย์ สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

6.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 1 นาที ซึ่งการออกกำลังกายในลักษณะนี้ร่างกายไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ออกซิเจนจากภายนอกเข้าไปใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบ (Anaerobic Exercise) ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร ฯลฯ

6.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญสารอาหารที่สะสมในรูปของ Glycogen เพื่อให้เกิดพลังงานได้ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายตามกระบวนการ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิติ (2525: 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้นอัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลงช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้นมัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังหนาขึ้นขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังใจการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้อัตราการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยให้อวัยวะมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานานโดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้นป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายการทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ

4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนยาวนานของชีวิต

5. ช่วยลดความเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้ดี

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิทตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อยล้าร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ มีผลต่อสุขภาพ การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้เพราะว่าร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้

9. ช่วยให้การดูดซึมโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอปริมาณการดูดซึมของโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

10. ในการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหลังจากผ่าตัดมีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพปกติดีขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วยที่เรียกว่า “กายบำบัด”

11. ทางกายภาพบำบัดพบว่าการออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัยแต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจที่ได้รับผลจากการออกกำลังกายจะทำให้โตกว่าแข็งแรงกว่า เต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

12. การออกกำลังกายช่วยสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉงว่องไวความสง่างามและแข็งแรง

13. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

ฉลอง ชาตรูประชีวิน (2542: ออนไลน์) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปจะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้การพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
- เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ

มากยิ่งขึ้น

- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Aveolus) เพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น
- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะหายใจ 16 – 18 ครั้ง / นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดีจะเหลือเพียง 6 – 8 ครั้ง / นาที)

- ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม (Aveolus) มีมากยิ่งขึ้น

- ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

1.3.1 หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น (พวกที่

ออกกำลังกายประมาณ 200 – 500 กรัม พวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 250 – 300 กรัม) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น

- จำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac out put) มากขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ 30 ลิตรต่อนาที ส่วนพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีประมาณ 20 ลิตรต่อนาที

- อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง แต่ประมาณการสูบฉีดโลหิตออกจากหัวใจมีปริมาณมากขึ้น (นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 40 – 60 ครั้งต่อนาที สำหรับบุคคลทั่วไป 70 – 80 ครั้งต่อนาที)

1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- ช่วยลดสารไขมันพวก โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่สะสมใน หลอดเลือดให้น้อยลง มีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันลดลง

1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกลบินมากขึ้น
- มีการเพิ่มต่างสารของธาตุโซเดียม และโปแตสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา
- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้น ทำให้กระดูกมีความแข็งแรง
- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสรี ทำงานได้สมดุลกัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายสามารถทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น
- ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายไม่สะสมมากขึ้น

- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจากร่างกาย

- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลัง เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเป็นไปอย่างมีความสุข

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรดทร่งที่สวยงาม ไม่ตัวอ้วน ตัวเอียง หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านการป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังประสบอุบัติเหตุได้อีกด้วยการกีฬาแห่งประเทศไทย (นฤมล หวานดี. 2551: 31-32; อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรดทร่ง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรดทร่งโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ประวัติความเป็นมาและลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกเป็นมหาวิทยาลัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2548 ซึ่งได้รับการประกาศในราชกิจจานุเบกษาและมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 19 มกราคม 2548 เป็นต้นมา โดยใน

พระราชบัญญัติฉบับนี้ ได้กำหนดให้รวมกลุ่มวิทยาเขตในสังกัดสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 4 วิทยาเขต และ 1 คณะ ตามมาตรา 65(3) ได้แก่ วิทยาเขตจักรพงษ์ขุนนารถ วิทยาเขตอุเทนถวาย วิทยาเขตบางพระ วิทยาเขตจันทบุรี และคณะเกษตรศาสตร์บางพระ พร้อมทั้งให้ยกฐานะขึ้นเป็น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกตามมาตรา 5(3)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก จัดการศึกษาทั้งในระดับปริญญาตรี และระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ในสาขาวิชาชีพต่างๆ กระจายอยู่ตามวิทยาเขตในสังกัดทั้ง 4 แห่ง ตามความเชี่ยวชาญเฉพาะทางของแต่ละวิทยาเขตซึ่งหน่วยงานแต่ละแห่งของมหาวิทยาลัยฯ ล้วนมีประวัติในการก่อตั้ง และจัดการศึกษาด้านวิชาชีพไม่น้อยกว่า 50 ปี ดังนั้น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก จึงจัดเป็นมหาวิทยาลัยทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 1 ใน 15 แห่ง ที่จัดการศึกษาระดับ ปริญญาสายวิชาชีพ ด้วยความเชี่ยวชาญมาอย่างยาวนานแห่งหนึ่งของประเทศไทย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก. 2552: ออนไลน์)

วิทยาเขตจักรพงษ์ขุนนารถ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ขุนนารถ เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีพื้นที่ 11 ไร่ ที่ตั้ง 122/41 ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 ชื่อ จักรพงษ์ขุนนารถ ได้มาจากการขอพระราชทานนาม “จอมพลเจ้าฟ้าจักรพงษ์ขุนนารถ” ซึ่งเป็นเสนาธิการทหารบก และเป็นพระราชโอรสของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชการที่ 5) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจักรพงษ์ขุนนารถ เกิดขึ้นจากข้าราชการในกองทัพบกทุกท่านได้เสียสละเงินรายได้ปีละ 1 วัน ให้กองทัพบกเพื่อสมทบทุนก่อสร้าง

ปี พ.ศ. 2492 ฯพณฯ จอมพลผิน ชุณหะวัณ รองผู้บัญชาการทหารบกในขณะนั้นได้ชักชวนข้าราชการในกองทัพบกทุกท่านให้เสียสละเงินรายได้ปีละ 1 วัน ให้กองทัพบกเพื่อรวบรวมสมทบทุนก่อสร้าง “โรงเรียนบุตรข้าราชการกองทัพบก” ขึ้น เป็นการแบ่งเบาภาระการจัดการด้านศึกษาของชาติ และเป็นการตอบแทนข้าราชการสังกัดกองทัพบก ซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่เพื่อประเทศชาติด้วยความเสียสละ ไม่ต้องวิตกกังวลในเรื่องการหาโรงเรียนให้บุตรหลาน เงินจำนวนนี้ใช้ชื่อย่อว่า “เงินบ.บ.ส.ร.บ.” และได้เริ่มดำเนินการสะสมเงินประเภทนี้ตั้งแต่วันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ.2492 เป็นต้นมา

ปี พ.ศ. 2509 เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ.2509 จึงได้มีการก่อสร้าง “โรงเรียนบุตรข้าราชการกองทัพบกส่วนกลาง” ขึ้น โดยมีจอมพลประภาส จารุเสถียร ผู้บัญชาการทหารบกในขณะนั้นเป็นผู้ริเริ่ม ได้มอบหมายให้ พลเอกเติม หอมเศรษฐี เป็นประธานอนุกรรมการจัดตั้งและก่อสร้าง

ปี พ.ศ. 2511 ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2511 ทำการก่อสร้างโรงเรียนบุตรข้าราชการกองทัพบกส่วนกลางเสร็จบนเนื้อที่ประมาณ 28 ไร่ริมถนนวิภาวดีรังสิต และได้ ฯพณฯ จอมพลถนอม

กิตติขจร นายกรัฐมนตรีในสมัยนั้น และท่านผู้หญิงจก กิตติขจรได้ เป็นผู้ให้การอุปถัมภ์ เปิดสอนสายสามัญอย่างเดียว

ปี พ.ศ. 2515 ชื่อ “ โรงเรียนพณิชยการบุตรข้าราชการกองทัพบก ” โดยกองทัพบก เปิดสอนแผนกวิชาพณิชยการตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

ปี พ.ศ. 2516 เปิดสอนแผนกวิชาช่างยนต์ ช่างไฟฟ้า และช่างวิทยุโทรคมนาคม ได้เปลี่ยนชื่อเป็น “ โรงเรียนอาชีวศึกษาบุตรข้าราชการกองทัพบก ”

ปี พ.ศ. 2517 เมื่อ 1 เมษายน 2517 กองทัพบกได้มอบกิจการและทรัพย์สินทั้งหมดของโรงเรียนให้กระทรวงศึกษาธิการ สังกัดกองวิทยาลัย กรมอาชีวศึกษา เพื่อเป็นเกียรติและระลึกถึงกองทัพบก กระทรวงศึกษาธิการจึงได้ขอพระราชทานนามจอมพลสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถเป็นชื่อวิทยาลัย โดยใช้ชื่อว่า “ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ ”

ปี พ.ศ. 2518 นักศึกษาแผนกวิชาช่างยนต์ ช่างไฟฟ้า ช่างวิทยุโทรคมนาคม สำเร็จการศึกษารุ่นแรก และเป็นรุ่นสุดท้าย

ปี พ.ศ. 2520 เมื่อ 1 มกราคม 2520 ได้มีพระราชบัญญัติให้โอนอำนาจหน้าที่กิจการทรัพย์สินหนี้สิน ข้าราชการ ลูกจ้าง และเงินงบประมาณของสถานศึกษาในสังกัดอาชีวศึกษา 28 แห่ง ซึ่งมีวิทยาลัยจักรพงษ์ภูวนารถ รวมอยู่ด้วยให้ไปสังกัดวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดยเปลี่ยนชื่อเป็นวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถและเปิดสอนภาคเวลาราชการปกติ (รอบบ่าย) เป็นปีแรก

ปี พ.ศ. 2527 เปิดสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สายวิชาบริหารธุรกิจ 3 สาขา คือ การบัญชี การตลาด และการเลขานุการ ในภาคเวลาราชการปกติ

ปี พ.ศ. 2528 เปิดสอนสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในภาคเวลาราชการปกติ

ปี พ.ศ. 2529 เปิดสอนภาคเวลาราชการปกติ (รอบบ่าย) ระดับ ปวส. สายวิชาบริหารธุรกิจสาขาวิชาการตลาดและคอมพิวเตอร์

ปี พ.ศ. 2531 เปิดสอนภาคนอกราชการปกติ (รอบบ่าย) ระดับ ปวส. สายวิชาบริหารธุรกิจสาขาวิชาการบัญชี เมื่อ 15 กันยายน 2531 วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ได้รับพระราชทานนามเป็น “สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล”

ปี พ.ศ. 2537 เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี บริหารธุรกิจ วิชาเอกระบบสารสนเทศ ภาคเวลาราชการปกติ

ปี พ.ศ. 2540 เปิดสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สายวิชาบริหารธุรกิจ สาขาการท่องเที่ยว ภาคเวลาราชการปกติ และระดับปริญญาตรี หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี บริหารธุรกิจบัณฑิต วิชาเอกระบบสารสนเทศ ภาคสมทบ และวิชาเอกการจัดการทั่วไป ภาคเวลาปกติ

ปี พ.ศ. 2542 เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี บริหารธุรกิจบัณฑิต วิชาเอก

การจัดการทั่วไป ภาคเวลาราชการ

ปี พ.ศ. 2543 งดรับนักศึกษา 2 ระดับดังนี้

1.ระดับ ปวช. ตามนโยบายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในการให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่มีผลตั้งแต่วันที่ 2545

2. ระดับ ปวส. สายวิชาการบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการท่องเที่ยว
เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ สาขาวิชาการบริหารธุรกิจ
วิชาเอกระบบสารสนเทศ และวิชาเอกเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ

ปี พ.ศ. 2544

- เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ สาขาบริหารธุรกิจ วิชาเอก
การตลาด

- เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตร 2 ปี ภาคปกติ สาขาบริหารธุรกิจ วิชาเอก
การตลาด และวิชาเอกการบัญชี

- นักศึกษาระดับ ปวช. สำเร็จการศึกษาเป็นรุ่นสุดท้ายจำนวน 290 คน

ปี พ.ศ. 2545

- เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ หลักสูตรศิลปศาสตร วิชาเอก
อังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล และหลักสูตรบริหารธุรกิจ วิชาเอกการบัญชี

- วันที่ 27 ธันวาคม 2545 ได้รับการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพสำหรับของ
ขอข่ายการจัดการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ระดับปริญญาตรี และการ
บริหารจัดการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน โดยสถาบันรับรองมาตรฐาน ISO

ปี พ.ศ. 2546 เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตร 2 ปี สาขาบริหารธุรกิจ ภาคสมทบ 2
ปี ครั้ง วิชาเอกการบัญชีทั่วไป และวิชาเอกบริหารการตลาด

ปี พ.ศ. 2547

- เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตรต่อเนื่อง หลักสูตรบริหารธุรกิจ วิชาเอกการ
จัดการสำนักงาน ภาคปกติ 2 ปี และภาคสมทบ 2 ปี ครั้ง

- วันที่ 15 พฤศจิกายน 2547 ลงนามความร่วมมือ โครงการจัดการศึกษา
ภายนอก มหาวิทยาลัยฯ ระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ ภาคสมทบ ระหว่างสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตจักรพงษ์พานารณ และโรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (E.TECH) ชลบุรี

ปี พ.ศ. 2548

- วันที่ 8 มกราคม 2548 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้รับการจัดตั้งเป็น
มหาวิทยาลัย พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2548 จำนวน 9
มหาวิทยาลัย หนึ่งใน 9 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประกอบด้วย
วิทยาเขตจักรพงษ์พานารณ วิทยาเขตจันทบุรี วิทยาเขตบางพระ จังหวัดชลบุรี คณะเกษตรศาสตร์
บางพระ จังหวัดชลบุรี และวิทยาเขตอุเทนถวาย

- เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต วิชาเอกการบัญชี การเงิน หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ และหลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี ภาคปกติ และภาคสมทบ

- เปิดสอนระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกวิทยาการคอมพิวเตอร์ ภาคปกติ 4 ปี

ปี พ.ศ. 2549

- ปีมหามงคลสมัย ในวโรกาส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองสิริราชสมบัติ ครบ 60 ปี ในวันที่ 9 มิถุนายน 2549

- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ วิทยาเขตจันทบุรี วิทยาเขตบางพระ และวิทยาเขตอุเทนถวาย เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีโลจิสติกส์ และการจัดการระบบขนส่ง หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ

- เปิดสอน ระดับปริญญาตรี หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์

- พัฒนาซอฟต์แวร์ หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี ภาคปกติ และภาคสมทบ

ปัจจุบัน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ เป็น “มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก” (Rajamangala University of Technology Tawan-OK) มีฐานะเป็นนิติบุคคลและเป็นส่วนราชการตามกฎหมายว่าด้วยวิธีการงบประมาณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการโดยมีอธิการบดีเป็นผู้รับผิดชอบในฐานะหัวหน้าส่วนราชการเช่นเดียวกับอธิบดีกรมต่างๆ

ด้านลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถมีพื้นที่ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งกลางแจ้งและในร่ม ส่วนที่อยู่กลางแจ้งได้แก่ สนามฟุตบอล 1 สนาม ส่วนที่อยู่ในร่มเป็นอาคารเอนกประสงค์ภายในประกอบด้วย สนามบาสเก็ตบอล 1 สนาม สนามวอลเลย์บอล 1 สนาม สนามแบดมินตัน 4 สนาม โดยเป็นพื้นที่ทับซ้อนกัน และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ. 2552: ออนไลน์)

วิทยาเขตอุเทนถวาย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย ก่อตั้งขึ้นโดยเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2477 โดยใช้ชื่อว่า โรงเรียนช่างก่อสร้างอุเทนถวาย โดยเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า จำเป็นต้องมีการก่อสร้างอาคาร บ้านเมือง ให้ยิ่งใหญ่ต่อไปในภายภาคหน้า ต้องมีโรงเรียนที่จะเพาะช่างฝีมือก่อสร้างขึ้น จึงเป็นจุดกำเนิดของโรงเรียนช่างก่อสร้างอุเทนถวายจากนั้นเป็นต้นมา

โรงเรียนช่างก่อสร้างอุเทนถวายเป็นโรงเรียนระดับอาชีวศึกษาชั้นสูงที่ โปรดเกล้าให้ จัดตั้งขึ้น เป็นแม่แบบของโรงเรียนช่างไม้ ทั่วราชอาณาจักร มุ่งหมายที่จะเจริญรอยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ต่อมาในรัชกาลที่ 7 ปี พ.ศ. 2474 โปรดเกล้าให้จัดตั้ง "โรงเรียนเพาะช่าง" ขึ้น และ เปิดแผนกช่างก่อสร้างในโรงเรียนเพาะช่าง ต่อมาในปี พ.ศ. 2475 เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ดำริให้เปิด "โรงเรียนช่างก่อสร้างอุเทนถวาย" ในระยะแรก เปิดรับนักเรียน 3 แผนก คือ ประถมวิสามมัญ, มัธยมวิสามมัญ และ ช่างฝีมืองานไม้ และจากนั้นได้ขยายพื้นที่ออกมาอีก 8 ร่องสวน

ในปี พ.ศ. 2478 มีการเปลี่ยนหลักสูตร ประถมวิสามมัญ และ มัธยมวิสามมัญ มาเป็น มัธยมวิสามมัญช่างก่อสร้าง

ในปี พ.ศ. 2507 มีการเปลี่ยนมาสอนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย สายอาชีพ แผนกช่างก่อสร้าง แต่เพียงแผนกเดียว

ในปี พ.ศ. 2515 มีการเปลี่ยนหลักสูตร เป็นแผนกช่างก่อสร้าง และ แผนกช่างเขียนแบบ

ในปี พ.ศ. 2517 กระทรวงศึกษาธิการได้ยกระดับและเปลี่ยนชื่อเป็น วิทยาลัยอุเทนถวาย กองวิทยาลัย กรมอาชีวศึกษาเปิดการสอนในหลักสูตร ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช,ปวส) ในคณะวิชาช่างโยธา และคณะวิชาช่างออกแบบสถาปัตยกรรม

ในปี พ.ศ. 2519 กระทรวงศึกษาธิการได้ยกฐานะให้อีกโดยเปลี่ยนชื่อและสังกัดเป็น วิทยาลัยเทคโนโลยี และอาชีวศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวาย สังกัดกองสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ในปี พ.ศ. 2531 อันเป็นมหามิ่งมงคลสมัย รัชมิ่งคลาภิเษก ได้รับพระราชทานนามมงคลนามเป็น สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย จัดการเรียนการสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

ในปี พ.ศ. 2542 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย เปิดการสอนในระดับปริญญาตรีต่อเนื่องจากระดับปวส. ในสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ และสาขาทางด้านการจัดการงานก่อสร้าง สาขาวิศวกรรมโยธาในปีต่อมา

ในปี 2548 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้รับการจัดตั้งเป็นมหาวิทยาลัย ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย ได้มุ่งมั่นที่จะผลิตบัณฑิตนักปฏิบัติ ในสายสถาปัตยกรรม และสายวิศวกรรม ในสาขาต่างๆ เพื่อเป็นบุคลากรที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต โดยมีสถานที่ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 225 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10310

ด้านลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย มีพื้นที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ประกอบด้วยพื้นที่กลางแจ้งได้แก่ สนามฟุตบอล 1 สนาม และพื้นที่ในร่มได้แก่ สนามบาสเก็ตบอล

1 สนาม สนามวอลเลย์บอล 1 สนาม และสนามเบดมินตัน 2 สนาม โดยตั้งอยู่ในอาคาร
เอนกประสงค์ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย. 2552: ออนไลน์)

วิทยาเขตบางพระ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ เดิมคือคณะ
เกษตรศาสตร์บางพระซึ่งได้รับการจัดตั้งในนาม "วิทยาลัยเกษตรกรรมบางพระ" จังหวัดชลบุรี เมื่อปี
พ.ศ. 2501 สังกัดกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนหลักสูตร มัธยมศึกษาตอนปลาย
สายอาชีพ แผนกเกษตรกรรม (มศ. 4, 5, 6) และหลักสูตร ประกาศนียบัตรประโยศครูมัธยม
เกษตรกรรม (ปม.ก.) ต่อมาในปี พ.ศ. 2516 ได้ผลิตและอบรมครูสาขาอาชีพเกษตรในหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส.) แผนกเกษตรกรรม

ใน พ.ศ. 2518 ได้โอนมาสังกัดวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดยจัดตั้งเป็นคณะ
เกษตรศาสตร์บางพระ เพื่อจัดการศึกษาหลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) เกษตรศาสตร์
ใน 4 สาขาวิชาเอก คือ พืชศาสตร์-พืชไร่ นา พืชศาสตร์-พืชสวน สัตวศาสตร์ และเกษตรศึกษา
ในขณะเดียวกันก็ยังมีจัดการศึกษา ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คือหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
เทคนิคชั้นสูง (ป.ท.ส.) ในสังกัดของวิทยาเขตบางพระจนถึงปีการศึกษา 2522

ในปี พ.ศ. 2530 คณะเกษตรศาสตร์บางพระได้รับอนุมัติให้เปิดสอน หลักสูตร
วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเกษตรกลวิธานเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งหลักสูตร จนถึงปี พ.ศ. 2532 วิทยาลัย
เทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล
อดุลยเดช พระราชทานนามใหม่ เป็นสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ในปี 2548 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้รับการจัดตั้งเป็นมหาวิทยาลัย ตาม
พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ ตั้งอยู่เลขที่
43 หมู่ 6 ต.บางพระ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี มีเนื้อที่ภายในวิทยาเขตทั้งหมด 680 ไร่ 1 งาน
98 ตารางวา

ด้านลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ มีพื้นที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ประกอบด้วย
พื้นที่กลางแจ้งได้แก่ สนามฟุตบอล 1 สนาม สนามบาสเก็ตบอล 2 สนาม สนามฟุตซอล 1 สนาม
และสนามเทนนิส 2 สนาม พื้นที่ในร่มได้แก่ สนามบาสเก็ตบอล 2 สนาม สนามวอลเลย์บอล
2 สนาม สนามเบดมินตัน 4 สนาม และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง (มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ. 2552: ออนไลน์)

วิทยาเขตจันทบุรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี เดิมคือ โรงเรียนเกษตรกรรมจันทบุรีซึ่งได้รับการจัดตั้งเป็นครั้งแรก ตั้งแต่ พ.ศ. 2492 ที่บริเวณเขาตาบก ท้องที่อำเภอเมืองกับบ้านห้วยปลาตุก ท้องที่อำเภอท่าใหม่ แต่เนื่องจากการคมนาคมในท้องที่เหล่านี้ไม่สะดวก จึงได้ระงับการจัดตั้ง โรงเรียนไว้ก่อน ในปี พ.ศ. 2496 กรมสามัญศึกษาพิจารณาจัดตั้งโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขึ้นที่ ดงกระสือตำบลพลวง อำเภอมะขาม และเนื่องจากในที่แห่งนี้มีความเหมาะสมสำหรับตั้งโรงเรียนเกษตรกรรม ทางราชการจึงได้ส่งวนเนื้อที่สำหรับตั้งโรงเรียน เกษตรไว้ส่วนหนึ่ง หลังจากนั้นจึงส่งเจ้าหน้าที่และผู้เชี่ยวชาญมาสำรวจสถานที่พร้อมกับทำเขตแนวโรงเรียน อย่างไรก็ตามเนื่องจากการคมนาคมไม่สะดวกจึงจำเป็นต้องระงับการจัดตั้งโรงเรียนไว้ก่อน

ในปี พ.ศ.2504 กรมอาชีวศึกษาได้ให้งบประมาณเพื่อบุกเบิกที่ดินที่ได้ส่งวนไว้พร้อมกับจัดซื้อรถจี๊ปสำหรับเจ้าหน้าที่ทาง จังหวัดในการการเข้าออกดำเนินการ 1 คัน จังหวัดได้จ่ายเงินงบประมาณที่ได้อนุญาตเป็นค่าบุกป่าเนื้อที่ 25 ไร่ ชื่อพันธุ์ทุเรียน พันธุ์เงาะสีชมพูและจ้างคนปลูก พร้อมบำรุงรักษาต่อมากระทรวงศึกษาธิการมีประกาศลงวันที่ 10 เมษายน 2507 จัดตั้ง โรงเรียนเกษตรกรรม ในท้องที่ ต.พลวง อ.มะขาม จ.จันทบุรี ในเนื้อที่ 1,567 ไร่ 3 งาน 79 ตารางวาตั้งนั้น จึงได้มีการเปิดสอน วิชาชีพเกษตรกรรม ในระดับ ประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ ที่จังหวัดจันทบุรี ตั้งแต่ปีการศึกษา 2507 โดยรับนักเรียนรุ่นแรกจำนวน 63 คน

ในปีการศึกษา 2517 กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่าโรงเรียนเกษตรกรรมจันทบุรีเป็นโรงเรียนที่มีความพร้อม สมควรขยายระดับการศึกษาจึงให้ขยายระดับการศึกษาเปิดสอนในระดับวิชาชีพชั้นสูงและยกฐานะเป็นวิทยาลัยตั้งแต่วันที่ 29 พฤษภาคม 2517 จากพระราชบัญญัติจัดตั้งวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา เพื่อผลิตบุคลากรที่มีความชำนาญในวิชาชีพแขนงต่าง ๆ วิทยาลัยเกษตรกรรม จันทบุรีเป็นสถานศึกษาที่ได้รับคัดเลือก ให้เป็นสถาบันผลิตบุคลากรดังกล่าวจึงได้โอนกิจการบริหารบางส่วนของกรมอาชีวศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ไปเป็นของกรมวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2520 27 กันยายน 2520 วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาจัดระบบหน่วยงาน โดยเปลี่ยนชื่อวิทยาลัยเกษตรกรรมจันทบุรีเป็น วิทยาเขตเกษตรจันทบุรี วันที่ 15 กันยายน 2531พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน เปลี่ยนคำนำหน้าชื่อจากวิทยาลัยฯเป็น สถาบัน และ พระราชทานชื่อสถาบันว่า "สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ต่อมาสถาบันฯ ได้เสนอร่างพระราชบัญญัติขอแก้ไขเปลี่ยนแปลงชื่อตาม ที่ได้รับพระราชทานซึ่งได้รับความเห็นชอบจากสภาผู้แทนราษฎร วุฒิสภาและได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา และวิทยาเขตเกษตรจันทบุรี ได้เปลี่ยนการเรียกชื่อเป็น "วิทยาเขตจันทบุรี" ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ ลงวันที่ 13 ตุลาคม 2532

ปัจจุบัน ได้รับสถาปนาเป็น "มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี" ภายใต้พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา ตั้งอยู่ที่หมู่

ที่ 5 ตำบลพลวง กิ่งอำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี ในเส้นทางคมนาคม ถนนบาราคนราดูรเชื่อมกับจังหวัดในระทาง 30 กม. สภาพถนนลาดยางตลอด มีไฟฟ้าของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเข้าถึง อยู่ติดกับอุทยานแห่งชาติ เขาคิชฌกูฏ และค่ายลูกเสือจังหวัดจันทบุรี มีพื้นที่ 1,567 ไร่เศษ ซึ่งเนื้อที่ดังกล่าวได้บุกเบิก ก่อสร้างอาคารและทำกิจการฟาร์มไปแล้วประมาณ 1,200 ไร่ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบดินมีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การจัดการเรียนการสอนวิชาชีพระยะ

ด้านลักษณะทางกายภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี มีพื้นที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ประกอบด้วยพื้นที่กลางแจ้งได้แก่ สนามฟุตบอล 1 สนาม สนามเทนนิส 2 สนาม สนามบาสเก็ตบอล 2 สนาม พื้นที่ในร่มได้แก่ สนามบาสเก็ตบอล 2 สนาม สนามวอลเลย์บอล 2 สนาม สนามแบดมินตัน 4 สนาม สนามฟุตซอล 1 สนาม และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี. 2552: ออนไลน์)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คิลแพทริก มาร์คัส เวย์น (Kilpatrick Marcus Wayne. 2000: 4335) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกาย (การพัฒนากล้ามเนื้อ) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากรกลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ที่ใช้อุปกรณ์กีฬานันทนาการของมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น รวม 731 คน รูปแบบการวิจัยมีทั้งคุณภาพและปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายเปิดพร้อมข้อเสนอแนะแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบตามแนวคิดสรุปเป็น 15 ด้านที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกายทุกด้านที่นำไปวัดรวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อถูกพัฒนาภายใต้ข้อเสนอแนะ รูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSEA ได้ผล 0.5 และ NNFI ได้ผล 0.88

ฟิลและบูธ (อาร์มอนด์ สนานุกู และคนอื่น ๆ. 2548: 84; อ้างอิงจาก Peel; & Booth. 2001 : 44 – 51) ได้ทำการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก โครงการส่งเสริมสุขภาพแบบเข้มข้นที่กองทัพอากาศออสเตรเลียได้นำมาใช้ในกองทัพอากาศ ออสเตรเลียในปี ค.ศ. 1981 เพื่อจะได้เป็นการควบคุมโรคที่สามารถป้องกันได้โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคน ในการศึกษาผลกระทบของโครงการดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของนักบินและต้นหนของกองทัพอากาศออสเตรเลียใน 3 ช่วงระยะเวลา คือ ช่วงแรกในปี ค.ศ. 1980 ช่วงที่สอง ในปี ค.ศ. 1983 และช่วงที่สามในปีค.ศ. 1989 จากนั้นได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับข้อมูลในด้านสุขภาพของประชาชน ซึ่งมูลนิธิหัวใจแห่งชาติของประเทศออสเตรเลียได้ศึกษาไว้จากประชาชน ในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า

มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนในบุคคลที่เป็นนักบิน และต้นหนของกองทัพอากาศลงไป 8 เปอร์เซนต์แต่ประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติได้ศึกษาและเก็บข้อมูลมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 7 เปอร์เซนต์ ระดับโคเลสเตอรอลของนักบินและต้นหนในกองทัพอากาศลงไป 8 เปอร์เซนต์ แต่ในกลุ่มประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติศึกษาข้อมูลมีโคเลสเตอรอลในระดับคงที่ ในขณะที่กลุ่มบุคคลที่เป็นนักบินและต้นหนจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่ในกลุ่มประชาชนของมูลนิธิหัวใจแห่งชาติไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

คาร์เตอร์ และคนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: Abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 - 75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซนต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซนต์ ดังนั้นโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการ ต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

แลมบ์ และคนอื่น ๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดิน โดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาค้างนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ในช่วง 40 - 70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์ และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 ปี บุคคลในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาค้างนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

มาร์แชล และคนอื่น ๆ (อาร์มอนด์ สนานนุ และคนอื่น ๆ . 2548 : 86; อ้างอิงจาก Marchall; et al. 2002 : Abstract) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการใช้ป้ายที่รณรงค์ให้ใช้การเดินขึ้นบันไดเพื่อการออกกำลังกายแทนการใช้ลิฟท์ การรณรงค์ใช้เวลา 9 สัปดาห์ โดยในช่วง 3 สัปดาห์แรกยังไม่ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์ แต่ในช่วงสัปดาห์ที่ 4 - 5 ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์การ

เดินขึ้นที่ 8 - 9 ก็นำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่ตามที่เดิมอีกครั้งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า ได้มีการใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในช่วงสัปดาห์ที่ 4 - 5 ซึ่งมีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันได แต่หลังจากเมื่อนำป้ายรณรงค์ออกไปแล้วการเดินขึ้นบันไดก็ลดลงเรื่อย ๆ จนเหลือเท่าระดับก่อนการติดตั้งรณรงค์ อีกทั้งการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ในช่วงสัปดาห์ที่ 8 - 9 ซึ่งมีการนำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่อีกครั้ง กลับไม่ได้มีการเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหมือนในช่วงสัปดาห์ที่ 4 - 5 ซึ่งมีการติดป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันไดเป็นครั้งแรก

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim; & J Kim. 2004: 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการกิน ใช้เครื่องมือวัดที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ ($P = 0.001$, add radio = 1.14) และพฤติกรรมการกิน เท่ากับ ($P = 0.003$, add radio = 1.07)

ลิลลี่ควิสต์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราความถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราความถี่ของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ชัชวาลย์ ภาคใหม่ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 โดยการศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่มา

ออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่าวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และนำมาวิเคราะห์ผล ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 จำแนกตามอายุ 15 – 25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.9 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.8 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.1 อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 65.9 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.6 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.6 อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 เพศชาย มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิงมีความต้องการชนิดกีฬากอล์ฟมากที่สุด อายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬากอล์ฟมากที่สุด

จิตรัตน์ ดวงแสง (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 420 คน ได้มาโดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.05 58.43 และ 57.60 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับ

ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.05

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.98

3. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ต้องการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ ในวันอังคาร ช่วงเวลา 16.00 ถึง 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.23 29.39 และ 44.76 ตามลำดับ

โสภณ เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาทุกชั้นปี จำนวน 368 คน ชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน โดยแยกเป็นเพศ ชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันเวลาและกิจกรรม มีค่าความเชื่อมั่น .88 ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาเห็นว่ามีความเป็นจริง ร้อยละ 52.22 และมีความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ และมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และ 47.80 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร นักศึกษาร้อยละ 57.06 เห็นว่าสภาพความเป็นจริงไม่มีบุคลากรในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 และ 68.30 ตามลำดับ และนักศึกษาร้อยละ 36.17 มีความต้องการด้านบุคลากรระดับมาก โดยต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และต้องการให้บุคลากรแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 38.00 และ 37.80 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ นักศึกษาร้อยละ 60.99 เห็นว่าสภาพความเป็นจริงไม่มีวิทยากรมาบรรยาย สาธิตหลักวิธีการใหม่ ๆ ให้นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ และนักศึกษาร้อยละ 33.97 มีความต้องการด้านวิชาการอยู่ระดับมาก โดยต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 และต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ ร้อยละ 17.79 ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00 – 17.00 น. และต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

กริธา พรหมเทพ (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชายจำนวน 500 คน และเพศหญิงจำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านการจัดการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.50 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุดคือ การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 50.50

2. ด้านสถานที่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.40

3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมของมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43.38 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 50.50

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมของมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.59 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 62.20

ปฐม จันทะพา (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในห้าด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านการจัดและดำเนินการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันและเวลาที่ต้องการ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 285 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .81 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสม และต้องการมากทุกด้าน ยกเว้นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรระดับปานกลาง และต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับปานกลาง
2. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ต้องการฟุตบอลมากที่สุด รองลงมาคือ ฟุตบอล นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการว่ายน้ำมากที่สุด รองลงมาคือ วอลเลย์บอล นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการวอลเลย์บอลมากที่สุด รองลงมาคือ แอโรบิคได้นซ์
3. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ต้องการวันอาทิตย์ นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ต้องการวันจันทร์ นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการวันศุกร์ และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการวันเสาร์ ทุกกลุ่มต้องการเวลาในการออกกำลังกายเหมือนกันคือ 16.00 – 17.00 น.

สุปรเม นนทะวงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คืออาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 จำนวน 755 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.33, 54.13, 53.12 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.65, 63.03, 57.79, และ 56.36 ตามลำดับ

ชาติรี คลังนาค (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 จำแนกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ จำนวน 662 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ โรงยิมเนเซียม และสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
3. ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมมี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬายามใน (ไทรทอเกมส์)

กุลล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล
5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จิรนนท์ ปรีชาชาญ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test และ F-test (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชปีการศึกษา 2550 โดยรวม นักศึกษาที่มีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 68.16 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.84 มีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 45.75 และมีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านการจัดการให้บริการ ร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 23.98
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชปีการศึกษา 2550 โดยรวม นักศึกษาที่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.72 (S.D. = 0.48) มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.68 (S.D. = 0.51) และมีความต้องการด้านการจัดการ

ให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.52 (S.D. = 0.54) ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ เดิน, วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 20.50 วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น.

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

จากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัย และทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย สรุปได้ว่า มนุษย์มีความต้องการในด้านต่าง ๆ มากมาย เช่น ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ความต้องการความสนุกสนาน ฯลฯ หนึ่งในความต้องการนั้นคือ ความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การเคลื่อนไหว การขับถ่าย เป็นต้น ซึ่งความต้องการเหล่านี้ การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ มนุษย์จะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายเป็นสำคัญ ดังนั้นมนุษย์จึงมีความต้องการการออกกำลังกาย โดยในแต่ละบุคคลก็จะมีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ รวมทั้งสภาวะแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับการทำวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 จำนวน 11,350 คน เป็นนักศึกษาชาย 4,336 คน นักศึกษาหญิง 7,014 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (บุญส่ง โกสะ. 2542: 169; อ้างอิงจาก Yamane, Taro. 1970: 886) ที่ประชากร 15,000 คน และความคลาดเคลื่อนที่กำหนด $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง 390 คน แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิทยาเขต	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
บางพระ	1,195	1,493	2,688	52	66	118
จันทบุรี	1,512	4,291	5,803	67	189	256
อุเทนถวาย	833	168	1,001	37	7	44
จันทบุรี	796	1,062	1,858	35	47	82
รวม	4,336	7,014	11,350	191	309	500

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสำรวจ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการ และด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

2. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการ และด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และการให้บริการ และด้านบริการทางวิชาการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง ระดับความต้องการมากที่สุด
- 4 หมายถึง ระดับความต้องการมาก
- 3 หมายถึง ระดับความต้องการปานกลาง
- 2 หมายถึง ระดับความต้องการน้อย
- 1 หมายถึง ระดับความต้องการน้อยที่สุด

ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ในด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสำรวจ และแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจ และแบบสอบถามจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสำรวจ และแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553
4. นำแบบสำรวจและแบบสอบถามที่สร้างไปให้ประธานกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์และกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างและเนื้อหาด้วยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity)
6. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .90
8. นำแบบสำรวจที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553
9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกแต่ละวิทยาเขต เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจ และแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยไปสำรวจสภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก และนำแบบสอบถามไปส่งให้กับทางมหาวิทยาลัยแต่ละ วิทยาเขต เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านทางอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาของแต่ละ

วิทยาเขต และนัดหมายวัน เวลาในการรับแบบสอบถามคืน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ส่งและรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสำรวจและแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลในแบบสำรวจมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
4. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
6. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f หมายถึง จำนวนความถี่

% หมายถึง ร้อยละ

N หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความครบถ้วนของแบบสำรวจและความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

แบบสำรวจ นำข้อมูลมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรและการให้บริการ
3. ด้านบริการทางวิชาการ
4. ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 นำข้อมูลมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสำรวจ

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ใน 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการ และด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ สนามกีฬาากลางแจ้งที่มีได้แก่ สนามฟุตบอล

1 สนาม สนามตะกร้อ 1 สนาม ไม่มีสนามฟุตบอล และสระว่ายน้ำ สนามกีฬาในร่มที่มีได้แก่ สนาม วอลเลย์บอล 1 สนาม สนามบาสเก็ตบอล 1 สนาม สนามแบดมินตัน 4 สนาม ซึ่งสนามวอลเลย์บอล สนามบาสเก็ตบอล และสนามแบดมินตันใช้พื้นที่ร่วมกัน มีโต๊ะเทเบิลเทนนิส 1 โต๊ะ มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์กีฬาให้บริการ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้บริการ มีล็อกเกอร์เก็บของให้บริการแต่มีสภาพที่ชำรุด มีห้องอาบน้ำให้บริการโดยมีห้องอาบน้ำชาย 8 ห้อง และห้องอาบน้ำหญิง 8 ห้อง มีห้องสุขาชาย 2 ห้อง ห้องสุขาหญิง 3 ห้อง มีตู้น้ำดื่มให้บริการ 1 ตู้ และไม่มีห้องปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย

วิทยาเขตอุเทนถวาย สนามกีฬาากลางแจ้งที่มีได้แก่ สนามฟุตบอล 1 สนาม สนามวอลเลย์บอล 1 สนาม สนามบาสเก็ตบอล 1 สนาม สนามฟุตบอล 1 สนาม ซึ่งสนาม วอลเลย์บอล สนามบาสเก็ตบอล และสนามฟุตบอลใช้พื้นที่ร่วมกันและสามารถให้บริการได้หลังเวลา 16.00 น. เนื่องจากใช้เป็นพื้นที่จอดรถ สนามตะกร้อ 1 สนาม สนามเปตอง 1 สนาม ไม่มีสระว่ายน้ำ สนามกีฬาในร่มที่มีได้แก่ สนามแบดมินตัน 2 สนาม โต๊ะเทเบิลเทนนิส 2 โต๊ะ และมีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์กีฬาให้บริการ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้บริการ มีห้องอาบน้ำให้บริการโดยมีห้องอาบน้ำชาย 1 ห้อง และห้องอาบน้ำหญิง 2 ห้อง มีห้องสุขาชาย 1 ห้อง และห้องสุขาหญิง 1 ห้อง มีตู้น้ำดื่มให้บริการ 1 ตู้แต่มีสภาพที่ชำรุด ไม่มีล็อกเกอร์เก็บของให้บริการและไม่มีห้องปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย

วิทยาเขตบางพระ สนามกีฬาากลางแจ้งที่มีได้แก่ สนามฟุตบอล 1 สนาม สนามวอลเลย์บอล 1 สนาม สนามบาสเก็ตบอล 2 สนาม สนามฟุตบอล 2 สนาม สนามตะกร้อ 1 สนาม ไม่มีสระว่ายน้ำ สนามกีฬาในร่มที่มีได้แก่ สนามวอลเลย์บอล 1 สนาม สนามบาสเก็ตบอล 1 สนาม สนามแบดมินตัน 2 สนาม โต๊ะเทเบิลเทนนิส 3 ตัว และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง สำหรับอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอุปกรณ์กีฬาให้บริการ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้บริการ มีล็อกเกอร์เก็บของให้บริการ มีห้องอาบน้ำชาย 3 ห้อง ห้องอาบน้ำหญิง 3 ห้อง

มีห้องสุขาชาย (ที่สนามกีฬาในร่ม) 20 ห้อง (ที่สนามฟุตบอล) 5 ห้อง มีห้องสุขาหญิง (ที่สนามกีฬาในร่ม) 20 ห้อง (ที่สนามฟุตบอล) 5 ห้อง มีตู้น้ำดื่มไว้บริการ 4 ตู้ มีห้องปฐมพยาบาลทั้งในสนามกีฬาในร่มและสนามฟุตบอล

วิทยาเขตจันทบุรี สนามกีฬากลางแจ้งที่มีได้แก่ สนามฟุตบอล 2 สนาม (ใช้การได้ 1 สนาม) สนามบาสเก็ตบอล 1 สนาม สนามฟุตซอล 1 สนาม (มีสภาพชำรุด) สนามวอลเลย์บอลชายหาด 1 สนาม สนามเทนนิส 2 สนาม (มีสภาพชำรุด) สนามตะกร้อ 1 สนาม ไม่มีสนามวอลเลย์บอลและสระว่ายน้ำ สนามกีฬาในร่มที่มีได้แก่ สนามแบดมินตัน 4 สนาม โต๊ะเทเบิลเทนนิส 6 ตัว และห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ห้อง ไม่มีสนามวอลเลย์บอลและสนามบาสเก็ตบอล สำหรับอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอุปกรณ์กีฬาไว้บริการ มีห้องสุขาชาย 2 ห้อง มีตู้น้ำดื่มไว้บริการ 3 ตู้ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการ ไม่มีลิฟต์ยกเกอร์เก็บของไว้บริการ ไม่มีห้องอาบน้ำชายและห้องอาบน้ำหญิง ไม่มีห้องปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย

2. ด้านบุคลากรและการให้บริการ

วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารมย์มีเจ้าหน้าที่ที่ดูแลการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา 1 คน เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย 1 คน และผู้ดูแลให้คำแนะนำการออกกำลังกาย 1 คน มีการติดประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

วิทยาเขตอุเทนถวายไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และไม่มีการติดประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย

วิทยาเขตบางพระมีเจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา 2 คน เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย 1 คน เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย 2 คน บุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย 2 คน มีการติดประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

วิทยาเขตจันทบุรีมีเจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา 2 คน บุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย 1 คน มีการติดประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

3. ด้านบริการทางวิชาการ

วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบ และมีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้เผยแพร่ ไม่มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ ไม่มีบริการข่าวสารด้านการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอก ไม่มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายและบริการตรวจสุขภาพทั่วไป

วิทยาเขตอุเทนถวายมีบริการข่าวสารด้านการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอก มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบ ไม่มีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้เผยแพร่ ไม่มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ ไม่มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายและบริการตรวจสุขภาพทั่วไป

วิทยาเขตบางพระมีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีบริการข่าวสารด้านการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอก มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบ มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และบริการตรวจสุขภาพทั่วไป ไม่มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้เผยแพร่ และไม่มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ

วิทยาเขตจันทบุรีมีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีบริการข่าวสารด้านการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอก มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบ มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และบริการตรวจสุขภาพทั่วไป ไม่มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้เผยแพร่ และไม่มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ

4. ด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถตั้งอยู่ในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีขนาดเนื้อที่ประมาณ 11 ไร่ ไม่มีหอพักนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย มีโรงอาหาร 1 โรง การเดินทางระหว่างเวลาเรียนของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยใช้การเดินเท้า พื้นที่ส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยเป็นอาคารเรียนจึงทำให้มีพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายไม่มากนัก

วิทยาเขตอุเทนถวายตั้งอยู่ในเขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร มีขนาดเนื้อที่ประมาณ 7 ไร่ ไม่มีหอพักนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย มีโรงอาหาร 1 โรง การเดินทางระหว่าง

เวลาเรียนของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยใช้การเดินเท้า สำหรับพื้นที่ในการออกกำลังกายมีพอสมควรเนื่องจากมีสนามฟุตบอลอยู่ภายในมหาวิทยาลัย 1 สนาม

วิทยาเขตบางพระตั้งอยู่ในอ.ศรีราชา จ.ชลบุรี มีขนาดเนื้อที่ประมาณ 900 ไร่ มีหอพักนักศึกษาอยู่ภายในวิทยาเขตประกอบด้วย หอพักนักศึกษาชายจำนวน 250 ห้อง และหอพักนักศึกษาหญิงจำนวน 250 ห้อง จำนวนนักศึกษาชายที่อยู่หอพักของวิทยาเขตมีประมาณ 350 คน จำนวนนักศึกษาหญิงที่อยู่หอพักของวิทยาเขตมีประมาณ 400 คน มีโรงอาหาร 2 โรง การเดินทางระหว่างเรียนของนักศึกษาภายในวิทยาเขตส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์ พื้นที่ภายในวิทยาเขตเป็นอาคารเรียนปฏิบัติการ 1 ใน 10 ของพื้นที่ นอกนั้นเป็นพื้นที่ของแปลงสาธิตของคณะหรือสาขาต่าง ๆ มีพื้นที่ทำกิจกรรมอยู่มาก

วิทยาเขตจันทบุรีตั้งอยู่ในอ.เขาฉกขมิฐ จ.จันทบุรี มีขนาดเนื้อที่ประมาณ 1,567 ไร่ มีหอพักนักศึกษาหญิงอยู่ภายในวิทยาเขตจำนวน 2 อาคารและมีนักศึกษาหญิงพักอยู่จำนวน 260 คน ไม่มีหอพักนักศึกษาชาย มีโรงอาหารจำนวน 1 โรง การเดินทางระหว่างเวลาเรียนของนักศึกษาภายในวิทยาเขตส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์ สำหรับพื้นที่ในการออกกำลังกาย นักศึกษาจะออกกำลังกายบริเวณรอบๆ สนามฟุตบอลซึ่งมีทั้งสนามบาสเก็ตบอล สนามตะกร้อ สนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอลชายหาด ซึ่งเป็นสนามกีฬากลางแจ้ง ถ้าอยู่ในช่วงฤดูฝนจะไม่สามารถใช้การได้ต้องใช้สนามกีฬาในร่มทดแทนซึ่งมีไม่มาก

ข้อมูลจากแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=500)

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	191	38.20
หญิง	309	61.80
รวม	500	100.00
2. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก		
วิทยาเขตบางพระ	118	23.60
วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ	256	51.20
วิทยาเขตจันทบุรี	82	16.40
วิทยาเขตอุเทนถวาย	44	8.80
รวม	500	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20 เพศหญิง จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 61.80 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ มากที่สุด จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 51.20 รองลงมา ได้แก่ วิทยาเขตบางพระ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 วิทยาเขตจันทบุรี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 16.40 และวิทยาเขตอุเทนถวาย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 8.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=500)

รายการ		ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.	ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	235	189	70	4	2
		%	47.00	37.80	14.00	0.80	0.40
2.	ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	228	202	63	6	1
		%	45.60	40.40	12.60	1.20	0.20
3.	ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	225	187	79	8	1
		%	45.00	37.40	15.80	1.60	0.20
4.	ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	209	190	86	15	0
		%	41.80	38.00	17.20	3.00	0.00
5.	ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	237	164	76	17	6
		%	47.40	32.80	15.20	3.40	1.20
6.	ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	245	176	59	17	3
		%	49.00	35.20	11.80	3.40	0.60
7.	ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	265	163	60	12	0
		%	53.00	32.60	12.00	2.40	0.00
8.	ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	265	162	60	12	1
		%	53.00	32.40	12.00	2.40	0.20
9.	ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	269	154	66	11	0
		%	53.80	30.80	13.20	2.20	0.00
10.	ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	269	151	68	10	2
		%	53.80	30.20	13.60	2.00	0.40
รวม		f	2,447	1,738	687	112	16
		%	48.94	34.76	13.74	2.24	0.32

จากตาราง 3 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.94 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย และต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.80



ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ (N=500)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 188 % 37.60	222 44.40	78 15.60	8 1.60	4 0.80
2. ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 211 % 42.20	212 42.40	64 12.80	10 2.00	3 0.60
3. ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f 180 % 36.00	212 42.40	94 18.80	10 2.00	4 0.80
4. ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f 226 % 45.20	184 36.80	76 15.20	10 2.00	4 0.80
5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f 220 % 44.00	184 36.80	81 16.20	8 1.60	7 1.40
6. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 223 % 44.60	181 36.20	84 16.80	7 1.40	5 1.00
7. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 231 % 46.20	179 35.80	79 15.80	6 1.20	5 1.00
8. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 219 % 43.80	188 37.60	76 15.20	11 2.20	6 1.20
9. ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 197 % 39.40	185 37.00	105 21.00	7 1.40	6 1.20
10. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f 192 % 38.40	199 39.80	96 19.20	8 1.60	5 1.00
รวม	f 2,087 % 41.74	1,946 38.92	833 16.66	85 1.70	49 0.98

จากตาราง 4 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.20



ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ (N=500)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f	156	226	111	7	0
	%	31.20	45.20	22.20	1.40	0.00
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	164	204	119	11	2
	%	32.80	40.80	23.80	2.20	0.40
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	159	174	147	16	4
	%	31.80	34.80	29.40	3.20	0.80
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f	199	186	103	11	1
	%	39.80	37.20	20.60	2.20	0.20
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f	176	206	105	11	2
	%	35.20	41.20	21.00	2.20	0.40
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f	158	203	126	9	4
	%	31.60	40.60	25.20	1.80	0.80
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	172	200	117	9	2
	%	34.40	40.00	23.40	1.80	0.40
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f	188	201	94	14	3
	%	37.60	40.20	18.80	2.80	0.60
รวม	f	1372	1600	922	88	18
	%	34.30	40.00	23.05	2.20	0.45

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 45.20



ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=500)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	196	12.89
วันอังคาร	157	10.33
วันพุธ	240	15.79
วันพฤหัสบดี	196	12.89
วันศุกร์	290	19.08
วันเสาร์	237	15.59
วันอาทิตย์	204	13.43
รวม	1,520	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	44	4.68
07.00 – 08.00 น.	22	2.34
08.00 – 09.00 น.	22	2.34
09.00 – 10.00 น.	11	1.17
10.00 – 11.00 น.	4	0.43
11.00 – 12.00 น.	11	1.17
12.00 – 13.00 น.	11	1.17
13.00 – 14.00 น.	9	0.96
14.00 - 15.00 น.	11	1.17
15.00 – 16.00 น.	59	6.28
16.00 – 17.00 น.	147	15.64
17.00 – 18.00 น.	290	30.85
18.00 – 19.00 น.	195	20.74
19.00 – 20.00 น.	74	7.87
20.00 – 21.00 น.	30	3.19
รวม	940	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	168	12.44
โยคะ	74	5.48
ลีลาศ	31	2.30
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	230	17.04
บาสเก็ตบอล	66	4.89
วอลเลย์บอล	71	5.26
ฟุตบอล	128	9.48
ตะกร้อ	35	2.59
เทนนิส	27	2.00
เทเบิลเทนนิส	46	3.41
แบดมินตัน	186	13.78
เปตอง	34	2.52
มวย	46	3.41
เทควันโด	49	3.63
ยูโด	33	2.44
ว่ายน้ำ	116	8.59
อื่น ๆ	10	0.74
รวม	1,350	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 19.08 ช่วงเวลาที่
นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.85 กิจกรรมที่
นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.04

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (N=191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	92	76	22	0	1
	%	48.17	39.79	11.52	0.00	0.52
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	80	90	19	1	1
	%	41.88	47.13	9.95	0.52	0.52
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	93	64	31	2	1
	%	48.69	33.51	16.23	1.05	0.52
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	81	69	37	4	0
	%	42.40	36.13	19.37	2.10	0.00
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	91	65	30	4	1
	%	47.64	34.03	15.71	2.10	0.52
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	93	73	21	3	1
	%	48.69	38.22	11.00	1.57	0.52
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	107	64	19	1	0
	%	56.02	33.51	9.95	0.52	0.00
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	100	64	23	3	1
	%	52.36	33.51	12.04	1.57	0.52
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	107	56	27	1	0
	%	56.02	29.32	14.14	0.52	0.00
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	103	55	30	3	0
	%	53.93	28.79	15.71	1.57	0.00
รวม	f	947	676	259	22	6
	%	49.58	35.39	13.56	1.15	0.32

จากตาราง 7 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพศชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ และต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 56.02



ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ เพศชาย (N=191)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 69 % 36.13	85 44.50	33 17.28	2 1.05	2 1.05
2.	ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 79 % 41.36	81 42.41	26 13.61	4 2.10	1 0.52
3.	ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f 63 % 32.98	90 47.12	34 17.80	2 1.05	2 1.05
4.	ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f 90 % 47.12	67 35.08	29 15.18	3 1.57	2 1.05
5.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f 89 % 46.60	65 34.03	31 16.23	4 2.10	2 1.05
6.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 76 % 39.79	79 41.36	32 16.75	2 1.05	2 1.05
7.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 82 % 42.93	70 36.65	35 18.32	2 1.05	2 1.05
8.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 78 % 40.84	74 38.74	32 16.75	5 2.62	2 1.05
9.	ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 76 % 39.79	55 28.79	54 28.27	2 1.05	4 2.10
10.	ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f 78 % 40.84	66 34.55	41 21.46	4 2.10	2 1.05
รวม		f 780 % 40.84	732 38.32	347 18.17	30 1.57	21 1.10

จากตาราง 8 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพศชาย ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 47.12



ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ เพศชาย (N=191)

รายการ	ระดับความต้องการ					น้อยที่สุด
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f 51 % 26.70	100 52.36	38 19.90	2 1.05	0 0.00	
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 57 % 29.84	82 42.94	48 25.13	3 1.57	1 0.52	
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 51 % 26.70	69 36.13	64 33.51	5 2.62	2 1.05	
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f 73 % 38.22	74 38.74	41 21.47	3 1.57	0 0.00	
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f 70 % 36.65	79 41.36	37 19.37	5 2.62	0 0.00	
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f 65 % 34.03	72 37.70	49 25.65	4 2.10	1 0.52	
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 68 % 35.61	80 41.89	42 21.98	1 0.52	0 0.00	
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f 67 % 35.08	84 43.98	33 17.28	6 3.14	1 0.52	
รวม	f 502 % 32.85	640 41.88	352 23.04	29 1.90	5 0.33	

จากตาราง 9 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพศชาย ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 52.36



ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย (N=191)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	95	14.31
วันอังคาร	89	13.40
วันพุธ	92	13.86
วันพฤหัสบดี	84	12.65
วันศุกร์	114	17.17
วันเสาร์	103	15.51
วันอาทิตย์	87	13.10
รวม	664	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	20	4.84
07.00 – 08.00 น.	7	1.69
08.00 – 09.00 น.	8	1.94
09.00 – 10.00 น.	6	1.45
10.00 – 11.00 น.	2	0.48
11.00 – 12.00 น.	2	0.48
12.00 – 13.00 น.	4	0.97
13.00 – 14.00 น.	1	0.24
14.00 - 15.00 น.	5	1.22
15.00 – 16.00 น.	23	5.57
16.00 – 17.00 น.	61	14.77
17.00 – 18.00 น.	108	26.15
18.00 – 19.00 น.	96	23.25
19.00 – 20.00 น.	49	11.86
20.00 – 21.00 น.	21	5.09
รวม	413	100.00

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	20	3.99
โยคะ	10	2.00
ลีลาศ	9	1.80
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	87	17.37
บาสเก็ตบอล	30	5.99
วอลเลย์บอล	16	3.19
ฟุตบอล	108	21.56
ตะกร้อ	26	5.19
เทนนิส	14	2.78
เทเบิลเทนนิส	30	5.99
แบดมินตัน	42	8.38
เปตอง	18	3.58
มวย	26	5.19
เทควันโด	12	2.40
ยูโด	12	2.40
ว่ายน้ำ	32	6.39
อื่น ๆ	9	1.80
รวม	501	100.00

จากตาราง 10 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
 ปีการศึกษา 2553 เพศชาย ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 17.17
 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 26.15
 กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 21.56

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง
(N=309)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	143	113	48	4	1
	%	46.28	36.57	15.54	1.29	0.32
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	148	112	44	5	0
	%	47.90	36.24	14.24	1.62	0.00
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	132	123	48	6	0
	%	42.72	39.81	15.53	1.94	0.00
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	128	121	49	11	0
	%	41.42	39.16	15.86	3.56	0.00
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	146	99	46	13	5
	%	47.24	32.04	14.89	4.21	1.62
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	152	103	38	14	2
	%	49.19	33.33	12.30	4.53	0.65
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	158	99	41	11	0
	%	51.13	32.04	13.27	3.56	0.00
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	165	98	37	9	0
	%	53.40	31.72	11.97	2.91	0.00
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	162	98	39	10	0
	%	52.43	31.72	12.62	3.24	0.00
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	166	96	38	7	2
	%	53.72	31.06	12.30	2.27	0.65
รวม	f	1,500	1,062	428	90	10
	%	48.54	34.37	13.85	2.91	0.33

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพศหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.72



ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ เพศหญิง (N=309)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	119	137	45	6	2
	%	38.52	44.33	14.56	1.94	0.65
2. ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	132	131	38	6	2
	%	42.72	42.39	12.30	1.94	0.65
3. ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f	117	122	60	8	2
	%	37.86	39.48	19.42	2.59	0.65
4. ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f	136	117	47	7	2
	%	44.01	37.86	15.21	2.27	0.65
5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f	131	119	50	4	5
	%	42.39	38.51	16.18	1.30	1.62
6. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	147	102	52	5	3
	%	47.57	33.01	16.83	1.62	0.97
7. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	149	109	44	4	3
	%	48.22	35.28	14.23	1.30	0.97
8. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	141	114	44	6	4
	%	45.63	36.90	14.23	1.94	1.30
9. ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	121	130	51	5	2
	%	39.16	42.07	16.50	1.62	0.65
10. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f	114	133	55	4	3
	%	36.89	43.04	17.80	1.30	0.97
รวม	f	1,307	1,214	486	55	28
	%	42.30	39.29	15.73	1.78	0.90

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพศหญิง ด้านบุคลิกภาพและการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 48.22



ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ เพศหญิง (N=309)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f	105	126	73	5	0
	%	33.98	40.77	23.63	1.62	0.00
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	107	122	71	8	1
	%	34.63	39.48	22.98	2.59	0.32
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	108	105	83	11	2
	%	34.95	33.98	26.86	3.56	0.65
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f	126	112	62	8	1
	%	40.78	36.25	20.06	2.59	0.32
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f	106	127	68	6	2
	%	34.31	41.10	22.00	1.94	0.65
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f	93	131	77	5	3
	%	30.09	42.40	24.92	1.62	0.97
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	104	120	75	8	2
	%	33.66	38.83	24.27	2.59	0.65
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f	121	117	61	8	2
	%	39.16	37.86	19.74	2.59	0.65
รวม	f	870	960	570	59	13
	%	35.19	38.83	23.06	2.39	0.53

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เพศหญิง ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 42.40



ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง (N=309)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	101	11.80
วันอังคาร	68	7.95
วันพุธ	148	17.29
วันพฤหัสบดี	112	13.08
วันศุกร์	176	20.56
วันเสาร์	134	15.65
วันอาทิตย์	117	13.67
รวม	856	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	24	4.55
07.00 – 08.00 น.	15	2.85
08.00 – 09.00 น.	14	2.66
09.00 – 10.00 น.	5	0.95
10.00 – 11.00 น.	2	0.38
11.00 – 12.00 น.	9	1.70
12.00 – 13.00 น.	7	1.33
13.00 – 14.00 น.	8	1.52
14.00 - 15.00 น.	6	1.14
15.00 – 16.00 น.	36	6.83
16.00 – 17.00 น.	86	16.32
17.00 – 18.00 น.	182	34.54
18.00 – 19.00 น.	99	18.79
19.00 – 20.00 น.	25	4.74
20.00 – 21.00 น.	9	1.70
รวม	527	100.00

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	148	17.43
โยคะ	64	7.54
ลีลาศ	22	2.59
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	143	16.84
บาสเก็ตบอล	36	4.24
วอลเลย์บอล	55	6.48
ฟุตบอล	20	2.36
ตะกร้อ	9	1.06
เทนนิส	13	1.53
เทเบิลเทนนิส	16	1.88
แบดมินตัน	144	16.96
เปตอง	16	1.88
มวย	20	2.36
เทควันโด	37	4.36
ยูโด	21	2.48
ว่ายน้ำ	84	9.89
อื่น ๆ	1	0.12
รวม	849	100.00

จากตาราง 14 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
 ปีการศึกษา 2553 เพศหญิง ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 20.56
 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 34.54
 กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 17.43

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
วิทยาเขตบางพระ (N=118)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	58	41	17	2	0
	%	49.15	34.75	14.41	1.69	0.00
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	59	43	14	2	0
	%	50.00	36.44	11.87	1.69	0.00
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	62	37	17	2	0
	%	52.50	31.40	14.41	1.69	0.00
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	59	36	19	4	0
	%	50.00	30.51	16.10	3.39	0.00
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	63	31	17	5	2
	%	53.39	26.27	14.41	4.24	1.69
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	71	26	16	5	0
	%	60.17	22.03	13.56	4.24	0.00
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	66	34	14	4	0
	%	55.94	28.81	11.86	3.39	0.00
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	66	38	12	2	0
	%	55.94	32.20	10.17	1.69	0.00
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	66	36	12	4	0
	%	55.94	30.50	10.17	3.39	0.00
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	72	34	7	3	2
	%	61.02	28.81	5.94	2.54	1.69
รวม	f	642	356	145	33	4
	%	54.41	30.17	12.29	2.80	0.33

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตบางพระ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.02



ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตบางพระ (N=118)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 42 % 35.59	44 37.29	29 24.58	3 2.54	0 0.00
2.	ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 54 % 45.76	48 40.68	12 10.17	4 3.39	0 0.00
3.	ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f 41 % 34.75	56 47.46	18 15.25	3 2.54	0 0.00
4.	ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f 55 % 46.61	42 35.59	17 14.41	4 3.39	0 0.00
5.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f 48 % 40.67	44 37.29	20 16.96	4 3.39	2 1.69
6.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 51 % 43.22	46 38.99	18 15.25	0 0.00	3 2.54
7.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 56 % 47.46	42 35.59	17 14.41	1 0.85	2 1.69
8.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 53 % 44.92	51 43.22	11 9.32	0 0.00	3 2.54
9.	ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 47 % 39.83	44 37.29	25 21.18	1 0.85	1 0.85
10.	ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f 47 % 39.83	47 39.83	20 16.96	2 1.69	2 1.69
รวม		f 494 % 41.86	464 39.32	187 15.85	22 1.86	13 1.11

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตบางพระ ด้านบุคลากรและการให้บริการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.46



ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตบางพระ (N=118)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f	35	50	33	0	0
	%	29.66	42.37	27.97	0.00	0.00
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	41	44	31	2	0
	%	34.75	37.29	26.27	1.69	0.00
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้บริการอย่างเพียงพอ	f	40	36	38	3	1
	%	33.90	30.51	32.20	2.54	0.85
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f	46	43	27	2	0
	%	38.99	36.44	22.88	1.69	0.00
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f	48	43	26	1	0
	%	40.68	36.44	22.03	0.85	0.00
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f	42	44	29	3	0
	%	35.59	37.29	24.58	2.54	0.00
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	49	38	30	1	0
	%	41.53	32.20	25.42	0.85	0.00
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสอบสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f	48	39	26	4	1
	%	40.68	33.05	22.03	3.39	0.85
รวม	f	349	337	240	16	2
	%	36.97	35.70	25.42	1.69	0.22

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตบางพระ ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 41.53



ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย
วิทยาเขตบางพระ (N=118)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	56	15.69
วันอังคาร	40	11.20
วันพุธ	56	15.69
วันพฤหัสบดี	34	9.51
วันศุกร์	53	14.85
วันเสาร์	66	18.49
วันอาทิตย์	52	14.57
รวม	357	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	12	6.03
07.00 – 08.00 น.	4	2.01
08.00 – 09.00 น.	5	2.51
09.00 – 10.00 น.	0	0.00
10.00 – 11.00 น.	0	0.00
11.00 – 12.00 น.	0	0.00
12.00 – 13.00 น.	0	0.00
13.00 – 14.00 น.	1	0.50
14.00 - 15.00 น.	0	0.00
15.00 – 16.00 น.	4	2.01
16.00 – 17.00 น.	25	12.56
17.00 – 18.00 น.	69	34.67
18.00 – 19.00 น.	50	25.13
19.00 – 20.00 น.	19	9.55
20.00 – 21.00 น.	10	5.03
รวม	199	100.00

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	19	7.01
โยคะ	17	6.27
ลีลาศ	7	2.58
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	70	25.83
บาสเก็ตบอล	9	3.32
วอลเลย์บอล	16	5.90
ฟุตบอล	27	9.96
ตะกร้อ	4	1.48
เทนนิส	5	1.85
เทเบิลเทนนิส	2	0.74
แบดมินตัน	41	15.13
เปตอง	2	0.74
มวย	7	2.58
เทควันโด	8	2.95
ยูโด	8	2.95
ว่ายน้ำ	23	8.49
อื่น ๆ	6	2.22
รวม	271	100.00

จากตาราง 18 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 วิชาเขตบางพระ ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ
18.49 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ
34.67 กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น
ร้อยละ 25.83

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ (N=256)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	98	110	45	2	1
	%	38.28	42.97	17.58	0.78	0.39
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	103	107	41	4	1
	%	40.23	41.80	16.02	1.56	0.39
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	88	114	47	6	1
	%	34.38	44.53	18.36	2.34	0.39
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	86	109	54	7	0
	%	33.60	42.58	21.09	2.73	0.00
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	97	96	50	9	4
	%	37.89	37.50	19.53	3.52	1.56
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	94	110	39	11	2
	%	36.72	42.97	15.23	4.30	0.78
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	117	93	40	6	0
	%	45.70	36.33	15.63	2.34	0.00
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	116	87	43	9	1
	%	45.31	33.98	16.80	3.52	0.39
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	119	85	46	6	0
	%	46.48	33.21	17.97	2.34	0.00
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	115	85	49	7	0
	%	44.92	33.21	19.14	2.73	0.00
รวม	f	1,033	996	454	67	10
	%	40.35	38.91	17.73	2.62	0.39

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจรัลพงษานุรักษ์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 46.48



ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตจรัลพงษานุรักษ์
(N=256)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	83	129	38	2	4
	%	32.42	50.40	14.84	0.78	1.56
2. ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	91	117	41	4	3
	%	35.55	45.70	16.02	1.56	1.17
3. ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f	83	104	60	5	4
	%	32.42	40.63	23.44	1.95	1.56
4. ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f	96	103	49	4	4
	%	37.50	40.24	19.14	1.56	1.56
5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f	98	102	49	4	3
	%	38.28	39.85	19.14	1.56	1.17
6. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	105	93	52	4	2
	%	41.02	36.33	20.31	1.56	0.78
7. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	109	93	48	3	3
	%	42.58	36.33	18.75	1.17	1.17
8. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	98	94	54	8	2
	%	38.28	36.72	21.09	3.13	0.78
9. ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	89	100	58	5	4
	%	34.77	39.06	22.66	1.95	1.56
10. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f	79	111	59	5	2
	%	30.86	43.36	23.05	1.95	0.78
รวม	f	931	1,046	508	43	32
	%	36.37	40.86	19.84	1.68	1.25

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจรัลพงษานุรักษ์ ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.40



ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ (N=256)

รายการ	ระดับความต้องการ					น้อยที่สุด
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f 79	111	62	4	0	
	% 30.86	43.36	24.22	1.56	0.00	
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 76	102	68	8	2	
	% 29.69	39.84	26.56	3.13	0.78	
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 79	84	79	11	3	
	% 30.86	32.81	30.86	4.30	1.17	
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f 88	99	60	8	1	
	% 34.37	38.67	23.44	3.13	0.39	
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f 73	109	64	8	2	
	% 28.51	42.58	25.00	3.13	0.78	
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f 71	102	74	5	4	
	% 27.73	39.85	28.91	1.95	1.56	
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 70	111	66	7	2	
	% 27.34	43.36	25.79	2.73	0.78	
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f 83	105	57	9	2	
	% 32.42	41.01	22.27	3.52	0.78	
รวม	f 619	823	530	60	16	
	% 30.22	40.19	25.88	2.93	0.78	

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจรัลพงษานุหารณ ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง และต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 43.36



ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย
วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ (N=256)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	95	12.02
วันอังคาร	77	9.74
วันพุธ	132	16.71
วันพฤหัสบดี	118	14.94
วันศุกร์	164	20.76
วันเสาร์	106	13.42
วันอาทิตย์	98	12.41
รวม	790	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	12	2.32
07.00 – 08.00 น.	11	2.12
08.00 – 09.00 น.	12	2.32
09.00 – 10.00 น.	9	1.74
10.00 – 11.00 น.	3	0.58
11.00 – 12.00 น.	11	2.12
12.00 – 13.00 น.	11	2.12
13.00 – 14.00 น.	8	1.54
14.00 - 15.00 น.	11	2.12
15.00 – 16.00 น.	53	10.23
16.00 – 17.00 น.	94	18.15
17.00 – 18.00 น.	144	27.80
18.00 – 19.00 น.	97	18.73
19.00 – 20.00 น.	32	6.18
20.00 – 21.00 น.	10	1.93
รวม	518	100.00

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	114	17.81
โยคะ	33	5.16
ลีลาศ	10	1.56
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	98	15.31
บาสเก็ตบอล	40	6.25
วอลเลย์บอล	35	5.47
ฟุตบอล	56	8.75
ตะกร้อ	10	1.56
เทนนิส	4	0.63
เทเบิลเทนนิส	25	3.91
แบดมินตัน	103	16.09
เปตอง	10	1.56
มวย	17	2.66
เทควันโด	19	2.97
ยูโด	9	1.41
ว่ายน้ำ	56	8.75
อื่น ๆ	1	0.15
รวม	640	100.00

จากตาราง 22 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจันทบุรีต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็น
ร้อยละ 20.76 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็น
ร้อยละ 27.80 กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การเดินแอโรบิก
คิดเป็นร้อยละ 17.81

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
วิทยาเขตอุเทนถวาย (N=44)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	19	20	4	0	1
	%	43.18	45.46	9.09	0.00	2.27
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	19	19	6	0	0
	%	43.18	43.18	13.64	0.00	0.00
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	21	17	6	0	0
	%	47.72	38.64	13.64	0.00	0.00
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	18	22	2	2	0
	%	40.92	50.00	4.54	4.54	0.00
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	24	16	4	0	0
	%	54.55	36.36	9.09	0.00	0.00
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	20	22	1	1	0
	%	45.46	50.00	2.27	2.27	0.00
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	22	18	4	0	0
	%	50.00	40.91	9.09	0.00	0.00
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	21	19	4	0	0
	%	47.73	43.18	9.09	0.00	0.00
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	21	17	5	1	0
	%	47.73	38.64	11.36	2.27	0.00
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	21	16	7	0	0
	%	47.73	36.36	15.91	0.00	0.00
รวม	f	206	186	43	4	1
	%	46.82	42.27	9.77	0.91	0.23

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตอุเทนถวาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็น ร้อยละ 54.55



ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตอุเทนถวาย (N=44)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 18 % 40.90	22 50.00	2 4.55	2 4.55	0 0.00
2.	ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 15 % 34.09	21 47.73	7 15.91	1 2.27	0 0.00
3.	ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f 14 % 31.82	23 52.27	7 15.91	0 0.00	0 0.00
4.	ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f 19 % 43.18	20 45.46	4 9.09	1 2.27	0 0.00
5.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f 20 % 45.46	16 36.36	8 18.18	0 0.00	0 0.00
6.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 18 % 40.91	21 47.73	4 9.09	1 2.27	0 0.00
7.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 21 % 47.73	18 40.91	5 11.36	0 0.00	0 0.00
8.	ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 24 % 54.55	16 36.36	2 4.55	1 2.27	1 2.27
9.	ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f 22 % 50.00	12 27.27	9 20.46	0 0.00	1 2.27
10.	ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f 20 % 45.46	14 31.82	8 18.18	1 2.27	1 2.27
รวม		f 191 % 43.41	183 41.59	56 12.73	7 1.59	3 0.68

จากตาราง 24 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตอุเทนถวาย ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 54.55



ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตอุเทนถวาย (N=44)

รายการ	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f	16	21	6	1	0
	%	36.36	47.73	13.64	2.27	0.00
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	17	22	4	1	0
	%	38.64	50.00	9.09	2.27	0.00
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้บริการอย่างเพียงพอ	f	14	22	7	1	0
	%	31.82	50.00	15.91	2.27	0.00
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f	23	14	7	0	0
	%	52.27	31.82	15.91	0.00	0.00
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f	19	23	2	0	0
	%	43.18	52.27	4.55	0.00	0.00
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f	21	17	6	0	0
	%	47.72	38.64	13.64	0.00	0.00
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	21	17	5	1	0
	%	47.72	38.64	11.37	2.27	0.00
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f	19	20	5	0	0
	%	43.18	45.45	11.37	0.00	0.00
รวม	f	150	156	42	4	0
	%	42.61	44.32	11.93	1.14	0.00

จากตาราง 25 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตอุเทนถวาย ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 52.27



ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย
วิทยาเขตอุเทนถวาย (N=44)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	14	11.48
วันอังคาร	12	9.83
วันพุธ	15	12.30
วันพฤหัสบดี	14	11.48
วันศุกร์	28	22.95
วันเสาร์	22	18.03
วันอาทิตย์	17	13.93
รวม	122	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	9	10.84
07.00 – 08.00 น.	4	4.82
08.00 – 09.00 น.	3	3.61
09.00 – 10.00 น.	1	1.21
10.00 – 11.00 น.	0	0.00
11.00 – 12.00 น.	0	0.00
12.00 – 13.00 น.	0	0.00
13.00 – 14.00 น.	0	0.00
14.00 - 15.00 น.	0	0.00
15.00 – 16.00 น.	1	1.21
16.00 – 17.00 น.	10	12.05
17.00 – 18.00 น.	24	28.92
18.00 – 19.00 น.	17	20.48
19.00 – 20.00 น.	9	10.84
20.00 – 21.00 น.	5	6.02
รวม	83	100.00

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	10	6.75
โยคะ	5	3.38
ลีลาศ	5	3.38
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	17	11.49
บาสเก็ตบอล	5	3.38
วอลเลย์บอล	8	5.41
ฟุตบอล	28	18.92
ตะกร้อ	12	8.11
เทนนิส	4	2.70
เทเบิลเทนนิส	9	6.08
แบดมินตัน	6	4.05
เปตอง	11	7.43
มวย	10	6.75
เทควันโด	5	3.38
ยูโด	5	3.38
ว่ายน้ำ	7	4.73
อื่น ๆ	1	0.68
รวม	148	100.00

จากตาราง 26 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
 ปีการศึกษา 2553 วิชาเขตอุเทนถวาย ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ
 22.95 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ
 28.92 กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.92

ตาราง 27 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
วิทยาเขตจันทบุรี (N=82)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	60	18	4	0	0
	%	73.17	21.95	4.88	0.00	0.00
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	47	33	2	0	0
	%	57.32	40.24	2.44	0.00	0.00
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	54	19	9	0	0
	%	65.85	23.17	10.98	0.00	0.00
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	46	23	11	2	0
	%	56.10	28.05	13.41	2.44	0.00
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	53	21	5	3	0
	%	64.63	25.61	6.10	3.66	0.00
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	60	18	3	0	1
	%	73.17	21.95	3.66	0.00	1.22
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	60	18	2	2	0
	%	73.17	21.95	2.44	2.44	0.00
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f	62	18	1	1	0
	%	75.61	21.95	1.22	1.22	0.00
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย	f	63	16	3	0	0
	%	76.83	19.51	3.66	0.00	0.00
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	61	16	5	0	0
	%	74.39	19.51	6.10	0.00	0.00
รวม	f	566	200	45	8	1
	%	69.02	24.39	5.49	0.98	0.12

จากตาราง 27 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจันทบุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 76.83



ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ วิทยาเขตจันทบุรี (N=82)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	45	27	9	1	0
	%	54.87	32.93	10.98	1.22	0.00
2. ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	51	26	4	1	0
	%	62.20	31.71	4.88	1.22	0.00
3. ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม	f	42	29	9	2	0
	%	51.22	35.36	10.98	2.44	0.00
4. ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา	f	56	19	6	1	0
	%	68.30	23.17	7.31	1.22	0.00
5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	f	54	22	4	1	1
	%	65.85	26.83	4.88	1.22	1.22
6. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	49	21	10	2	0
	%	59.75	25.61	12.20	2.44	0.00
7. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	45	26	9	2	0
	%	54.87	31.71	10.98	2.44	0.00
8. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	44	27	9	2	0
	%	53.65	32.93	10.98	2.44	0.00
9. ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	39	29	13	1	0
	%	47.56	35.37	15.85	1.22	0.00
10. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย	f	46	27	9	0	0
	%	56.09	32.93	10.98	0.00	0.00
รวม	f	471	253	82	13	1
	%	57.44	30.85	10.00	1.59	0.12

จากตาราง 28 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจันทบุรี ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 68.30



ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านบริการทางวิชาการ วิทยาเขตจันทบุรี (N=82)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง	f 26	44	10	2	0
		% 31.71	53.65	12.20	2.44	0.00
2.	ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร ภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 30	36	16	0	0
		% 36.59	43.90	19.51	0.00	0.00
3.	ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 26	32	23	1	0
		% 31.71	39.02	28.05	1.22	0.00
4.	ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง	f 42	30	9	1	0
		% 51.22	36.58	10.98	1.22	0.00
5.	ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง	f 36	31	13	2	0
		% 43.91	37.80	15.85	2.44	0.00
6.	ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ	f 24	40	17	1	0
		% 29.27	48.78	20.73	1.22	0.00
7.	ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f 32	34	16	0	0
		% 39.02	41.47	19.51	0.00	0.00
8.	ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างเป็นประจำ	f 38	37	6	1	0
		% 46.34	45.12	7.32	1.22	0.00
รวม		f 254	284	110	8	0
		% 38.72	43.29	16.77	1.22	0.00

จากตาราง 29 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจันทบุรี ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 53.65



ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย
วิทยาเขตจันทบุรี (N=82)

รายการ	f	%
1. วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	31	12.35
วันอังคาร	28	11.16
วันพุธ	37	14.74
วันพฤหัสบดี	30	11.95
วันศุกร์	45	17.93
วันเสาร์	43	17.13
วันอาทิตย์	37	14.74
รวม	251	100.00
2. เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	11	7.86
07.00 – 08.00 น.	3	2.14
08.00 – 09.00 น.	2	1.44
09.00 – 10.00 น.	1	0.71
10.00 – 11.00 น.	1	0.71
11.00 – 12.00 น.	0	0.00
12.00 – 13.00 น.	0	0.00
13.00 – 14.00 น.	0	0.00
14.00 - 15.00 น.	0	0.00
15.00 – 16.00 น.	1	0.71
16.00 – 17.00 น.	18	12.86
17.00 – 18.00 น.	53	37.86
18.00 – 19.00 น.	31	22.14
19.00 – 20.00 น.	14	10.00
20.00 – 21.00 น.	5	3.97
รวม	140	100.00

ตาราง 30 (ต่อ)

รายการ	f	%
3. กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย		
การเดินแอโรบิก	25	8.59
โยคะ	19	6.53
ลีลาศ	9	3.09
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	45	15.46
บาสเก็ตบอล	12	4.12
วอลเลย์บอล	12	4.12
ฟุตบอล	17	5.84
ตะกร้อ	9	3.09
เทนนิส	14	4.81
เทเบิลเทนนิส	10	3.44
แบดมินตัน	36	12.37
เปตอง	11	3.79
มวย	12	4.12
เทควันโด	17	5.84
ยูโด	11	3.79
ว่ายน้ำ	30	10.31
อื่น ๆ	2	0.69
รวม	291	100.00

จากตาราง 30 แสดงว่า วันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
ปีการศึกษา 2553 วิทยาเขตจันทบุรี ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ
17.93 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ
37.86 กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น
ร้อยละ 15.46

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 1.1 ควรมีป้ายคำแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย (8)
 - 1.2 ควรมีการบำรุงรักษาสนามกีฬา และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างสม่ำเสมอ (11)
 - 1.3 ควรมีพื้นที่พักผ่อนในขณะและหลังออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น (32)
 - 1.4 ควรมีการกำหนดวัน – เวลาให้บริการของสถานที่ออกกำลังกายและติดป้ายบอกอย่างชัดเจน (3)
2. ความต้องการด้านบุคลากรและการให้บริการ
 - 2.1 ควรมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ (31)
 - 2.2 ควรมีบุคลากรดูแลและให้บริการอย่างทั่วถึง (29)
 - 2.3 ควรมีการจัดระบบการให้บริการในสนามกีฬาเพื่อให้นักศึกษาได้ใช้บริการอย่างทั่วถึงตามลำดับก่อน – หลัง (4)
 - 2.4 ควรเพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ เช่น ใช้เสียงตามสาย (6)
3. ความต้องการด้านบริการทางวิชาการ
 - 3.1 ควรมีการกระตุ้นและแรงจูงใจให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายมากขึ้น (12)
 - 3.2 ควรมีการแจกแผ่นพับ ใบปลิวที่เป็นความรู้ด้านการออกกำลังกาย (10)
 - 3.3 ควรมีมุมความรู้หรือห้องสมุดด้านกีฬาและการออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกาย (10)
 - 3.4 ควรมีการทำบอร์ดแผนการจัดกิจกรรมกีฬาส่งมอบมหาวิทยาลัยประจำปี (6)
4. ความต้องการด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 4.1 ควรมีการเปิดบริการสถานที่ออกกำลังกายทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ (20)
 - 4.2 ควรมีการจัดกิจกรรมกีฬาทุกเย็น เช่น การเต้นแอโรบิก (8)
5. ความต้องการด้านอื่น ๆ
 - 5.1 ควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในเป็นประจำเพื่อสร้างความสามัคคี (13)
 - 5.2 ควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างนักศึกษากับประชาชนในท้องถิ่น (2)
 - 5.3 ควรมีการจัดตั้งชมรมกีฬา (2)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 จำนวน 11,350 คน เป็นนักศึกษาชาย 4,336 คน นักศึกษาหญิง 7,014 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของทาร์ ยามาเน่ (บุญส่ง โกสะ. 2542: 169; อ้างอิงจาก Yamane, Taro. 1970: 886) ที่ประชากร 15,000 คน และความคลาดเคลื่อนที่กำหนด $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง 390 คน แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 309 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสำรวจ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการ และด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
2. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านบริการทางวิชาการ และด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และการให้บริการ และด้านบริการทางวิชาการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ในด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสำรวจและแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลในแบบสำรวจมาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
4. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
6. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20 เพศหญิง จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 61.80 ในด้านวิทยาเขต เป็นนักศึกษาวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 51.20 วิทยาเขตบางพระ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 วิทยาเขตจันทบุรี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 16.40 และวิทยาเขตอุเทนถวาย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 8.80

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก ปีการศึกษา 2553 ทั้ง 4 ด้านพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่า
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 48.94 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการ
ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย และต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็น
ร้อยละ 53.80 นักศึกษาเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.58 ข้อที่มี
ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่าง
เพียงพอ และต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ
56.02 นักศึกษาเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.54 ข้อที่มีความ
ต้องการมากที่สุดคือ ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.72 นักศึกษา
วิทยาเขตบางพระ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.41 ข้อที่มีความต้องการ
มากที่สุดคือ ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.02 นักศึกษา
วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.35 ข้อที่มีความ
ต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย
คิดเป็นร้อยละ 46.48 นักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น
ร้อยละ 46.82 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่าง
เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.55 นักศึกษาวิทยาเขตจันทบุรี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 69.02 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการ
ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 76.83

2. ด้านบุคลากรและการให้บริการ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.74
ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่
ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.20 นักศึกษาเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 40.84 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่
สุภาพกับนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 47.12 นักศึกษาเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 42.30 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด
บริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 48.22 นักศึกษาวิทยาเขตบางพระ มีความ
ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.86 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มี
เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.46
นักศึกษาวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.86 ข้อที่มี
ความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับ
กีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.40 นักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวาย มีความต้องการอยู่
ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.41 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแล

รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 54.55 นักศึกษา วิทยาเขตจันทบุรี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.44 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 68.30

3. ด้านบริการทางวิชาการ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 45.20 นักศึกษาเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.88 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 52.36 นักศึกษาเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 42.40 นักศึกษาวิทยาเขตบางพระ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.97 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 41.53 นักศึกษา วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.19 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง และต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 43.36 นักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.32 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 52.27 นักศึกษาวิทยาเขตจันทบุรี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.29 ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 53.65

4. ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.08 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.85 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.04 นักศึกษาเพศชาย ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.17 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 26.15 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 21.56 นักศึกษาเพศหญิง ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.56 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 34.54 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 17.43 นักศึกษาวิทยาเขตบางพระ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.49 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 34.67 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ

คิดเป็นร้อยละ 25.83 นักศึกษาวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.76 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 27.80 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 17.81 นักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวาย ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.95 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 28.92 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.92 นักศึกษาวิทยาเขตจันทบุรี ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.93 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 37.86 กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 15.46

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีป้ายคำแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย (8)
2. ควรมีการบำรุงรักษาสวนกึ่งกีฬา และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่าง

สม่ำเสมอ (11)

3. ควรมีพื้นที่พักผ่อนในขณะและหลังออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น (32)
4. ควรมีการกำหนดวัน – เวลาให้บริการของสถานที่ออกกำลังกายและติด

ป้ายบอกอย่างชัดเจน (3)

ความต้องการด้านบุคลากรและการให้บริการ

1. ควรมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายคอยให้

คำแนะนำ (31)

2. ควรมีบุคลากรดูแลและให้บริการอย่างทั่วถึง (29)
3. ควรมีการจัดระบบการให้บริการในสวนกึ่งกีฬาเพื่อให้นักศึกษาได้ใช้บริการ

อย่างทั่วถึง ตามลำดับก่อน – หลัง (4)

4. ควรเพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ เช่น ใช้เสียง

ตามสาย (6)

ความต้องการด้านบริการทางวิชาการ

1. ควรมีการกระตุ้นและแรงจูงใจให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายมากขึ้น (12)
2. ควรมีการแจกแผ่นพับ ใบปลิวที่เป็นความรู้ด้านการออกกำลังกาย (10)
3. ควรมีมุมความรู้หรือห้องสมุดด้านกีฬาและการออกกำลังกายภายใน

สถานที่ออกกำลังกาย (10)

4. ควรมีการทำบอร์ดแผนการจัดกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัยประจำปี (6)

ความต้องการด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ควรมีการเปิดบริการสถานที่ออกกำลังกายทุกวันไม่เว้นวันหยุด

ราชการ (20)

2. ควรมีการจัดกิจกรรมกีฬาทุกเย็น เช่น การเต้นแอโรบิก (8)

ความต้องการด้านอื่น ๆ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬากายในเป็นประจำเพื่อสร้างความสามัคคี (13)
2. ควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างนักศึกษากับประชาชนในท้องถิ่น (2)
3. ควรมีการจัดตั้งชมรมกีฬา (2)

อภิปรายผล

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแต่ละวิทยาเขตมีลักษณะเหมือนกันคือ การมีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ทำให้ต้องใช้พื้นที่สนามกีฬาหลายสนามร่วมกันในพื้นที่เดียวกัน ความล่าช้าในการเบิกจ่ายงบประมาณเพื่อมาปรับปรุงสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ทำให้สนามกีฬา อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกบางอย่างยังไม่ได้รับการดูแลเพื่อให้ใช้การได้ตามปกติ ทั้งนี้อาจรวมถึงการดูแล บริหารจัดการที่ยังไม่ทั่วถึงด้วย

ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย และต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอมากที่สุด เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเพศชายต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ และต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลายมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เพียงพอและหลากหลายจะเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น เพราะเมื่อมาสถานที่ออกกำลังกายเมื่อใดก็สามารถออกกำลังกายได้ทันทีโดยไม่ต้องรอคิว ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการรอ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จูติรัตน์ ดวงแสง (2547: 55) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 พบว่านักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลมีความต้องการอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน และเพียงพอแก่ความต้องการมากที่สุด และยังสอดคล้องกับ กุศล บุญสบ (2551: 70-71) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการอุปกรณ์กีฬาสำหรับออกกำลังกายเพียงพอ มีมาตรฐานคงทนถาวร และมีความหลากหลาย สำหรับเพศหญิงต้องการให้น้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ

มากที่สุด เพราะเมื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่างกายจะสูญเสียเหงื่อ ดังนั้นจึงต้องทดแทนน้ำที่เสียไปด้วยการดื่มน้ำในระหว่างและหลังออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสมดุล ในขณะที่หลังออกกำลังกาย เมื่อจำแนกตามวิทยาเขตพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขตมีความต้องการในระดับมากที่สุด โดยนักศึกษาในแต่ละวิทยาเขตมีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตามความต้องการที่มากที่สุดยังคงต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ หลากหลาย และต้องการน้ำดื่มสะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ เช่นเดียวกัน โดยนักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวายมีความต้องการที่แตกต่างจากนี้คือ ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ อาจเนื่องจากในขณะออกกำลังกายนักศึกษาก็ได้มีที่เก็บทรัพย์สิน ของมีค่าต่าง ๆ ไว้ในที่ปลอดภัย อีกทั้งยังทำให้สถานที่ออกกำลังกายมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยมากขึ้นเพราะนักศึกษาไม่ต้องนำของส่วนตัวมาวางไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

ด้านบุคลากรและการให้บริการ

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรและการให้บริการแต่ละวิทยาเขตมีลักษณะเหมือนกันคือ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย(ยกเว้นวิทยาเขตบางพระ) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจำนวนบุคลากรในการให้บริการอาจไม่เพียงพอ หรือมหาวิทยาลัยอาจมองว่าการดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยภายในวิทยาเขต โดยใช้การเดินตรวจตราเป็นบางเวลาจึงไม่จำเป็นต้องมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ด้านเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยอาจมองเช่นเดียวกันกับเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยคือ ใช้เจ้าหน้าที่พยาบาลที่อยู่ประจำภายในวิทยาเขตเพียงอย่างเดียวโดยไม่จำเป็นต้องมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรและการให้บริการ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอมากที่สุด อาจเป็นเพราะนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงชอบความสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยมากกว่าเพศชาย จึงต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการในระดับมากที่สุด โดยเพศชายต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษามากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา เอกทัศน์ (2547: 50) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 พบว่า นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการแต่งตัวเหมาะสมกับกิจกรรม

สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาวาจาสุภาพ ส่วนเพศหญิงต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอมากที่สุด เมื่อจำแนกตามวิทยาเขตพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขตมีความต้องการในระดับมากที่สุด ยกเว้นนักศึกษาวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถที่มีความต้องการในระดับมาก โดยนักศึกษาวิทยาเขตบางพระต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอมากที่สุด นักศึกษาวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถมีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุด อาจเป็นเพราะนักศึกษาต้องการความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย รวมถึงวิธีการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ จากบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนนักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวายต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด อาจเป็นเพราะขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักศึกษาต้องวางสัมภาระส่วนตัว รวมทั้งของมีค่าไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งอาจเกิดการสูญหายหากไม่มีเพื่อนคอยเฝ้าหรือมาตรการรักษาความปลอดภัยที่ดี อีกทั้งปัญหาความขัดแย้งระหว่างสถาบันที่อาจทำให้นักศึกษามีความรู้สึกไม่ปลอดภัย กลัวว่าจะโดนลอบทำร้ายในขณะที่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของชัชวาลย์ ภาคใหม่ (2547: 53) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปีพ.ศ. 2547 พบว่า เยาวชนและประชาชนเพศชายมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยมากที่สุด สำหรับนักศึกษาวิทยาเขต จันทบุรีต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษามากที่สุด เนื่องจากการให้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย การใช้วาจาที่สุภาพเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นหากบุคลากรมีการใช้วาจาที่ดี สุภาพจะเป็นการเชิญชวนให้นักศึกษาเข้ามาใช้บริการมากขึ้น

ด้านบริการทางวิชาการ

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายด้านบริการทางวิชาการแต่ละวิทยาเขตมีลักษณะเหมือนกันคือ ยังให้ความสำคัญด้านบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไม่มากนัก โดยเฉพาะในเรื่องการให้ความรู้ การเผยแพร่เอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ด้านการออกกำลังกาย ตลอดจนการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ

ความต้องการการออกกำลังกายด้านบริการทางวิชาการ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง เนื่องจากหากนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายของนักศึกษาได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังช่วยลดโอกาสการเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อีกด้วย ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา เอกทัศน์ (2547: 109) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการ

ออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 พบว่านักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคใหม่ ๆ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับ สุเปรมนันทะวงษ์ (2549: 102) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 พบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่มีความต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการในระดับมาก โดยนักศึกษาเพศชายมีความต้องการสอดคล้องกับนักศึกษาโดยรวม ส่วนนักศึกษาเพศหญิงต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ นอกจากนี้เมื่อจำแนกตามวิทยาเขตพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขต มีความต้องการในระดับมาก ยกเว้นนักศึกษาวิทยาเขตบางพระมีความต้องการในระดับมากที่สุด โดยนักศึกษาวิทยาเขตจันทบุรีมีความต้องการสอดคล้องกับนักศึกษาโดยรวม นักศึกษาวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถมีความต้องการสอดคล้องกับนักศึกษาโดยรวม และยังต้องการให้มีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง อาจเป็นเพราะวิทยาเขตนี้มีจำนวนนักศึกษามากที่สุดทำให้การบริการให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึง สอดคล้องกับวิทยาเขตบางพระที่มีจำนวนเนื้อที่ของมหาวิทยาลัยมากที่สุดทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้มีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงเช่นเดียวกัน สำหรับนักศึกษาวิทยาเขตอุเทนถวายมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาทราบอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่องทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย จะทำให้นักศึกษาได้รับทราบข่าวสารตลอดเวลา อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้นหากมีการประชาสัมพันธ์ที่น่าสนใจ

ด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

จากการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพในแต่ละวิทยาเขตมีลักษณะที่แตกต่างกันไป โดยวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถและวิทยาเขตอุเทนถวายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ไม่มีหอพักสำหรับนักศึกษา และมีขนาดพื้นที่ภายในวิทยาเขตน้อย โดยเฉพาะวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นอาคารเรียน ทำให้มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกายและทำกิจกรรมไม่มากนัก สำหรับวิทยาเขตบางพระและวิทยาเขตจันทบุรี ซึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดชลบุรีและจังหวัดจันทบุรีตามลำดับ มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ มีหอพักสำหรับนักศึกษา และมีขนาดพื้นที่ภายในวิทยาเขตมาก ทำให้มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกายและทำกิจกรรมมาก อย่างไรก็ตามการที่ทั้งสองวิทยาเขตนี้มีที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกของประเทศ อาจทำให้พบกับปัญหาฝนตกบ่อยโดยเฉพาะในหน้าฝน ดังนั้นสนามกีฬาในร่มจึงมีความจำเป็นต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามากกว่าสนามกีฬากลางแจ้ง

ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกโดยรวม ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ ระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น. สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จีรพันธ์ ปรีชาชาญ (2551: 78) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่านักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายวันศุกร์ ในช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น.มากที่สุด อาจเป็นเพราะนักศึกษา เครียดกับการเรียนมาตลอดสัปดาห์ อีกทั้งวันศุกร์เป็นวันสุดท้ายในสัปดาห์ของการเรียน จึงทำให้นักศึกษาอยากผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ซึ่งเป็นช่วงหลังเลิกเรียน โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพในการ ออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ซึ่งสามารถเดิน – วิ่งได้ทั้งบนลู่วิ่ง และพื้นสนามกีฬาทั่วไป อีกทั้งการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพยังมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย สอดคล้องกับผลงานวิจัยของจิตติรัตน์ ดวงแสง (2547: 56) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความ ต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาสูติศาสตร์และสูติศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ชอบ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด เพราะเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกสถานที่และง่าย ต่อการออกกำลังกาย เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการการ ออกกำลังกายด้านวัน เวลาสอดคล้องกับนักศึกษาโดยรวม ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นกีฬายอดนิยมของผู้ชาย สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของชัชวาลย์ ภาควิชาใหม่ (2547: 53) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปีพ.ศ. 2547 พบว่าในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เยาวชนและประชาชนเพศชายมีความต้องการกีฬาฟุตบอล มากที่สุด สำหรับเพศหญิง ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค เนื่องจากการเดิน แอโรบิคเป็นกิจกรรมหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยม มีหลายหน่วยงานที่จัดกิจกรรมการเดินแอโรบิคขึ้นและ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิง ทั้งนี้การเดินแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ทำให้ ร่างกายแข็งแรงประกอบกับเสียงเพลงที่เปิดขณะเดินจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานขณะร่วมกิจกรรม ควบคู่กันไป เมื่อจำแนกตามวิทยาเขตพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขตต้องการออกกำลังกายในวัน ศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น. ยกเว้นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกที่ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาจเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย และใกล้กับสถานที่ออกกำลังกายจึง ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ซึ่งเป็นวันหยุด สำหรับกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกต้องการออกกำลังกายด้วยการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีต้องการออกกำลังกายด้วยการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ส่วนนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตบอล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก แต่ละชั้นปี
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่และบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก





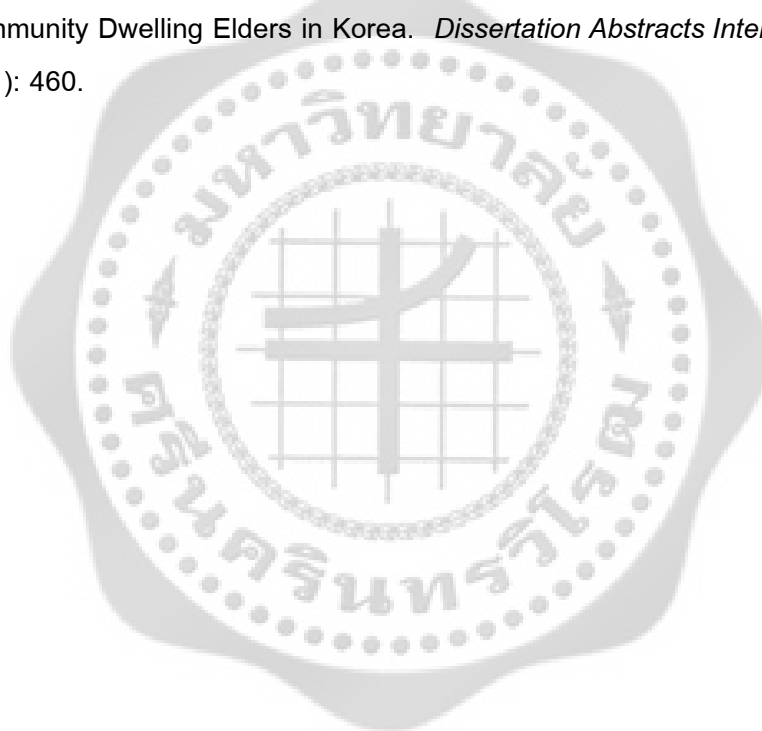
บรรณานุกรม

- กรีธา พรหมเทพ. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- _____. คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน. กรุงเทพฯ: ศูนย์ลาดพร้าว.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538). การสร้างเสริมสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา. 6: 45 – 53.
- จิรนนท์ ปรีชาชาญ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลอง ชาตรุประชีวิน. (2542). บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2552, จาก http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm.
- ชัชวาลย์ ภาคใหม่. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปีพ.ศ.2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติรัตน์ ดวงแสง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- เติมศักดิ์ ทวณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ส.เอเซียเพรส (1989).
- ชาติรี คลังนาค. (2550). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.
- ปฐม จันทะพา. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก. (2552). *วิสัยทัศน์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก*. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2552, จาก <http://www.rmutto.ac.th>.
- _____. (2552). *ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.rmutto.ac.th>.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์พานารณ. (2552). *ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์พานารณ*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.cpc.ac.th>.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี. (2552). *ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.chan.rmutto.ac.th>.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ. (2552). *ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.rmutto.ac.th>.

- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย. (2552). *ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.uthen.rmutto.ac.th>.
- มุกดา ศรียงค์; และคนอื่น ๆ. (2548). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหันทนาการ*. 8(4): 56 – 64.
- สมเกียรติ เนตรประเสริฐ. (2543). *กิจกรรมนันทนาการ*. นครสวรรค์: ศรีรัตนการพิมพ์.
- สุชา จันทน์เอม; และ สุรางค์ จันทน์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.
- สุปรเม นนทะวงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548*. ปรินญา นิพนธ์กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมหาโต. (2525, ธันวาคม). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหันทนาการ*. 20(1): 33 – 34.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10*. สืบค้นเมื่อ 28 มิถุนายน 2552, จาก <http://www.nesdb.go.th>.
- อารมณีส นานภู และคนอื่น ๆ. (2548). *โครงการวิจัยและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด*. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหันทนาการ*. 10(2): 190.
- Carter, N.D; et al. (2002). Community-based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65-to 75 Year-Old Women with Osteoporosis: Randomize Controlled Trial. *Canadian Medical Association Journal*. (9): 997 – 1004.
- Kilpatrick Marcus Wayne. (2000, June). Exercise Motivation and Self – determination: Scale Development. *Dissertation Abstracts International*. 60(12): 4335.

- Lamb, S.E; et al. (2002). *Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized Controlled Trial*. Journal of Epidemiology and Community Health. Retrieved September 18, 2009, from http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002_article3.html.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Capella University. Retrieved September 18, 2009, from <http://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>.
- Y Lim; & J Kim. (2004, October). The Factor Related to Home-Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea. *Dissertation Abstracts International*. 44(1): 460.







ภาคผนวก ก.

แบบสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553

**แบบสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ปีการศึกษา 2553**

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	วิทยาเขต บางพระ	วิทยาเขต จักรพงษ์ภูวนารถ	วิทยาเขต จันทบุรี	วิทยาเขต อุเทนถวาย
1. จำนวนสนามกีฬา (กลางแจ้ง)				
1.1 สนามฟุตบอล				
1.2 สนามวอลเลย์บอล				
1.3 สนามบาสเก็ตบอล				
1.4 สนามฟุตซอล				
1.5 สระว่ายน้ำ				
1.6 อื่น ๆ (ระบุ)				
2. จำนวนสนามกีฬา (ในร่ม)				
2.1 สนามวอลเลย์บอล				
2.2 สนามบาสเก็ตบอล				
2.3 สนามแบดมินตัน				
2.4 โต๊ะเทเบิลเทนนิส				
2.5 ห้องสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย				
2.6 อื่น ๆ (ระบุ)				
3. อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก				
3.1 มีอุปกรณ์กีฬาให้บริการ เพียงพอ				
3.2 มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ให้บริการ				
3.3 มีล็อกเกอร์เก็บของให้บริการ				
3.4 จำนวนห้องอาบน้ำชาย				
3.5 จำนวนห้องอาบน้ำหญิง				

รายการ	วิทยาเขต บางพระ	วิทยาเขต จักรพงษ์ภูวนารถ	วิทยาเขต จันทบุรี	วิทยาเขต อุเทนถวาย
3.6 จำนวนห้องสุขาชายใน สถานที่ออกกำลังกาย				
3.7 จำนวนห้องสุขาหญิงใน สถานที่ออกกำลังกาย				
3.8 จำนวนตู้บริการน้ำดื่ม				
3.9 ห้องปฐมพยาบาลในสถานที่ ออกกำลังกาย				



2. ด้านบุคลากรและการให้บริการ

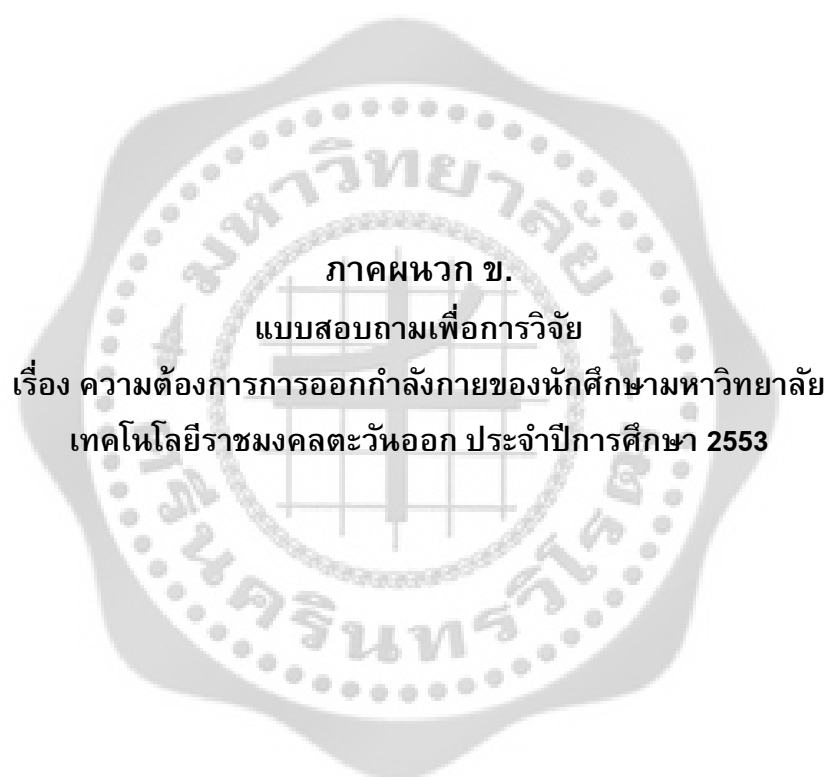
รายการ	วิทยาเขต บางพระ	วิทยาเขต จักรพงษ์ภูวนารถ	วิทยาเขต จันทบุรี	วิทยาเขต อุเทนถวาย
1. จำนวนเจ้าหน้าที่ที่ดูแลเรื่องการเบิก – จ่ายอุปกรณ์กีฬา				
2. จำนวนเจ้าหน้าที่พยาบาลที่ประจำ ณ สถานที่ออกกำลังกาย				
3. จำนวนเจ้าหน้าที่ที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย				
4. จำนวนเจ้าหน้าที่ที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย				
5. จำนวนบุคลากรที่ดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
6. มีการติดประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการให้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย				

3. ด้านบริการทางวิชาการ

รายการ	วิทยาเขต บางพระ	วิทยาเขต จักรพงษ์ภูวนารถ	วิทยาเขต จันทบุรี	วิทยาเขต อุเทนถวาย
1. มีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
2. มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ให้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไว้เผยแพร่ / ติดไว้ โดยรอบ				
3. มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ บริการ				
4. มีบริการข่าวสารและการจัดการ แข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอก				
5. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้าน กิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบ				
6. มีบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย				
7. มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย				
8. มีบริการตรวจสอบสุขภาพทั่วไป				

4. ด้านชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

รายการ	วิทยาเขต บางพระ	วิทยาเขต จักรพงษ์ภูวนารถ	วิทยาเขต จันทบุรี	วิทยาเขต อุเทนถวาย
1. สถานที่ตั้งของวิทยาเขต				
2. มีหอพักนักศึกษาอยู่ในวิทยาเขต				
3. จำนวนหอพักนักศึกษาชาย				
4. จำนวนหอพักนักศึกษาหญิง				
5. จำนวนนักศึกษาชายที่อยู่หอพัก ของวิทยาเขต				
6. จำนวนนักศึกษาหญิงที่อยู่หอพัก ของวิทยาเขต				
7. จำนวนโรงอาหาร				
8. ขนาดของวิทยาเขต				
9. การเดินทางของนักศึกษา (ส่วนใหญ่) ภายในวิทยาเขต				
10. ภูมิทัศน์โดยทั่วไป (บรรยาย)				



ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประจำปีการศึกษา 2553

แบบสอบถาม

เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประจำปีการศึกษา 2553

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประจำปีการศึกษา 2553
2. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประจำปีการศึกษา 2553 เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานในด้านการบริการการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกต่อไป ซึ่งแบ่งออกเป็น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประจำปีการศึกษา 2553 มี 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรและการให้บริการ
3. ด้านบริการทางวิชาการ
4. ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่เสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

นายจิตติพล แสงลอย

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

☐ วิทยาเขตบางพระ

☐ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ

☐ วิทยาเขตจันทบุรี

☐ วิทยาเขตอุเทนถวาย

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ประจำปีการศึกษา 2553

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ระดับความต้องการ

5 หมายถึง ระดับความต้องการมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับความต้องการมาก

3 หมายถึง ระดับความต้องการปานกลาง

2 หมายถึง ระดับความต้องการน้อย

1 หมายถึง ระดับความต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. การจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย	✓				

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
2. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
3. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ					
4. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไว้บริการอย่างเพียงพอ					
5. ต้องการให้มีตู้เก็บของ (Locker) ไว้บริการอย่างเพียงพอ					
6. ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
7. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้บริการอย่างเพียงพอ					
8. ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน					
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หลากหลาย					
10. ต้องการน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ					

2. ด้านบุคลากรและการให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย					
2. ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี					
3. ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายที่เหมาะสม					
4. ต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการใช้วาจาที่สุภาพกับนักศึกษา					
5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ					
6. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ					
7. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ					
8. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง					
9. ต้องการให้มีบุคลากรดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
10. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้นักศึกษามาออกกำลังกาย					

3. ด้านบริการทางวิชาการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้อง					
2. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสารภาพ และโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
3. ต้องการให้มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD DVD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ					
4. ต้องการให้มีบริการข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกอย่างทั่วถึง					
5. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกิจกรรมกีฬาให้นักศึกษาได้ทราบอย่างต่อเนื่อง					
6. ต้องการให้มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำ					
7. ต้องการให้มีบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง					
8. ต้องการให้มีบริการตรวจสอบสุขภาพทั่วไปเป็นประจำ					

4. ด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

วันที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย

- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์
- ☐ วันเสาร์
- ☐ วันอาทิตย์

เวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย

- | | |
|---|---|
| ☐ 06.00 – 07.00 น. | ☐ 14.00 – 15.00 น. |
| ☐ 07.00 – 08.00 น. | ☐ 15.00 – 16.00 น. |
| ☐ 08.00 – 09.00 น. | ☐ 16.00 – 17.00 น. |
| ☐ 09.00 – 10.00 น. | ☐ 17.00 – 18.00 น. |
| ☐ 10.00 – 11.00 น. | ☐ 18.00 – 19.00 น. |
| ☐ 11.00 – 12.00 น. | ☐ 19.00 – 20.00 น. |
| ☐ 12.00 – 13.00 น. | ☐ 20.00 – 21.00 น. |
| ☐ 13.00 – 14.00 น. | |

กิจกรรมหรือกีฬาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกาย

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| ☐ การเดินแอโรบิก | ☐ โยคะ | ☐ ลีลาศ |
| ☐ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ | ☐ บาสเก็ตบอล | ☐ วอลเลย์บอล |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ ตะกร้อ | ☐ เทนนิส |
| ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ แบดมินตัน | ☐ เปตอง |
| ☐ มวย | ☐ เทควันโด | ☐ ยูโด |
| ☐ วายน้ำ | ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ.....) | |

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านบุคลากรและการให้บริการ

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านบริการทางวิชาการ

.....

.....

.....

4. ความต้องการด้านวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. ความต้องการด้านอื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
อาจารย์สังกัดภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ
อาจารย์สังกัดภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นเรศ ใจหาญ
อาจารย์สังกัดสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วีรศักดิ์ วีระชาติพิทักษ์ชน
อาจารย์สังกัดสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะเทคโนโลยีสังคม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพรัตน์ เพียรมั่นคง
อาจารย์สังกัดสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายฐิติพล แสงลอย
วัน เดือน ปีเกิด	9 กันยายน 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จ.ราชบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	30 ซ.อินทามระ 40 ถ.สุทธิสาร แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	นักวิชาการศูนย์เยาวชน (ผู้นำกิจกรรมพลศึกษา) ปฏิบัติการ
สถานที่ทำงาน	ศูนย์เยาวชนปทุมวัน 2038 – 2042 ถ.บรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2536	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนตรุณราชบุรี จ.ราชบุรี
พ.ศ.2539	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี จ.ราชบุรี
พ.ศ.2542	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี จ.ราชบุรี
พ.ศ.2546	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ.2556	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ