

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินเเโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ปริญญานิพนธ์
ของ
ลักขมีลาวัณย์ วงษ์น้อย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2550

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ

ของ

ลักขมีลาวัณย์ วงษ์น้อย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2550

ลักษณะมีตัวน้อย วัยน้อย (2549). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง*
พ.ศ. 2549. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
และอาจารย์ชงชาติ พู่เจริญ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง
พ.ศ. 2549 ใน 4 ด้าน คือ ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านประโยชน์และความสำคัญ ด้านสถานที่และ
สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก โดยจำแนกตามช่วงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็น
ประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบ
การสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.83
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 51.43 และเมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่าง
เต็มความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 56.75

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านประโยชน์และความสำคัญ โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 และเมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของการเดินแอโรบิกสามารถ
ออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 72.00

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 53.48 และเมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องการเดินทางไป - กลับสะดวก
ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 29.50

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 35.46 และเมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องช่วงเวลาเดินแอโรบิก
ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.50

OPINION OF PEOPLE ON AEROBIC DANCE IN RAYONG METROLITAN IN 2006

AN ABSTRACT

BY

LUKSAMEELAWAN WONGNOI

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

March 2007

Luksameelawan Wongnoi (2006). *Opinion of people on aerobic dance in Rayong metrolitan in 2006*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok, Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Mr. Thongchat Phucharoen

The purpose of this research was to study the opinions of people on aerobic dance in Rayong metropolitan in 2006 which was studied in 4 aspects such as the opinions of people on aerobic dance leader, the advantages and the importance of the aerobic dance, the places, the accommodations and the problems of the aerobic dance that were discriminated by age. The samples were assigned from the people who danced aerobic dance in Rayong metropolitan by using simple random sampling, were 400 people. Data were collected by questionnaires that used to calculate the reliability which was found to be .83 . Frequency, percentage were utilized for data analysis.

The findings of the study were as follows:

1. The opinions of people on aerobic dance in Rayong metropolitan about aerobic dance leader aspect were the most agreement level at 51.43% and then examined each choice was the most agreement level in leading aerobic dance extremely at 56.75%
2. The opinions of people on aerobic dance in Rayong metropolitan about the advantages and the importance of the aerobic dance aspect were the most agreement level at 64.25% and then examined each choice was the most agreement level in case of aerobic dance being the activity that exercises every parts of body at 72.00%
3. The opinions of people on aerobic dance in Rayong metropolitan about the places and the accommodations aspect were the most agreement level at 53.48% and then examined each choice was the most agreement level in going on at 29.50%
4. The opinions of people on aerobic dance in Rayong metropolitan about the problems of aerobic dance aspect were disagreement level at 35.46% and then examined each choice was the most disagreement level. For case of the space and time of dancing was at 42.50%

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ.2549

ปริญญานิพนธ์
ของ
ลักขมีลาวัณย์ วงษ์น้อย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ของ

ลักขมีลาวัณย์ วงษ์น้อย

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญน้อย)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ขำม่าน)

ประกาศคุณูปการ

การทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรตินัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน กรรมการสอบเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อมูลข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือให้ความรัก ความห่วงใยตลอดมา ขอขอบพระคุณคณะครูโรงเรียนเทคนิคพนิชยการสัทธิบ ที่คอยให้ความช่วยเหลือและกำลังใจด้วยดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่ บุญการี บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในความสำเร็จครั้งนี้

ลักขมีลาวัณย์ วงษ์น้อย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ประวัติ ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก	6
หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก.....	11
ผู้นำการเดินแอโรบิก.....	16
การเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	30
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การจัดกระทำกับข้อมูล	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	39

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
-------------------------	----

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
ความมุ่งหมายของการวิจัย	73
ขอบเขตของการวิจัย	73
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย	73
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
การเก็บรวบรวมข้อมูล	75
การจัดกระทำกับข้อมูล	75
สรุปผลการวิจัย	75
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะ	82
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	83
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก.....	88
ประวัติย่อผู้วิจัย	100

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
2	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามอายุ.....	40
3	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามการมีโรคประจำตัว.....	40
4	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามจำนวนครั้งที่ เดินแอโรบิกในแต่ละสัปดาห์.....	41
5	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามระยะเวลาในการเดิน แอโรบิกมานานเท่าใด.....	41
6	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามช่วงเวลาที่มาเดิน แอโรบิก.....	42
7	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามการมาเดินแอโรบิก กับใคร.....	42
8	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามระยะทางที่ยัง สถานที่เดิน แอโรบิก.....	43
9	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114).....	44
10	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญ จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114).....	46
11	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ ต่ำกว่า 25 ปี (N = 114).....	48
12	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114).....	50
13	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี (N = 68).....	51

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
14	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญ จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี (N = 68).....	53
15	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี (N = 68).....	55
16	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี (N = 68).....	57
17	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218).....	58
18	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญ จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218).....	60
19	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 31 ปี ขึ้นไป (N = 218).....	62
20	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218).....	64
21	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400).....	65
22	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญ จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N=400).....	67

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
23	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ ต่ำกว่า 25 ปี กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400).....	69
24	ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะที่เดินแอโรบิก จำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี กลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400).....	71

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำตั้งแต่แรกเกิดจนสู่วัยหนุ่มสาว แม้แก่ชราก็ยังต้องการเคลื่อนไหวดังนั้นอวัยวะต่าง ๆ ที่ใช้งานมาย่อมมีการเสื่อมสภาพ ถ้าปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่หรือใช้อวัยวะอย่างหักโหมมากเกินไปย่อมมีการชำรุดเร็ว ในที่สุดอาจเกิดโรคต่างๆ ได้ ฉะนั้นมนุษย์ก็ควรให้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอร่างกาย จะเกิดความคล่องตัวและจะช่วยให้ชีวิตมีอายุยืนยาวได้ การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายของแต่ละบุคคล ที่ประกอบด้วยโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน โดยธรรมชาติของกล้ามเนื้อจะทำงานเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มจะไม่มีกล้ามเนื้อส่วนใดทำงานเดี่ยว ๆ และถ้ากล้ามเนื้อส่วนใดที่ไม่ถูกใช้งานหรือทำงานแต่น้อยมากกล้ามเนื้อกลุ่มนั้นจะเสื่อมและเสียรูปทั้งในด้านความมั่นคง ความยืดหยุ่นห่อนยานและพละกำลัง ถ้ากล้ามเนื้อส่วนใดมีไขมันมากเกินไป ไขมันนั้นก็จะไปจับอยู่บริเวณที่อ่อนแอ ซึ่งถ้าร่างกายได้ออกกำลังกายไขมันส่วนนั้น ก็จะถูกเบียดออกไปและแทนที่ด้วยกล้ามเนื้อ ร่างกายของเราจะมีกล้ามเนื้อทั้งหมด 40% ของน้ำหนักร่างกาย ทุกส่วนของร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องเพื่อความแข็งแรง การออกกำลังกายเป็นเรื่องเก่าแก่มานานหลายพันปีมาแล้ว แต่คนก็เพิ่งจะให้ความสนใจ ในการออกกำลังกาย และเห็นคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในแง่ของการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ในคนที่อ้วนยังไม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้พร้อมทั้งสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายหลังการเจ็บป่วยและชะลอการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ ได้ (สุขพัทธา ชัมเจริญ, 2543 : 1) และการออกกำลังกายเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ถูกใช้งานอย่างถูกต้อง เหมาะสมและเพียงพอทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญและพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้ นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บรบกวน

ขณะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมส่วน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ผิวหนังสดชื่น ช่วยให้การทำงานประสานกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทดีขึ้น มีความคล่องตัว ช่วยให้ผ่อนคลายสนิท การไม่ออกกำลังกายหรือไม่เคลื่อนไหวจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองแตก เพิ่มปัจจัยเสี่ยงสำคัญอื่น ๆ เช่น ความอ้วน ความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายสม่ำเสมอส่งผลให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การวิ่งเหยาะ เดินเร็ว ถีบจักรยานหรือเดินแอโรบิกโดย ทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า 15 นาที สัปดาห์ละ 4 - 6 ครั้ง

จะทำให้เกิดพลังแอโรบิก พลังแอโรบิกเป็นพลังแห่งชีวิต เกิดจากการออกกำลังกายด้วย การหายใจเข้าออกอย่างแรง จนทำให้หัวใจและหลอดเลือดเกิดความแข็งแรงและความอดทน นอกจากนี้ยังได้พบว่าจากการออกกำลังกายแอโรบิกนี้ ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดแรงพอที่จะไปกระตุ้นต่อมในสมองหลังฮอร์โมนที่ชื่อว่า เอนเคอร์ฟินส์ ฮอร์โมนชนิดนี้มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟิน แต่แรงกว่า 200 เท่า ทำให้รู้สึกสบาย ปวดไปรุ่งแจ่มใส หายเมื่อยล้าและจิตใจอยากออกกำลังกายอย่างดึกอีกด้วย ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย

แต่กิจกรรมการออกกำลังกายบางอย่างสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมได้น้อยจึงได้มีวิธีออกกำลังกายที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น คือ การเคลื่อนไหวประกอบดนตรีซึ่งในปัจจุบันนี้กำลังเป็นที่นิยมอย่างสูง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) (สามารถ บุตรานนท์. 2527 : 2) การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการบริหารร่างกายอื่น ๆ เพราะเป็นการนำการออกกำลังกาย แบบแอโรบิกมาเข้าจังหวะกับเพลงด้วยการนำท่ากายบริหาร ท่าเดินรำ การฝึกร่างกายแบบโยคะมาผสมผสานกัน โดยให้ท่าทางต่าง ๆ เข้ากับจังหวะเพลง มีผลส่งเสริมระบบการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น สร้างสรรค์ความอดทนและความแข็งแรงของหัวใจ ปอด และระบบการไหลเวียนโลหิต ดีขึ้น นอกจากนี้การเต้นแอโรบิกยังเป็นกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน (รุ่งทิพย์ สุยะเสียน. 2538 : 1 - 2) จึงเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานเพลิดเพลินทำให้ไม่รู้สึกเบื่อ สามารถออกกำลังกายได้ ทุกส่วนใช้อุปกรณ์น้อย จึงได้รับความนิยมจากประชาชนจำนวนมาก

ประชาชนในจังหวัดระยองให้ความสำคัญกับสุขภาพและการออกกำลังกาย อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการณรงค์ให้ประชาชนรักและใส่ใจสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยหน่วยงานต่าง ๆ ภายในจังหวัดระยองได้มีส่วนร่วม โดยการสนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกายหลังจากเลิกงานแล้ว และยังรณรงค์ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิเช่น มีการสร้างลานกีฬาต่อต้านยาเสพติดไว้ให้ประชาชนได้ใช้เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โครงการคนรุ่นใหม่เล่นกีฬาห่างไกลยาเสพติด อีกทั้ง องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลเมือง และเทศบาลตำบลยังให้การสนับสนุนทางการเงิน เพื่อเปิดลานเต้นแอโรบิก เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ประชาชนมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น การเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากประชาชนในจังหวัดระยองทั่วไป แต่ยังมีปัญหาในการเต้นแอโรบิกในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้นำ การเต้นแอโรบิกไม่เพียงพอ ด้านประโยชน์และความสำคัญของการเต้นแอโรบิกประชาชนในจังหวัดระยองยังไม่เข้าใจถึงประโยชน์และความสำคัญของการเต้นแอโรบิกอย่างแท้จริง ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่เต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง และด้านปัญหาในขณะเต้นแอโรบิกของประชาชนที่เต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง ในฐานะผู้วิจัยเป็นผู้นำ

การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัญหาด้านต่าง ๆ ของการเดินแอโรบิกดังที่กล่าวมาข้างต้นเพื่อมีส่วนช่วยหน่วยงานที่รับผิดชอบจะได้มีการจัดการ การวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหที่อาจ เกิดขึ้นและพัฒนาให้ทันกับความต้องการของประชาชนใน จังหวัดระยอง

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ความสำคัญของการวิจัย

ทราบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ใน 4 ด้าน คือ ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านประโยชน์และความสำคัญ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก ผลการวิจัยจะสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขการบริหาร และการจัดการเกี่ยวกับการเดิน แอโรบิก คุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก ประชาชนเห็นความสำคัญของการเดินแอโรบิกและมาเดินแอโรบิกมากขึ้น ส่งเสริมการเดินแอโรบิก ตามความต้องการของประชาชนในจังหวัดระยองได้อีกทางหนึ่ง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 จำนวน 8,211 คน โดยแยกเป็นประชาชน อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 2,340 คน อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 1,396 คน อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 4,475 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ประชาชนที่เดินแอโรบิกจำนวน 400 คน โดยได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้การวิจัย

ตัวแปรอิสระ จำแนกตาม อายุ แบ่งเป็น 3 ช่วงอายุดังนี้ อายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปี อายุ 31 ปี ขึ้นไป

ตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษร

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีสามารถเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้

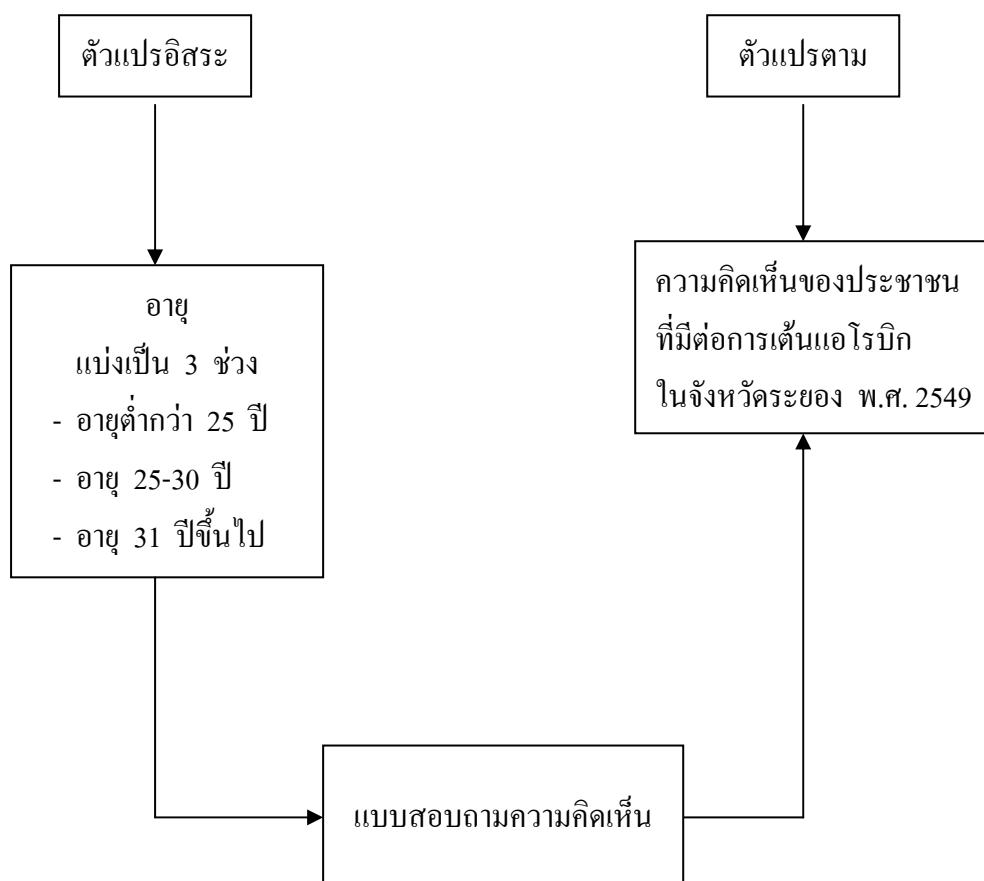
การเต้นแอโรบิก หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถในการจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรี เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด กับ การเต้นรำ เป็นกิจกรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ที่สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มที่ต้องการและมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย

ประชาชน หมายถึง บุคคลในทุกอาชีพทุกระดับการศึกษา ทุกเพศ ทุกวัยที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง

การเต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง หมายถึง การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ที่เป็นที่ยอมรับของประชาชนในจังหวัดระยอง

ผู้นำการเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่สอนการออกกำลังกายโดยใช้สื่อการสอนด้วยการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เสียงเพลงสามารถทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการประสานงานระหว่างท่าทางที่ถูกต้องและจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดมายังกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องมีความเข้าใจในเพลง เพราะเพลงเป็นส่วนที่สำคัญรวมถึงการสร้างให้เกิดความแข็งแรงกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ประวัติ ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

หลักและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก

ผู้นำการเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- งานวิจัยในต่างประเทศ
- งานวิจัยในประเทศ

ประวัติ ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

ในปี ค.ศ.1968 นายแพทย์คูเปอร์ ได้คิดค้นวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ โดยได้เขียนหนังสือเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยอากาศ (Aerobic Exercise) ทำให้บุคคลทั่วไปสนใจและนำไปฝึกปฏิบัติอย่างแพร่หลาย

ในปี ค.ศ.1969 จูดี เชฟฟาร์ด มิสเซดต์ ได้นำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกประยุกต์ โดยทำการเดินแจส (Jazz) มาผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเอกเซอร์ไซส์ใส่จังหวะ การเดินรำของจังหวะแจสเข้าไปทำให้เป็นที่ชื่นชอบของผู้คนชาวอเมริกันกันอย่างแพร่หลาย

ต่อมาในปี ค.ศ.1979 แจ็กกี้ โซเรนสัน ได้พัฒนาการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเอกเซอร์ไซส์ มาประยุกต์ให้เข้ากับจังหวะดนตรีที่สนุกสนานเร้าใจรวมทั้งมีการเคลื่อนไหวซึ่งนำหลักการของ วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้าประกอบการออกกำลังกายจึงเป็นที่นิยมและรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อว่า แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

ในปี ค.ศ.1984 มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 23 ที่รัฐลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ในพิธีเปิดการแข่งขันได้ทำการเดินแอโรบิกแดนซ์มาแสดงในพิธีเปิด ทำให้เป็นที่รู้จักและแพร่หลายไปทั่วโลก

สำหรับการเดินแอโรบิกแดนซ์ในประเทศไทยได้มีการทำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ เฉพาะในสถานบริหารกายของเอกชน ในห้องออกกำลังกายของโรงแรมเท่านั้น ผู้ที่สนใจจะเดิน แอโรบิกจะต้องเสียค่าใช้จ่ายที่สูงมาก

ในปี พ.ศ.2523 ทำการเปิดสอนวิชาแอโรบิกแดนซ์ ให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษาขึ้นเป็นครั้งแรก

ในปี พ.ศ. 2526 มีการจัดอบรม แอโรบิกแดนซ์ให้กับครูอาจารย์จากทุกสถาบันทั่วประเทศ จากนั้นมาการสอนวิชาแอโรบิกแดนซ์จึงได้แพร่หลายตามสถานศึกษาทุกระดับทั้งในระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา

ในปี พ.ศ. 2546 กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายให้ประชาชนได้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จึงให้มีการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกกันทุกหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด จนได้รับความนิยมกันแพร่หลายทั่วประเทศ

ความหมายของการเต้นแอโรบิก

นายแพทย์เดนเนธ คูเปอร์ (1970) ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายใช้ออกซิเจนจำนวนมากและต้องทำติดต่อกันเป็นเวลานาน ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สามารถ บุตรานนท์ (2527) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกเอาไว้ว่า การเต้นแอโรบิก หมายถึง การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มารวมกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และทักษะการเต้นรำ (Dance Step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำไปปฏิบัติประกอบกับเสียงเพลงดนตรี และจุดเด่นของการเต้นแอโรบิก คือ การสร้างความอดทน ซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา (2528 : 15) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและจังหวะการเต้นรำ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งแล้วด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

จรวพร ธรณินทร์ และวิจิต กนิงสุขเกษม (2530 : 10) ได้ให้ความหมายของคำว่า การเต้นแอโรบิกไว้ดังนี้ การเต้นแอโรบิก คือ การฝึกโดยการผสมระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นบัลเลย์ การกระโดดเชือก การวิ่งเหยาะและลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะฝึกเป็นท่าชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำงานอย่างต่อเนื่องกัน

งานศูนย์ฝึกและสาธิตบริหารกายกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขศึกษา กรมพลศึกษา (2531) ได้ให้ความหมายของ การเต้นแอโรบิกเอาไว้ว่า การเต้นแอโรบิกคือ การออกกำลังกายต่อเนื่อง โดยไม่มีช่วงหยุดพัก เพื่อร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้ากล้ามเนื้อได้ตลอดเวลาซึ่งต้องอาศัยท่าทาง การบริหารกายและทักษะการเต้นรำมาผสมผสานทำให้กับจังหวะและดนตรีเป็นการออกกำลังกายที่ กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดได้ทำงานอยู่นานพอที่จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2538 : 14) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถในการจัดปรับความหนักเบาได้

ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนเป็นการบริหารกายประเภทกับดนตรี เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การกระโดด กับ การเต้นรำ เป็นกิจกรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ที่สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับ ความเข้มที่ต้องการ และมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย

สุขพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 24) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิกหมายถึง การออกกำลังกายโดยนำเอาท่าการบริหารแบบต่าง ๆ มาบวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานบวกกับทักษะการเต้นรำ และนำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำมาประกอบจังหวะดนตรีพร้อมทั้งจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายไปเรื่อย ๆ เพื่อรักษาระดับการเต้นของ หัวใจให้อยู่ในโซนที่ต้องการและต้องเต้นติดต่อกันประมาณ 25 - 30 นาที

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เจริญลาด (2544 : 258) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรีที่สนุกสนานผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเต้นรำ

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า การเต้นแอโรบิกคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยใช้การบริหารกายประกอบกับจังหวะดนตรีที่มีความสนุกสนานซึ่งผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเต้นรำได้อย่างกลมกลืน สามารถจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยมีการใช้กล้ามเนื้อครบทุกส่วนของร่างกาย

ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13 - 14) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของการเต้นแอโรบิกไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits)

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น และดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นทำให้ทำงานได้หนักและนานมากกว่าทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักลดลง ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ

1.2 เพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วนและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้นหากมีการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยในการลดน้ำหนักได้ดี

1.3 มีการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็วและมีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น และในปริมาณที่มากขึ้นทำให้มีพลังสำรองมากขึ้นช่วยให้ทำงานได้นานกว่า

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งทำให้ลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณ HDL โคเลสเตอรอล (โคเรสเตอรอลชนิดดี) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญการใช้แคลอรีในร่างกาย ลด LDL และ VLDL (โคเรสเตอรอลชนิดเลว) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของหลอดเลือด เพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือดและรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความแข็งแรง ทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของคนตรี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)

2.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา มีสมาธิและผ่อนคลาย

2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะทำให้การออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่

3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefits)

3.1 มีการสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่

3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้นมีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2537 : 15) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก ไว้ดังนี้

1. กระตุ้นระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตให้ทำงานอดทนมากขึ้น หัวใจ หลอดเลือดและปอดต้องทำงานหนักและนานพอสำหรับการออกกำลังกาย จึงทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2. ทำให้กล้ามเนื้อข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่ได้มากขึ้น ทำให้มีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นได้ดี

3. สร้างเสริมความแข็งแรงและกระชับกระเฉง กล้ามเนื้อออกแรงทำงานได้ดีขึ้น ร่างกายทรหดทรงดี มีน้ำหนักตัวที่พอเหมาะ

4. การประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น ทำให้คล่องแคล่วสมดุลมีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

5. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความตึงเครียด

ประเภทของการเดินแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2538 : 23-25) ได้แบ่งประเภทของการเดินแอโรบิก โดยแบ่งตามลักษณะของแรงกระแทกแบ่งได้ 3 ประเภท

1. แบบแรงกระแทกสูง (Hight Impact) เป็นการเดินหรือกระโดดที่มีแรงกระแทกสูง เป็นการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง มีการกระโดดโดยเท้าทั้งสองข้างมีโอกาสลอยตัวพื้นพื้น
2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วปานกลางและค่อนข้างเร็วขณะเคลื่อนไหวนั้นที่เท้าทั้งสองข้างไม่พื้นพื้นหรือไม่มีการกระโดด
3. แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact) เป็นการนำความคิดการออกกำลังกายแบบหมุนเวียน (Interval Impact) ที่ใช้การออกกำลังกายหลากหลายและทั่วทุกกำลังส่วนของร่างกาย ที่มีทั้งช้าและเร็วมีแรงกระแทกสูงและต่ำผสมผสานกันไป

รวมทั้งยังได้แบ่งการเดินแอโรบิกออกเป็นประเภทของการเคลื่อนไหวอีก 7 ประเภท

1. การเดินแอโรบิกแบบเดิม (Aerobic Dance) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถจัดปรับความหนัก - เบา ได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนเป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกายเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทาย ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทักษะการเดินรำ ตลอดจนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการบริหารกายการเคลื่อนไหวนั้นจะใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ
2. แจสเซอร์ไซ (Jazzercise) เป็นกิจกรรมที่มีรากฐานจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการประยุกต์การเดินแจส (Jazz Dance) มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหวมักเป็นตัวเลือกใหม่สำหรับผู้เดินแอโรบิกแบบเดิมมานานที่มีความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานแล้ว ทำให้มีความสนุกสนานท้าทายมากขึ้น
3. ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) เช่นเดียวกับการเดินแอโรบิกทั่วไปที่มีการนำดนตรีและลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นฟังก์ (Funky Music and Funk Step) มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหวใหม่ที่สร้างสรรค์กิจกรรมมีความหลากหลายและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมที่มีความต้องการที่จะออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นฟังก์ที่ต่างไปจากการเดินหรือการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกทั่วไป
4. สเตปแอโรบิก (Step Aerobic) เป็นการสร้างสรรค์การออกกำลังกายจากหลักการก้าวเดิน มาประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเข้มข้นสูงหรือความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ
5. แอโรบิกในน้ำ (Aqua Aerobic 2 Hydro Aerobic) เป็นการนำหลักการการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ (Therapeutic Exercise) มาใช้กับกลุ่มบุคคลที่ต้องการ ออกกำลังกายแต่มีข้อจำกัดคือมีแรงกระแทกต่ำ เพราะการออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่ำถึงไม่มีเลย เป็นการนำแรงต้านของน้ำ และการลอยตัวในน้ำมาใช้เพิ่มความหนักของงานแต่อย่างไรก็ตาม

สามารถจัดปรับลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสร้างความหลากหลายให้กับบุคคลทั่วไปที่ต้องการออกกำลังกายในน้ำได้ด้วย

6. สเตปแอโรบิกในน้ำ (Aqua Step Aerobic/Step Wet) เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำและสเตปแอโรบิกเพื่อสร้างความหลากหลายของกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่มีความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

7. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic / Slide Reebok) เป็นแนวความคิดใหม่ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ถุงเท้าพิเศษในการเคลื่อนไหวสไลด์บนแผ่นลื่นที่สร้างมาเฉพาะเช่นกัน เป็นการสร้างแบบการเคลื่อนไหวคล้ายกับเล่นสกีโดยการเคลื่อนไหวไปในแนวข้างจากซ้ายไปขวา เป็นการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเต้นแอโรบิก

หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์

สุภาพร ชัมเจริญ (2546 : 9-10) ได้กล่าวว่า เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวาง ทุกเพศทุกวัยที่เป็นเช่นนี้เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานสามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ที่ไม่ยากนัก ขอให้เพียงเสียงหรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็พอแล้ว ผู้ที่ทำให้แอโรบิกแดนซ์เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายของคนทั้งในยุโรปและเอเชียก็คือ แจ็คกี้ โซเรนสัน (Jacki Sorenson) เป็นชาวอเมริกาที่ทำให้รูปแบบของการออกกำลังกายให้น่าสนใจและสนุกสนาน โดยนำท่าออกกำลังกายและท่าเต้นรำมาเดินให้เข้ากับจังหวะดนตรี แล้วจริงๆแอโรบิกแดนซ์คืออะไร เราจึงควรมาทำความรู้จักความหมายของแอโรบิกแดนซ์กันก่อน แอโรบิกแดนซ์ คือ การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มาบวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานบวกกับทักษะการเต้นรำและนำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำมาประกอบจังหวะหรือเสียงดนตรี เพื่อนำมาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย (AEROBIC DANCE = Calisthenies+Basic Movement + Dance Step) จุดเด่นของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ คือ มุ่งฝึกกระบวนการหายใจความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด ซึ่งเป็นผลดีในการสร้างความอดทนให้แก่องค์กายอีกด้วย ประโยชน์ที่ได้รับอีกอย่างหนึ่ง คือ ทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานร่าเริงทำให้หายจากความตึงเครียด

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13-19) ได้กล่าวว่า หลักการที่สำคัญสำหรับการเต้นแอโรบิกที่ต้องพิจารณา คือ FFIT

1. ความสนุกสนาน ทำท่าย (Fun) หลักที่สำคัญในการเต้นแอโรบิก คือ ต้องเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำท่าย ไม่น่าเบื่อ มีความหลากหลาย ควรเหมาะกับความต้องการ เพศ วัย และระดับสมรรถภาพที่สำคัญที่สุดคือ การสร้างให้ผู้ออกกำลังกายคิดการออกกำลังกาย กล่าวคือ การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันสิ่งนั้นก็คือ ความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการ

2. ความบ่อย (Frequency) ควรเดินแอโรบิกบ่อยเพียงไรจึงจะได้รับประโยชน์สูงสุด อย่างน้อยควรใช้เวลา 3 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หรืออย่างมาก 6 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หากท่านออกกำลังกาย 2 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์ จะได้ผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและคงสภาพความสามารถของร่างกาย แต่ไม่ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ความดันเลือด ระดับโคเลสเตอรอล จะไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และเพื่อเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบของร่างกายจึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. ความหนัก (Intensity) คุณออกกำลังกายหนักเพียงไร โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้สูตรของ คาร์วอนเนน (Karvonen Formula) ในการคำนวณหาอัตราชีพจรเป้าหมายหรือความหนักเป้าหมาย (Target Heart Rate หรือ THR) ตามระดับสภาพสมรรถภาพหรือความฟิตและอายุของบุคคล เพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย โดยสูตรนี้กำหนดความหนักที่แนะนำอยู่ระหว่าง 60 - 85 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. ระยะเวลา (Time) ควรออกกำลังกายนานเท่าไร เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาระยะเวลา ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมายหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย 15 - 60 นาที หรือ 120 นาที ก็ได้ เช่น ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นสูงอาจกำหนดเวลาสั้นกว่าการ ออกกำลังกาย ที่เบาที่ต้องออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่าและการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุดและลด อัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเดินแอโรบิก คือ การเดินแอโรบิกที่มีความหนักปานกลางในระยะเวลาที่นานกว่าคือ ประมาณ 45 - 60 นาที และควรเป็นการเดินแอโรบิกแบบแรงกระทัด (Low Impact)

ขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักเป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกายเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยัง กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น พร้อมที่จะทำงาน ซึ่ง เป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 จังหวะต่อนาที (135 - 140 Beat Per Minute/BPM)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียด กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติของลักษณะข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135- 140 จังหวะต่อนาที (135 - 140 BPM)

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 - 40 นาที ในการที่จะพัฒนา ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และ เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพ เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อรวมทั้งการ

พัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 - 160 จังหวะต่อนาที (140 - 160 BPM)

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) ใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบน้ำของโลหิตรวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณ การไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 155 - 140 จังหวะต่อนาที (155 - 140 BPM)

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) หรือ (Isolation) ใช้เวลา 7 - 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง เพื่อการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับคืนสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลายคนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะ 120 - 135 จังหวะต่อนาที (120 - 135 BPM)

จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ซูซูกิ เวชแพสย์ และกันยา ปาละวิวัธน์ (2532 : 14) นำเสนอเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะใช้ได้ในเวลาที่กำหนดซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากันในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ส่วนร่างกายที่จะต้องปรับตัวให้ทันกันก็คือ

- ระบบหายใจจะต้องเร็วและแรงมากขึ้น เพื่อจะได้นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้นและเพียงพอที่จะไปแลกเปลี่ยนกับเลือดที่จะต้องหมุนเวียนมากขึ้น
- หัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้นเพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้น เพราะขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักนั้นกล้ามเนื้อต้องการเลือดมากขึ้นประมาณ 10 เท่า
- หลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะต้องขยายตัว เพื่อสามารถนำเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การบริหารเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวเป็นการยืด (Stretch) และผ่อนคลาย (Relax) กล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ เพื่อเพิ่มพิกัดในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งจะใช้ประโยชน์ทั้งในด้านความคล่องตัว การป้องกันข้อติด อีกทั้งยังมีผู้รายงานว่าสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลัง ความเครียดจากประสาทกล้ามเนื้อและอาการปวดกล้ามเนื้อได้ด้วย ส่วนมากจะปฏิบัติในระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) และระยะผ่อนคลาย (Cool-down) เพราะจะต้องบริหารซ้ำ ๆ โดยออกแรงด้านความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเอ็น

2. การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรง อาจจะกระทำเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปหรือจะเน้นเฉพาะส่วนก็ได้ กล้ามเนื้อบริเวณที่ค่อนข้างจะอ่อนแอและต้องการการฟื้นฟูในคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขา

3. การบริหารเพื่อเพิ่มความทนทานมีความหมายสองประการ ประการที่หนึ่ง คือ ความทนทานของกล้ามเนื้อที่จะสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานาน อีกประการหนึ่ง คือ ความทนทานของปอดหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่จะทำงานหนักได้ ความทนทานทั้งสองประการนี้มีความเกี่ยวข้องกัน

4. การปรับปรุงบุคลิกภาพและการแก้ไขความบกพร่องทางกาย สามารถกระทำได้ด้วยการบริหารเมื่อความบกพร่องเหล่านั้นไม่ได้เกิดจากความพิการที่ต้องการการรักษาทางแพทย์ ความบกพร่องที่พบบ่อย ๆ ที่ทำให้เสียบุคลิกภาพ เช่น ท่าทาง (Posture) ที่เกิดจากความเคยชิน ความอ้วน ความอ่อนของกล้ามเนื้อบางกลุ่ม เป็นต้น เป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยการจัดโปรแกรมการบริหารให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนนั้น ๆ จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการฝึกปอดหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานได้ดีขึ้น ปรับตัวให้รับงานหนักได้เป็นเวลานาน ๆ และนั่นคือ ผลจากการฝึก สรุปว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องทำให้หนักพอ คือหัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย (Target heart rate) ต้องทำติดต่อกันให้นานพอระหว่าง 15 - 45 นาที ถ้าทำหนักมากก็ใช้เวลาอย่างน้อย แต่ถ้าทำหนักน้อยก็ใช้เวลามากต้องทำบ่อยพอ คือ อย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยทั่วไปสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง การออกกำลังกายใด ๆ ที่ไม่หนักพอไม่นานพอจะไม่บ่อยพอก็จะไม่เกิดผลจากการฝึกและถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่แท้จริง แม้การออกกำลังกายจะมีการใช้ออกซิเจนไปไม่น้อยก็ตาม อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนถึงขั้นแอโรบิกแม้จะไม่เกิดผลจากการฝึกอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังเป็นผลดีต่อร่างกายโดยทั่ว ๆ ไปและดีกว่าการไม่ออกกำลังกายอย่างแน่นอน การออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบว่าตนกำลังทำอะไรอยู่และการกระทำนั้นมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

สิ่งที่ควรคำนึงถึงกิจกรรมแบบแอโรบิกดานซ์

1. ผู้สอนแอโรบิกดานซ์ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านกายวิภาคและสรีระ การออกกำลังกายเพื่อที่จะทำให้การออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์และปลอดภัยอย่างเต็มที่ ผู้สอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ควรจะหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่อาจจะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

1.1 ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป ทั้งนี้เพราะการเคลื่อนไหวที่ไม่เร็วเกินไปจะทำให้ได้ผลกว่าและปลอดภัยกว่า

1.2 ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ทำให้เข้ายึดมากเกินไปและไม่ควรรองเข่าเกิน

90 องศา

1.3 ในจังหวะที่มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการหมุนคอควรระวังให้มาก ควรปฏิบัติอย่างช้า ๆ

1.4 ในจังหวะที่มีการออกกำลังกายแบบลูกนั่ง ควรปฏิบัติขณะงอเข่า และขณะที่ยกไหล่ขึ้นบริเวณส่วนหลังด้านล่างควรติดพื้นตลอดเวลา

1.5 อย่ายืดหลังบริเวณส่วนล่างมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายแก่ กระดูกสันหลังบริเวณนั้นได้

1.6 ควรสวมรองเท้าขณะเคลื่อนไหว

2. ผู้สอนควรมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการผายปอด เพื่อสามารถที่จะช่วยประกอบกิจกรรมถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น

3. ชั้นเรียนควรจะเลือกพอที่ผู้สอนจะดูแลได้อย่างทั่วถึง ชั้นเรียนที่มีผู้เรียนมากเกินไปอาจทำให้ครูผู้สอนดูแลได้ไม่ทั่วถึง และประการสำคัญคืออาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนานน้อยลง

4. ควรมีการตรวจสอบก่อนว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาทางด้านสุขภาพหรือไม่เพราะถ้ามีอาจจะทำให้เกิดอันตรายระหว่างการออกกำลังกายได้ ทางที่ดีผู้สอนควรจะทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อน

5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกคานซ์ ต้องเกี่ยวข้องกับอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ผู้สอนควรสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกคานซ์นี้และควรหาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายทุก ๆ ครั้งที่มีการออกกำลังกาย

6. ผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือ อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรจะลดการออกกำลังกายลงเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจถึงเป้าหมาย

7. ผู้สอนควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการอบอุ่นร่างกายก่อน ซึ่งได้แก่การอบอุ่นระบบ หัวใจและปอดและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆประมาณ 5-10 นาที

8. หลังการออกกำลังกาย ควรมีการบริหารกายอย่างช้าๆก่อนที่จะเลิกประกอบกิจกรรม ควรใช้เวลาสำหรับช่วงนี้ประมาณ 5 - 10 นาที ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับตัวคืนสู่สภาพปกติอย่างช้าๆ

9. การออกกำลังกายครั้งหนึ่งๆ ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 40 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์ (จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม. 2530)

ผู้นำการเต้นแอโรบิก

ฮีทเธอร์ (Heather. 2001 : 237) ได้ให้ความหมายของผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้นำการเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่สอนการออกกำลังกายโดยใช้สื่อการสอนด้วยการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างจากผู้นำการออกกำลังกายทั่วไป คือ เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เสียงเพลงสามารถทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการประสานงานระหว่างท่าทาง ที่ถูกต้องและจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดมายังกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องมีความเข้าใจในเพลง เพราะเพลงเป็นส่วนที่สำคัญรวมถึงการสร้างให้เกิดความแข็งแกร่งกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

มิเชลล์ เคอร์เมนต์ -ไซเลนซ์ (Michelle Clemens-Silence. 1994) ได้ให้ความหมายและบทบาทความสำคัญเกี่ยวกับผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้เรียนบางคนไม่ได้เห็นว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ขยันและมุ่งมั่นในการสอนเป็นผู้ที่ให้ความรู้เหมือนกับที่นักเรียนในชั้นเรียนรู้สึกต่ออาจารย์ผู้สอนทั่วไปในชั้นเรียน ผู้นำการเต้นแอโรบิกถูกมองว่าเหมือนเป็นนักแสดงไม่ใช่ผู้ให้ความรู้ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึกเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น คนที่เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความรู้พื้นฐานที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึกเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น คนที่เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความรู้พื้นฐานหลากหลาย บางคนอาจเป็นนักเต้นรำซึ่งถือว่าเป็นสายหนึ่งของนักแสดง ผู้นำการเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่เริ่มที่จะเปลี่ยนจากการสอนเป็นการแสดงหรือให้ความบันเทิง ความแตกต่างที่ใหญ่หลวงที่สุดระหว่างการสอนและการแสดงคือ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้เรียน ครูสอนเต้นแอโรบิกจะให้ความสำคัญต่อความต้องการของผู้เรียนเหนือสิ่งอื่นใด ในขณะที่นักแสดงจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตนเองมาก่อน บทความนี้จะแสดงให้เห็นว่าทั้งการสอนและการแสดงมีผลต่อชั้นเรียนอย่างไร และจะปรับปรุงความสามารถในการสอนอย่างเป็นธรรมชาติได้อย่างไร พจนานุกรมของ Webster ให้ความหมายของครูว่า คือคนที่สื่อสารเกี่ยวกับทักษะหรือความรู้ให้การสอนชี้นำและ Insight ในขณะที่ Webster อธิบายว่านักแสดงคือ คนที่ทำการแสดงในฐานะที่เป็นนัก Fitness มีอาชีพ ท่านควรจะสามารถผสมผสานส่วนของการสอน และการแสดงเข้าด้วยกัน โดยการสื่อสารทักษะและความรู้ และในเวลาเดียวกันก็มีสาคิตทำการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อถูกถามว่าอะไรเป็นสิ่งที่จูงใจผู้เรียน ครูสอนการเต้นแอโรบิกหลาย ๆ คนตอบว่าคือท่าใหม่ ๆ เพลงใหม่ ๆ หรือทั้งสองอย่างประกอบกันซึ่งทำให้มีการจัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ที่เกี่ยวกับเรื่องท่าเต้นอย่างมากและความสนใจอย่างมากในเรื่องเพลงที่นับ 8 จังหวะ การอาศัยท่าเต้นและเพลงในการเพิ่มระดับความกระตือรือร้นของการเรียนไม่ใช่วิธีการที่จะเพิ่มแรงจูงใจของผู้เรียนเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจภายนอก (External Motivator) เช่น ท่าเต้นและเพลงอยู่ได้ไม่นานเท่ากับแรงจูงใจภายใน (Internal motivator) เช่น การใช้ความคิดของท่านเอง

เพื่อที่จะทำให้ชั้นเรียนสนุก และการคิดทำใหม่ ๆ และใช้เพลงใหม่ ๆ ยังมีต้นทุนที่สูงกว่าการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของท่านเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าทำให้ท่านเหนื่อยและซับซ้อนไม่ใช่สิ่งจำเป็นในชั้นเรียนแอโรบิกขั้นสูง (Advanced aerobic class) และการมีส่วนร่วมของการเป็น นักแสดงบ้างไม่ทำให้ชั้นเรียนสนุก การผสมผสานกันของแรงจูงใจภายในและภายนอกจะทำให้ท่านเป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพได้ในระยะยาว ผลต่อผู้เรียน (Impact on students) เมื่อท่านเริ่มใช้เวลาอย่างมากต่อท่าเต้นประจำ (routine) ผู้เรียนจะพลาดส่วนสำคัญของกระบวนการสอนนั่นคือ ตัวผู้สอนเองหากปราศจากความรู้สึกที่เชื่อมตัวผู้เรียนและผู้สอนแล้วสมาชิกก็จะไม่ได้รับ

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน (Interaction)
2. การเรียนรู้ (Learning)
3. ความใส่ใจ (Attention)
4. ความสนุกสนาน (Enjoyment)

หากท่านมุ่งเน้นการสอนท่าเต้น 8 จังหวะอย่างยอดเยี่ยมภายใน 15 นาที ก็หวังว่าผู้เรียนจะเดินออกจากห้องด้วยความรู้สึกว่าได้ทำอะไรบางอย่างสำเร็จ ในทางกลับกันหากท่านใช้เวลา 15 นาที เหมือนกันแต่มุ่งเน้นที่เทคนิค (Anatomy Resistance) การหายใจ ช่วงของการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจะรู้สึกมากกว่าได้ทำอะไรสำเร็จและยังครอบคลุมถึงสิ่งอื่น ๆ โดยผู้เรียนจะได้แนวคิดในการออกกำลังกายที่สามารถนำไปใช้ในครั้งต่อไปหรือในกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิต การให้ความรู้ สร้างปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ใส่ใจกับผู้เรียนจะสร้างความรู้สึกถึงการเป็นมากกว่าสมาชิกในสถานออกกำลังกาย และทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ความสำคัญต่อผู้สอน (Importance for instructor) ประโยชน์ที่สำคัญต่อผู้สอนคือ การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เมื่อท่านสามารถปรับตัวและดึงดูดกลุ่มคนของผู้ออกกำลังกายรวมทั้งชั้นเรียนของท่านมีโอกาสที่จะได้รับความนิยมอย่างสูง วิธีการพื้นฐานในการสอนคือกฎเกณฑ์สำคัญในการเพิ่มทักษะของผู้สอน พื้นฐานการสอนแอโรบิกมีลักษณะคล้ายกับการสอนทั่วไปสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกชื่นชอบในชั้นเรียนทั่วไปเป็นสิ่งเดียวกับที่ผู้สอนเต้นแอโรบิกสามารถนำมาใช้เป็น พื้นฐานซึ่งคุณสมบัติพื้นฐานของครูที่ดีได้แก่

1. บุคลิกลักษณะที่กระปรี้กระเปร่าที่แสดงความกระตือรือร้นและความรักในสิ่งที่สอน
2. ความสามารถในการทำให้การเรียนรู้สนุกสนานจากการเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้
3. การให้กำลังใจและกระตุ้นผู้เรียน เป้าหมายที่สำคัญคือ การช่วยเหลือผู้อื่น

หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของและขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้สอนเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ได้แก่

เลตมิลบอดีซิสเต็มท์ (Les Mill Body System 1999 : 4) หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของผู้นำแอโรบิกมี 5 ประการ

1. การเตรียมการออกแบบท่าเต้น (Pre-Choreography)
2. ความปลอดภัยของท่าทางที่ถูกต้อง (Physical Execution)
3. การแนะนำที่ถูกต้อง (Instruction)
4. การแสดงออก (Performance)
5. การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Communication)

มิเชลล์ เคอร์แมนส์-ไซเลนซ์ (Michelle Clemens-Silence, 1994) ได้เสนอ 12 ขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ขอเชื่อมโยงได้แก่

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องออกกำลังกายในชั้นเรียน จัดเตรียมและแจกแบบทดสอบให้ผู้เรียนโดยถามคำถามหลังจากที่สอนเต้นแอโรบิกเสร็จแล้วและดูผลว่าผู้เรียนตอบได้มากน้อยเท่าใด วิธีการนี้จะทำให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนยังขาดความรู้หรือมีจุดอ่อนในเรื่องใดเพื่อที่ผู้สอนควรนำเสนอเพิ่มเติมในอนาคต

2. แจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ผู้สอนควรแจกบทความใหม่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เช่น เทคนิคการจัดการความเครียด การตรวจโรคมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งจะเกิดการเพิ่มเติมความรู้ให้แก่สมาชิกและเป็นการแสดงถึงความใส่ใจต่อการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิก

3. ให้ความรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อ ให้เวลาแต่ละอาทิตย์ในการพูดคุยถึงกล้ามเนื้อของร่างกาย บอกให้ผู้เรียนรู้ถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ และต้องเคลื่อนไหวอย่างไรที่จะยืดหรือออกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณนั้น

4. ให้ผู้เรียนช่วยในชั้นเรียนเลือกนักเรียนในชั้นช่วยในกระบวนการสอน ยกตัวอย่างเช่น ให้มีคนช่วยนับจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อให้จำนวนครั้งการออกกำลังกายทั้งชายและหญิงเท่ากัน หรือให้ผู้เรียนช่วยสาธิตท่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องน่าใช้ เพื่อที่ผู้สอนสามารถใช้เวลารอบห้องเพื่อดูผู้เรียนว่าทำท่าถูกหรือไม่

5. อย่าเครียดในการต้องเต้นให้ถูกต้องตลอดเวลา ให้การเต้นเป็นอย่างสนุกสนานและอย่ากังวลถ้าเต้นผิด ผู้สอนไม่ต้องสมบูรณ์แบบและหลาย ๆ ครั้งความผิดพลาดของผู้สอนก็ช่วยเพิ่มความสนุกสนานและสีสันในชั้นเรียน

6. สบตากับผู้เรียนแต่ละคน ผู้สอนควรใช้สายตาช่วยในการสื่อสารกับผู้เรียนแต่ละคนอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละชั้นเรียนเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้รับความใส่ใจ

7. แก้ความผิดพลาดผู้เรียนแบบตัวต่อตัว ถ้าไม่เหลือบ่ากว่าแรงแล้ว ผู้สอนควรพยายามแก้ไขความผิดพลาดของผู้เรียนตัวต่อตัวในชั้นเรียน การแก้ไขนี้สามารถนำมาซึ่งการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นของผู้เรียนในอนาคต

8. สร้างทำเต็มที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่ากลัวที่จะถามผู้เรียน สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียนแล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ทำเต็มในชั้นเรียนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้นและรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์

9. ขอความเห็น คำถามและข้อเสนอแนะ พัฒนาทักษะการสื่อสารในการที่จะทำให้สิ่งที่สอนในชั้นเรียนได้ถูกถ่ายทอดไปถึงผู้เรียนได้และสิ่งที่จะช่วยในการสื่อสารนั้นคือ การขอความเห็นย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียนเมื่อมีสิ่งใดที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ผู้สอนจะสามารถอธิบายเพิ่มเติมรวมถึงการถามกระตุ้นให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพในชั้นเรียนนั้นคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดเพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

10. ทำให้ชั้นเรียนสนุกและไม่น่าเบื่อ บางทีการเต้นท่าและเพลงแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ กันมีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้สอนต้องพยายามหาวิธีการอื่นๆ ที่จะช่วยเพิ่มความหลากหลายในชั้นเรียน เช่น การใช้ผนังช่วยในการออกกำลังกายในบางท่าที่ปกติต้องนอนทำรวมถึงการที่ผู้สอนอาจเพิ่มความขบขัน มุกตลกในชั้นเรียนด้วย

11. สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กระตุ้น สนับสนุนให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกาย คำกระตุ้นหรือชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียนทำให้ไม่ยอมแพ้และออกกำลังกายได้ต่อเนื่องรวมถึงการแสดงความใส่ใจต่อสุขภาพของผู้เรียน

12. แสดงความรักในการสอน การแสดงความรักในการสอนสามารถอยู่ในรูปของความกระตือรือร้น พลังงาน ความตื่นตัวในการสอน

ผู้นำการเดินแอโรบิกกับบุคลิกลักษณะ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine 1998 : 22) กล่าวถึงผู้นำการเดินแอโรบิกควรเข้าใจความแตกต่างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะและความสนใจของผู้นำการเดินแอโรบิกแต่ละคนจะช่วยให้ผู้นำการเดินแอโรบิกจัดการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิกในบรรยากาศที่จะจูงใจผู้ร่วมออกกำลังกายในการทำให้เกิดรูปแบบชีวิตที่สร้างสุขภาพวิธีการในการจูงใจ 2 ทางที่ผู้นำการออกกำลังกายควรทำ คือ

- ใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้ออกกำลังกาย
- จัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถึงจุดคนที่หลากหลาย

ผู้นำการออกกำลังกายควรเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกาย เช่น ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะแบบ ก ซึ่งเป็นคนที่ใจร้อนง่าย โมโห ก้าวร้าว ชอบการแข่งขันและการเอาชนะ ต้องทำให้ผ่อนคลายมากขึ้นและลดการเอาเป็นเอาตายในการออกกำลังกายในขณะที่ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะแบบ ข ต้องการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่วนคนมีความกลัว

ต้องการกำลังใจให้เกิดความกล้าในการออกกำลังกายและค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไปในการลงทำกิจกรรมใหม่ๆ

ไทเลอร์และมิลเลอร์ (Taylor & Miller, 1994 : 40) เสนอแนะว่าผู้นำการออกกำลังกายที่สามารถใช้ทักษะในสื่อสารกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยได้เสนอทักษะการสื่อสาร 4 ทักษะที่ผู้นำการออกกำลังกายต้องมีอันได้แก่

1. การรับทราบ (Noncommittal Acknowledgment) การออกกำลังกายแสดงการรับรู้สิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายต้องการสื่อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการพยักหน้าหรือพูดว่าเข้าใจเมื่อได้รับฟังความคิดเห็นผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

2. เป็นผู้เปิดประตู (Door Opener) ทักษะนี้ผู้นำการออกกำลังกายใช้โดยการถามให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะได้เข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน

3. การถ้อยคำซ้ำความ (Content Paraphrase) เป็นการย้ำในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพิ่งพูดเพื่อเป็นการแสดงว่ากำลังถูกรับฟังและช่วยเพิ่มความถูกต้องทางการรับฟังสารจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

4. การเผชิญหน้า (Confrontation) คือการเผชิญหน้าและการกล่าวตักเตือนทักษะนี้ จำเป็นสำหรับในสถานการณ์ที่มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีการก่อกวนหรือการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการสอนการออกกำลังกาย

ในขณะที่เดียวกันถ้ามีคนที่ไม่พร้อมในการออกกำลังกายขณะนั้นไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจก็ควรไม่อนุญาตให้เข้าร่วมออกกำลังกาย แต่ต้องอธิบายสาเหตุพร้อมแจ้งให้ทราบว่ายินดีเสมอที่จะให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในภายหน้าหากมีความพร้อมนั้นคือ ผู้นำการเดินแอโรบิกต้องพร้อมที่จะปรับตัวและปฏิบัติปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมออกกำลังกายที่มีลักษณะต่าง ๆ และโปรแกรม ออกกำลังกายควรมีหลายทางเลือกให้กับบุคคลหรือกลุ่มคนต่าง ๆ การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและระบบการทำงานของหัวใจจำเป็นต้องอย่างหนึ่งที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าร่วมออกกำลังกายและแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอแต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ ร้อยละ 50 ของคนที่เริ่มออกกำลังกายจะล้มเลิกความตั้งใจและหยุดการออกกำลังกายซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกายมีอยู่หลายปัจจัย เช่น

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย กำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อนและสัญญาที่ทำไว้ เป็นต้น

2. ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น แรงจูงใจ ทักษะ ความเชื่อในประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ความสนุกสนานที่ได้รับจากการออกกำลังกายและระดับการศึกษา เป็นต้น

โดยรวมแล้วคนที่มีการศึกษามีแรงจูงใจและรู้สึกสนุกสนานในการออกกำลังกายรวมถึงเชื่อในคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีแนวโน้มสูงที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในทางตรงข้ามคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นหลอดเลือดตีบตัน (CHD) ทำงานใช้แรงงานมีแนวโน้มต่ำที่จะออกกำลังกายซึ่งดูเหมือนว่าคนที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดกลับเป็นคนที่มีความโน้มต่ำในการออกกำลังกาย ถึงแม้ว่ากำลังใจและการสนับสนุนจากคนรอบข้างจะมีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกายแต่ก็ยังปัจจัยอื่นที่มีส่วนสัมพันธ์กันพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น เป้าหมายของการออกกำลังกายและการบริหารเวลา จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้นการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมีหน้าที่และบทบาทมากกว่าการนำการออกกำลังกายนั้นคือ ต้องสามารถส่งเสริมให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้

บทบาทและความรู้ความสามารถทั่วไปของผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา กล่าวถึงผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผลเป็นมากกว่าการนำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้นแต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายและเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าวผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน

1. ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะการฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่ให้อึดใจเดียวในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิมให้ความสนใจใน ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงานความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลายรวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

2. การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่พอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง

3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise program planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน เพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้จนถึงป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิกและทำให้สามารถของการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรม เช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus)

และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม (Control) ผู้นำ การออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต อาจทำได้ในรูปให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก

แฟรงก์กินส์และโลเชลส์ (Franklin & Loechel. 1990 : 28) ได้เสนอกลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้ดำเนินการออกกำลังกายที่ดีดังนี้คือ

1. แสดงความสนใจอย่างจริงจังต่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายให้ศึกษาว่าทำไมผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายจึงเข้าร่วมการออกกำลังกายและสิ่งใดที่ต้องการบรรลุ
2. แสดงความกระตือรือร้นในการสอนและการให้คำแนะนำ
3. สร้างสัมพันธภาพและการพูดคุยกับผู้ร่วมออกกำลังกายแต่ละคน
4. พิจารณาถึงเหตุผลต่าง ๆ ที่เหตุใดคนจึงมาออกกำลังกาย เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อการพักผ่อน เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อมีโอกาสพบปะผู้คน เป็นต้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ริเริ่มให้มีการติดตามผลซึ่งอาจทำให้รูปแบบจดหมายหรือโทรศัพท์เมื่อมีการขาดการเข้าร่วมออกกำลังกายหลายครั้งติดต่อกัน รวมถึงการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมการออกกำลังกายลดความกังวลว่าการขาดการออกกำลังกายบ้างไม่ถือว่าเป็นการล้มเหลว
6. ทำสิ่งที่สอนให้คนอื่นทำ เช่นการเข้าร่วมการออกกำลังกายและกระทำที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลมหรือกินขนมก็ไม่ควรทำในสถานที่ออกกำลังกายรวมทั้งให้ความสำคัญกับท่าทางการแต่งตัวเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตน
7. ให้ความสำคัญกับวันพิเศษ เช่น วันเกิด หรือการที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการให้รางวัล เช่น เสื้อ เหยี่ยูรางวัล เป็นต้น
8. ให้ความสำคัญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพื่อสามารถเสนอทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกในการออกกำลังกายบนพื้น (Floor Exercise)
9. ให้คำปรึกษากับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายในการเลือกรองเท้าและเสื้อผ้าออกกำลังกายที่เหมาะสม
10. หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์เทคนิคเฉพาะทางการแพทย์มากเกินไป แต่ไม่ได้ละเลยในการให้ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ทางเทคนิคนั้นแต่ให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

11. จัดให้มีแพทย์เข้ามาตรวจสอบสุขภาพเป็นครั้งคราว
12. หาบทความหรือข่าวที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางสุขภาพหรือข้อมูลข่าวสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้กับสมาชิก
13. ให้สมาชิกหรือแขกของสมาชิกช่วยนำการเดินแอโรบิกในบางครั้ง
14. จัดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับปรึกษาปัญหาสุขภาพกับสมาชิก
15. สร้างความน่าเชื่อถือจากการแสดงใบประกาศนียบัตรหรือหลักฐานการศึกษาหรือการฝึกอบรม ความน่าเชื่อถือทำให้สมาชิกปฏิบัติตามคำแนะนำเกิดความสัมพันธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
16. แนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นครั้งแรก
17. เสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของสมาชิก โดยการกล่าวคำชมเชยต่อสมาชิก
18. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อแสดงความสนใจและความกระตือรือร้น

บทบาทของผู้นำการออกกำลังกายที่ดี

คลาก แฮทช์ (Clark Hatch, 1969 : 142) ได้กำหนดรายละเอียดของคุณสมบัติและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. มีทักษะในการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
2. รูปร่างการใช้ทักษะทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
3. สามารถเขียนและบรรยายเกี่ยวกับการฝึกสมรรถภาพทั้งทางด้านแอโรบิกและความแข็งแรง
4. มีความเป็นผู้นำในด้านการออกกำลังกาย สามารถเสนอและนำไปปฏิบัติเองได้ในหลายกิจกรรมกีฬา เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น

5. มีความสามารถทางธุรกิจ

นอกจากนั้น ยังมีข้อกำหนดเกี่ยวกับบุคลิกภาพส่วนตัว ดังนี้

1. ต้องมีรูปร่างท่าทาง ที่แข็งแรง ลำสัน มีสัดส่วนดี เรียบร้อย
2. ไม่ดื่มสุรา หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ
3. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีหลักการ เชื่อตรงต่อหน้าที่ มองโลกในแง่ดี
4. มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬานานาชาติต่าง ๆ
5. มีบุคลิกภาพ กล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย
6. มีประสบการณ์หรือผ่านการฝึกเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์มาบ้าง

ซึ่งเป็นการยากที่จะสามารถหาผู้นำการออกกำลังกายที่สมบูรณ์พร้อมทุกอย่างทั้งทางวิชาชีพ และบุคลิกลักษณะแต่อย่างไรก็ตาม ถ้ามีคุณสมบัติสักสองในสามส่วนที่สำคัญต่อวิชาชีพก็ถือว่าเพียงพอที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในการทำงานนั้นคุณกำลังทำงานอยู่กับมนุษย์ซึ่งมีหลักการเกี่ยวกับมนุษย์อยู่ 6 ข้อที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจนี้คือ

1. การตัดสินใจทุกอย่างเกิดขึ้นโดยมนุษย์
2. ในระยะยาว ต้นทุนที่สำคัญที่สุดและเป็นต้นทุนที่ต่อเนื่องในการผลิตของธุรกิจคือมนุษย์
3. ทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดในธุรกิจนี้คือมนุษย์
4. ด้วยการวัดที่ทำจากสถานที่จริง ผู้นำการออกกำลังกายใช้เวลาถึง 95% ของทุกวันกับมนุษย์
5. การวางแผนทั้งหมดขึ้นอยู่กับและเกี่ยวข้องกับความสามารถและความต้องการของมนุษย์
6. ดังนั้นจึงจำไว้ว่า จะมีเวลาเสมอสำหรับมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะจนหรือรวย

ปาร์กเฮาส์ (Parkhouse, 1976 : 22-27) กล่าวว่าในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานบริการออกกำลังกายนั้นเหมือนกับการลงทุน ดังนั้นก่อนการตัดสินใจเป็นสมาชิกต้องมีการสำรวจและเปรียบเทียบโปรแกรม สถานที่ ราคาและตั้งคำถาม ๆ ตัวเองก่อนว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ซึ่งคำตอบที่ได้จะเป็นแนวทางในการเลือกโปรแกรมและสถานที่ในการออกกำลังกาย แต่สิ่งที่สำคัญในการเลือกเป็นสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายนั้นคือ คุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกาย โดยดูได้จาก

1. ประวัติการศึกษา (Educational Background)

ควรมีความรู้จัดโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยโดยผ่านการฝึกจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยแต่สถานบริการออกกำลังกายบางแห่งมีเลือกจากความสามารถทางกีฬาหรือความสามารถในการขายสมาชิก

2. ประกาศนียบัตร (Certification)

โดยปกติแล้วไม่มีข้อบังคับว่าผู้นำการออกกำลังกายต้องได้รับอนุญาตหรือประกาศนียบัตร อย่างไรก็ตามแต่มีองค์กรหลายองค์กรที่จัดอบรมหรือสอบ เพื่อรับประกาศนียบัตรทางด้านนี้ซึ่งองค์กรที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป คือ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (America College of Sport Medicine : ACSM) เป็นองค์กรที่จัดอบรมเกี่ยวกับพลศึกษาสรีรวิทยาและเวชศาสตร์ซึ่งจะมีการพัฒนาเนื้อหาวิชาให้ตรงกับความต้องการการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นและที่สำคัญผู้นำการออกกำลังกายทุกคนควรมีประกาศนียบัตรทางช่วยหายใจ (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR)

3. ประสบการณ์ของผู้นำการออกกำลังกาย (Experience and Expertise) ผู้นำการออกกำลังกายควรมีประสบการณ์ในการทำงานพอสมควรเพราะผู้ใช้บริการแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกัน

คริส ทีแนน (Kris Tynan, 1998 : 18) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำการออกกำลังกายว่ามีหลายบทบาทด้วยกันที่ต้องปฏิบัติในบางเวลาที่ต้องเป็นทั้งประชาสัมพันธ์ช่างซ่อมบำรุงอุปกรณ์การเป็นพนักงานขาย หรือแม้แต่คนทำความสะอาด เป็นต้น ซึ่งบทบาทและหน้าที่บางอย่างจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้จำเพาะ เช่น ที่ปรึกษา นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัดหรือนักจิตวิทยา ดังนั้น ผู้นำการออกกำลังกายที่ดีจึงควรมีบทบาทดังนี้

1. เป็นนักพลศึกษา คือ มีภูมิหลังที่ดีในด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย กายวิภาคศาสตร์ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น และมีประกาศนียบัตรและความรู้เฉพาะทางในวิชาชีพนี้ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาก่อนเรื่องอื่น
2. การให้คำปรึกษาและการแนะแนว คือ ความสามารถในการวิเคราะห์บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนต่าง ๆ รู้จักการเสนอความช่วยเหลือทั้งในรูปแบบการจูงใจและการแนะแนวเป็นผู้ฟังที่ดี
3. การโฆษณา การประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ สามารถพุดจูงใจคนรู้จักการติดต่อกับสื่อมวลชนต่าง ๆ เรียนรู้เกี่ยวกับการตลาดและรู้จักการเลือกใช้สื่อให้ตรงกับความต้องการและผู้รู้จักการส่งเสริมให้เกิดการตลาดที่กว้างขวางและมีกำลังซื้อสูง
4. การบริหาร คือรู้จักการจัดเก็บเอกสาร การจัดการในสำนักงานและการจัดการบุคคล ความรู้เบื้องต้นทางด้านคอมพิวเตอร์
5. การจัดการการเงิน รู้จักทำบัญชีเบื้องต้น
6. งานช่าง คือต้องรู้จักการตรวจสอบและแจ้งให้ทราบว่าเครื่องมือหรืออุปกรณ์ไหนเสียต้องรู้จักการซ่อมแซมบำรุงรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้
7. การเป็นตัวอย่างที่ดี คือผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายต้องมีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นแรงบันดาลใจในคนอื่น ๆ

คริส ได้ยกตัวอย่างข้อบกพร่องของผู้นำการออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายให้สังเกต เช่น

บ่อยครั้งที่มีความประมาทไม่ระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดจากสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานบริการออกกำลังกาย

ผู้นำการออกกำลังกายมักจะยื่นเอามือไขว้หลังแบบทหารแล้วยืนดูเหมือนทหารหรือผู้คุมกำลังคุมหนักโทษเสียมากกว่าคอยดูแลสมาชิกในการออกกำลังกายหรือยืนห่างจากสมาชิกมากเกินไประหว่างสมาชิกกับผู้นำควรจะต้องมีสังคมและการปรึกษาหารือซึ่งกันและกันในเรื่องที่สมาชิกมีปัญหาให้ความเป็นกันเองกับสมาชิกให้มากที่สุด

ในส่วนการเพิ่มคุณภาพของผู้นำและสถานบริการออกกำลังกาย เมื่อไม่มีสมาชิกมาใช้บริการผู้นำก็ควรจะทำกรตรวจเช็ค และทำความสะอาดอุปกรณ์ภายในสถานบริการออกกำลังกาย ให้มีความ

ปลอดภัยและความสะอาดสูงสุด สิ่งต่าง ๆ ข้างต้นเหล่านี้ต้องอาศัยความรู้ในสถานบริการออกกำลังกาย เพื่อให้สถานบริการออกกำลังกายนั้น ๆ ได้มาตรฐานที่สูงขึ้น ตัวอย่างมาตรฐานคุณภาพการบริการของผู้ให้บริการออกกำลังกาย

1. ชุดทำงานควรให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. หมวกให้สวมให้ดูเรียบร้อย โทนหมวดคราให้แลดูสะอาดตา
3. ป้ายชื่อพนักงานต้องติดตลอดเวลา
4. ยิ้มแสดงอาการยินดีในการแนะนำสมาชิก
5. พยายามรู้จักชื่อและจำชื่อสมาชิกให้ได้
6. ช่วยปรับปรุงปรกรณ์ให้สมาชิก
7. ทักทายและขอบคุณเมื่อสมาชิกมาใช้บริการ
8. แนะนำแนวทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ปลอดภัย
9. ติดตามผลการออกกำลังกายของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้างเมื่อมาออกกำลังกายว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

เปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

10. ดูแลความสะอาดสบายภายในสถานบริการออกกำลังกายทั้งหมด เช่น เก้าอี้เก้าอี้ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ
11. ทำโปรแกรมและสอนเทคนิคการออกกำลังกายให้สมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ
12. สามารถตอบข้อซักถามได้ทั้งทางโทรศัพท์และในขณะนั้นอย่างถูกต้อง
13. เป็นกันเองกับสมาชิก เช่น สนทนากับสมาชิกถึงเรื่องต่าง ๆ ที่สมาชิกสนใจเป็นผู้ฟังที่ดี ใช้ชื่อสมาชิกในการสนทนา สนใจในสิ่งที่สมาชิกพูดถึง ฯลฯ
14. มีการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกสถานบริการออกกำลังกาย
15. มีการให้รางวัลหรือของขวัญในวันพิเศษหรือกิจกรรมพิเศษ เช่น ในวันเกิด วันปีใหม่ เทศกาลต่าง ๆ หรือมีการจัดการแข่งขันขึ้นภายในสถานบริการออกกำลังกาย ฯลฯ

ลักษณะความเป็นผู้นำ

ความเป็นผู้นำเป็นคุณสมบัติของผู้นำมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความเป็นผู้นำไว้ดังนี้

เฮมฟีล (Hemphil. 1969 : 18) นักจิตวิทยาสังคมกล่าวว่า ความเป็นผู้นำเป็นพฤติกรรมของบุคคลแต่ละบุคคลผู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแนะนำกิจกรรมของหมู่คณะ ผู้นำที่มีความสามารถจะต้องประเมินผลงานให้แต่ละคนตัดสินใจที่จะทำงานของหมู่คณะได้ด้วยความสามารถของตนเองและให้งานนั้นบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

ออร์ดีเวย์ ทีด (Ordway Tead, 1976 : 103) กล่าวถึงคุณลักษณะที่จำเป็นในการเป็นผู้นำไว้

10 ประการดังนี้

1. มีพลังทางร่างกายและประสาทสมบูรณ์
2. มีญาณสำนึกที่จะหยั่งรู้ยังเห็นจุดหมายของข้าและแนวทางของงาน
3. มีความกระตือรือร้นเป็นคนขยัน
4. มีมิตรจิต มิตรใจ มีน้ำใจไมตรีน่ารักใคร่ชื่นชม
5. มีความเที่ยงธรรมบริสุทธิ์ยุติธรรม
6. มีความรอบรู้ในทางเทคนิควิธีและวิธีต่าง ๆ มีความรู้ดี มีประสบการณ์
7. มีความเด็ดขาดหรือเด็ดเดี่ยวในการบริหารงานการตัดสินใจเด็ดขาดตกลงใจได้รวดเร็ว

ใช้วิจารณ์ญาณตัดสินปัญหาด้วยความชำนาญ

8. มีไหวพริบเฉลียวฉลาด
9. มีความสามารถในการถ่ายทอด
10. มีความศรัทธาต่องานและผู้ร่วมงาน

พัชนี วรกวิน (2524 : 38) กล่าวว่า ความเป็นผู้นำเป็นลักษณะความสามารถอย่างหนึ่งของบุคคลที่ทำให้สมาชิกปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้เพื่อให้งานสำเร็จตามจุดหมายด้วยความ เต็มใจ

เดโช สวานานนท์ (2528 ; 191 – 194) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้นำจะต้องมีหรือฝึกให้มีคุณลักษณะ ดังนี้

1. ความริเริ่ม
2. ความใกล้ชิดกับสมาชิกในหมู่คณะ
3. ความเป็นตัวแทนของหมู่คณะ
4. การสมานไมตรีและสร้างสามัคคีธรรม
5. การแบ่งสรรงาน
6. การบังคับบัญชา
7. การตัดสินใจ
8. การติดต่อสื่อสาร
9. การเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น
10. การยอมรับ
11. ผลงาน
12. ความเสียสละ
13. การรู้จักผู้ร่วมงาน
14. ความสามารถ

การเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง

จังหวัดระยองมีพื้นที่ประมาณ 3,552 ตารางกิโลเมตร หรือ 2,220,000 ไร่ ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกของประเทศไทยระหว่างเส้นรุ้งที่ 12 - 13 องศาเหนือ และเส้นแวงที่ 101 - 102 องศาตะวันออก ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 179 กิโลเมตร สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบสลับที่ดอน เป็นลูกคลื่น มีชายฝั่งทะเลเว้าแหว่งติดอ่าวไทยยาวประมาณ 100 กิโลเมตร ประกอบด้วย 6 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองระยอง อำเภอแกลง อำเภอบ้านค่าย อำเภอปลวกแดง อำเภอบ้านฉาง อำเภอวังจันทร์ 2 กิ่งอำเภอ ได้แก่ กิ่งอำเภอเขาชะเมา กิ่งอำเภอนิคมพัฒนา โดยประกอบด้วย 58 ตำบล 437 หมู่บ้าน สำหรับประชาชนเชื่อกันว่าในสมัยโบราณประชาชนในจังหวัดระยองมีชาวขอมเป็นชาวพื้นเมืองปัจจุบันได้ผสมกลมกลืนกันหมดแล้ว โดยประชาชนส่วนใหญ่ยังคงประกอบอาชีพเกษตรกรรม กระจายอยู่ทั่วไปในชนบท ข้อมูล ณ วันที่ 31 มีนาคม 2546 มีประชาชนทั้งสิ้น 548,657 คน เป็นชาย 273,738 คน และหญิง 274,919 คน อัตราความหนาแน่นของประชาชนต่อพื้นที่ 154.46 คนต่อตารางกิโลเมตร ระยองเป็นจังหวัดที่มีการพัฒนาเจริญเติบโตในทุกๆ ด้าน มีเศรษฐกิจที่ดีมีรายได้ต่อหัวประชากรสูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ

การเดินแอโรบิกในจังหวัดระยองมีการเดินแอโรบิกมานานแล้วการเดินแอโรบิกได้รับความสนใจเป็นมากแต่ในช่วงแรกๆการเดินแอโรบิกในช่วงแรกนั้นยังปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายและขั้นตอนการเดินแอโรบิกไม่ถูกต้องนัก จนมีคำกล่าวจากผู้ที่เดินแอโรบิกในช่วงนั้นว่า “เดินแอโรบิกแล้วทำให้หมอนรองกระดูกเคลื่อนและข้อเข่า ข้อเท้าเสื่อม”

ในปัจจุบันทางจังหวัดระยองได้ให้ความสำคัญกับการเดินแอโรบิกเป็นอย่างมากนับตั้งแต่มีโครงการ TO BE NUMBER ONE ซึ่งโครงการดังกล่าวได้ส่งเสริมการออกกำลังกายทุกประเภท โดยเฉพาะการเดินแอโรบิกทำให้ประชาชนกลับมาสนใจการเดินแอโรบิกมากขึ้น อนึ่งทางจังหวัดระยองได้เล็งเห็นความสำคัญของการเดินแอโรบิกที่ถูกต้องและปลอดภัยเพื่อให้ประชาชนที่มาเดินแอโรบิก ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเดินแอโรบิกทางจังหวัดระยอง จึงได้มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกขึ้นหลายโครงการ เช่น โครงการแอโรบิกแดนซ์ขั้นพื้นฐาน โครงการอบรมผู้นำการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกแดนซ์ ฯลฯ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบอร์ริส (Burris, 1979 : 27) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกแอโรบิกแดนซ์กับการเดินรำพื้นเมืองในระยะเวลา 6 สัปดาห์และโปรแกรมการวิ่งเหยาะในเวลา 6 สัปดาห์ ที่มีผลต่อระบบไหลเวียนและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายในเด็กหญิงวัยรุ่น โดยใช้ผู้เข้ารับการทดลอง 76 คน รับการทดสอบโดยเดินบนลู่วิ่งด้วยวิธีของบอลกี (Ballke) เพื่อทดสอบระบบ

ไหลเวียนและใช้เครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังเป็นตัววัดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกการเดินแอโรบิก

ผลการวิจัยพบว่า

ทั้งสองโปรแกรมสามารถเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนและลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายได้และเมื่อนำทั้งสองโปรแกรมนี้มาเปรียบเทียบกันพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ดาวดี้ (Dowdy. 1983 : 3535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินแอโรบิกต่อ

ความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวัยกลางคน อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70-85%

ผลการวิจัยพบว่า

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น จึงสรุปได้ว่าความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของ หัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นและบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ซีเวียร์ (Sevier. 1987: 29) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายบางอย่างและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ ใช้ผู้เข้ารับการทดสอบเป็นหญิงวัยผู้ใหญ่ จำนวน 60 คน ไม่เคยรับการฝึกแอโรบิกมานานมาก่อนเลย ฝึกแอโรบิกดันทัน 2 ครั้ง / สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ไว.เอ็ม.ซี.เอ. แห่งชาติ (National Y.M.C.A. Physical Fitness)

ผลการวิจัยพบว่า

สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความอดทนของระบบหัวใจและปอด
2. สัดส่วนของร่างกาย
3. ความอ่อนตัว
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
5. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

เบดฟอร์ด (Bedford. 1991: 48) ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลการฝึกแอโรบิกดันทันกับแอโรบิกในน้ำที่มีต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด วัดดูประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกแอโรบิกในน้ำมีผลเช่นเดียวกับแอโรบิกบนบกหรือไม่ กลุ่มตัวอย่าง 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มฝึกแอโรบิกในน้ำ 9 คนและกลุ่มฝึกแอโรบิกบนบก 9 คน ทดสอบก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วัดสมรรถภาพการใช้ ออกซิเจนสูงสุด วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANCOVA) ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ระดับกิจกรรม

ผลการวิจัยทั้งสองกลุ่มพบว่า
มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนสูงสุดไม่ต่างกัน ดังนั้นแอโรบิกในน้ำมี ผลในการเพิ่มระบบ
ไหลเวียนและหายใจได้ดีเช่นเดียวกัน

งานวิจัยในประเทศ

สกล เจริญวงศ์ (2532: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ในเขตกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัย สร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า

ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ 21 - 30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา ตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

จินดา ปิ่นบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของ กรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 9.72 และ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00-08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 - 18.00 น. ประชาชนหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปีมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุ ต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดค้ำน้ำที่ถูก สุกลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปและประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการ ตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับ การออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่าควรมีระเบียบ และกติกการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

รัชชัช แสนชมพู (2545 : บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือและเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปีเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันโดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันและทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปีเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกกับการบริหารจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปรีดา คู้ยี่ร้านหญ้า (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ในสามด้านได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านการบริหารจัดการส่วนใหญ่อยู่ในสภาพดี คิดเป็นร้อยละ 77.14 , 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุดคิดเป็น

ร้อยละ 35.71 รองลงมาคือ ความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

สรุป

จากข้อมูลข้างต้นเห็นได้ว่า การเดินแอโรบิกมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมากเพราะสามารถเลือกความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนได้ทำให้ความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การเดินแอโรบิกมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องพัฒนาในทุกๆด้านตามไปด้วยโดยเฉพาะด้านผู้นำการเดินแอโรบิกจะต้องมีความรู้ที่ทันสมัยสามารถนำมาถ่ายทอดให้กับผู้ที่มาเดินแอโรบิกได้ถูกต้องและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด แต่ยังมีปัญหาในการเดินแอโรบิกในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกไม่เพียงพอ ด้านประโยชน์และความสำคัญของการเดินแอโรบิกประชาชนในจังหวัดระยองยังไม่เข้าใจถึงประโยชน์และความสำคัญของการเดินแอโรบิกอย่างแท้จริง ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง และด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกของประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง ในฐานะผู้วิจัยเป็นผู้นำการ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัญหาด้านต่าง ๆ ของการเดินแอโรบิกดังที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อมีส่วนช่วยหน่วยงานที่รับผิดชอบจะได้มีการจัดการ การวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้นและพัฒนาให้ทันกับความต้องการของประชาชนในจังหวัดระยอง

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 จำนวน 8,211 คน โดยแยกเป็นประชาชน อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 2,340 คน อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 1,396 คน อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 4,475 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คนและอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling) ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่ และ มอร์แกน (Kerjcie and Morgan) ได้จำนวน 367 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน
2. แยกประชากรจำนวน 8211 คน ตามช่วงอายุได้ดังนี้ อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 2,340 คน อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 1,396 คน และอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 4,475 คน
3. จากข้อ 2. นำมาเทียบสัดส่วนของแต่ละช่วงอายุได้กลุ่มตัวอย่าง อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คนอายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คนและอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน
4. จากข้อ 3. นำมาเทียบสัดส่วนตามช่วงอายุของแต่ละอำเภอโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ	อายุต่ำกว่า 25 ปี		อายุ 25-30 ปี		อายุ 31 ปีขึ้นไป		รวม	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
เมือง	847	41	303	15	1082	53	2,232	109
แกลง	507	25	266	13	942	46	1,715	83
บ้านค่าย	356	17	378	18	608	30	1,342	65
บ้านฉาง	182	9	136	7	542	26	860	42
วังจันทร์	144	7	104	5	467	23	715	35
ปลวกแดง	122	6	104	5	411	20	637	31
กิ่งอำเภอนิคมพัฒนา	110	5	75	4	298	14	483	24
กิ่งอำเภอเขาชะเมา	72	4	30	1	125	6	227	11
รวม	2,340	114	1,396	68	4,475	218	8,211	400

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน

1. ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก
2. ด้านประโยชน์และความสำคัญ
3. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆมีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจและสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิจากตำรา วารสาร รายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม
4. หาค่าความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ไปให้ประธานคณะกรรมการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง
6. นำไปหาความเชื่อมั่น โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try – Out) กับ ประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ค่า ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)
7. นำแบบสอบถามให้ประธานและกรรมการตรวจสอบอีกครั้งแล้วจึงนำแบบสอบถาม ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม
2. หาผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 5 คน
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่ผู้ตอบมาเดินแอโรบิกและรับ แบบสอบถามคืนด้วยตัวเอง
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับ ที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 นำความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิก ในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 นำข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายเดียวกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัย
จึงกำหนดความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

N	หมายถึง	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
f	หมายถึง	ค่าความถี่
%	หมายถึง	ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของความคิดเห็นของ
ประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่เป็น
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง
พ.ศ. 2549 จำนวน 400 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00
นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปตามขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และ
นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 25 ปี	114	28.50
25 – 30 ปี	68	17.00
31 ปีขึ้นไป	218	54.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป มากที่สุด มีจำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 25 ปี มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50 และ 25 – 30 ปี มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามการมีโรคประจำตัว

มีโรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มี	51	12.75
ไม่มี	286	71.50
ไม่แน่ใจ	63	15.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามไม่มีโรคประจำตัวมีมากที่สุด จำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 71.50 และไม่แน่ใจว่ามีโรคประจำตัวเป็นอันดับรองลงมา คือ มีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามการเดินแอโรบิกสัปดาห์ละกี่ครั้ง

เดินแอโรบิกสัปดาห์ละกี่ครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1 ครั้ง	62	15.50
2 ครั้ง	57	14.25
3 ครั้ง	55	13.75
4 ครั้ง	57	14.25
5 ครั้ง	102	25.50
6 ครั้ง	36	9.00
7 ครั้ง	31	7.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาเดินแอโรบิกสัปดาห์ละ 5 ครั้ง จำนวน 102 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.50 โดยมีผู้ที่มาเดินแอโรบิกจำนวน 1 ครั้ง เป็นอันดับรองลงมาคือ มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 และมีผู้ที่มีเดินโรบิก 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์เป็นจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.75

ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามการเดินแอโรบิกมานานเท่าใด

เดินแอโรบิกมานานเท่าใด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 เดือน	101	25.25
3 เดือน – 1 ปี	95	23.75
1 – 2 ปี	70	17.50
มากกว่า 2 ปี	134	33.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะเดินแอโรบิกมามากกว่า 2 ปี โดยมีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และน้อยกว่า 3 เดือนมีจำนวนรองลงมาคือ มีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.25 และเดินแอโรบิกมา 3 เดือน – 1 ปี มีจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 โดยมีผู้ที่มาเดินนาน 1 – 2 ปี มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50

ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามช่วงเวลาที่มาเดินแอโรบิก

เดินแอโรบิกในช่วงเวลาใด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ช่วงเช้า	14	3.50
ช่วงเย็น	364	91.00
ทั้งช่วงเช้าและเย็น	22	5.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากจะมาเดินแอโรบิกในช่วงเย็น ซึ่งมีจำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 91.00 และมีมาเดินแอโรบิกทั้งช่วงเช้า และช่วงเย็นรองลงมา มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 และมีมาเดินแอโรบิกช่วงเช้าน้อยที่สุด มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50

ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามการมาเดินแอโรบิกกับใคร

มาเดินแอโรบิกกับใคร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาคนเดียว	169	42.25
มากับเพื่อน	152	38.00
มากับสมาชิกในครอบครัว	79	19.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจะมาเดินแอโรบิกคนเดียวเป็นส่วนใหญ่ มีจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 และรองลงมาจะมากับเพื่อน มีจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 และมากับสมาชิกในครอบครัว 79 คน คิดเป็น 19.75

ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามระยะทางที่มายังสถานที่เดินแอโรบิก

ระยะทางที่มายังสถานที่เดินแอโรบิก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิน 2 กิโลเมตร	261	65.25
2 – 4 กิโลเมตร	91	22.75
4 – 6 กิโลเมตร	35	8.75
มากกว่า 6 กิโลเมตร	13	3.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เดินทางมายังสถานที่เดินแอโรบิกเป็นระยะทางไม่เกิน 2 กิโลเมตรมากที่สุด มีจำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 65.25 และรองลงมาเดินทางมาสถานที่เดินแอโรบิกเป็นระยะทาง 2 - 4 กิโลเมตร มีจำนวน 91 คนคิดเป็นร้อยละ 22.75 และ 4 - 6 กิโลเมตร จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57 ตามลำดับ ซึ่งมีผู้ที่เดินทางมาสถานที่เดินแอโรบิก มากกว่า 6 กิโลเมตร มีจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ตาราง 9 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำ
การเดินแอโรบิก ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. มีความรู้ความสามารถในการเดิน แอโรบิกเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป	f	4	17	57	36
	%	3.51	14.91	50.00	31.58
2. มีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี	f	3	12	55	44
	%	2.63	10.53	48.25	38.60
3. มีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคย กับผู้นำเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี	f	5	16	55	38
	%	4.39	14.04	48.25	33.33
4. ทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่างเต็ม ความสามารถ	f	5	18	44	47
	%	4.39	15.79	38.60	41.23
5. เป็นผู้ได้รับการยอมรับจากผู้นำเดิน แอโรบิกด้วยความจริงใจ	f	3	15	55	41
	%	2.63	13.16	48.25	35.96
6. แต่งกายเหมาะสมกับการเดินแอโรบิก	f	2	15	56	41
	%	1.75	13.16	49.12	35.96
7. ดำเนินการนำเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง	f	4	11	59	40
	%	3.51	9.65	51.75	35.09
8. ให้คำแนะนำแก่ผู้นำเดินแอโรบิกได้อย่าง ถูกต้อง	f	3	21	51	39
	%	2.63	18.42	44.74	34.21
9. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	f	3	23	63	25
	%	2.63	20.18	55.26	21.93
10. มีความรู้ความเข้าใจในระบบกล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่สำคัญต่อ การเดินแอโรบิก	f	5	22	51	36
	%	4.39	19.30	44.74	31.58
รวม	f	37	170	546	387
	%	3.25	14.91	47.89	33.95

จากตาราง 9 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิกของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 47.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 55.26 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่างเต็มความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 41.23

ตาราง 10 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านประโยชน์และความสำคัญ ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่เดินแอโรบิก จะมีสุขภาพและ	f	2	6	41	65
สมรรถภาพทางกายที่ดี	%	1.75	5.30	35.96	57.02
2. การเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้	f	1	7	35	71
ทุกส่วนของร่างกาย	%	0.88	6.14	30.70	62.28
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกาย	f	1	8	40	65
สวยงามและสมส่วน	%	0.88	7.02	35.09	57.02
4. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อมีการเคลื่อนที่	f	1	8	43	62
ได้มากขึ้นทำให้มีความคล่องตัวและ	%	0.88	7.02	37.72	54.39
ยืดหยุ่นได้ดี					
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง	f	2	9	63	40
	%	1.75	7.89	55.26	35.09
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบ	f	2	10	56	46
เพื่อนใหม่ สังคมใหม่	%	1.75	8.77	49.12	40.35
7. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	f	2	9	50	53
	%	1.75	7.89	43.86	46.49
8. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	f	3	8	43	60
	%	2.63	7.02	37.72	52.63
9. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์	f	1	6	49	58
แจ่มใส เบิกบาน	%	0.88	5.30	43.00	50.90
10. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	f	2	7	50	55
	%	1.75	6.14	43.86	48.20
รวม	f	17	78	470	575
	%	1.49	6.83	41.23	50.44

จากตาราง 10 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวม ส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 50.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็น อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของการเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้ ทุกส่วนของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 62.28 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 55.26

ตาราง 11 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกมีแสงสว่างไม่เพียงพอ	f 17 % 14.91	42 36.84	38 33.33	17 14.91
2. พื้นที่เดินแอโรบิกมีไว้บริการเพียงพอ	f 9 % 7.89	17 14.91	67 58.77	21 18.42
3. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกเหมาะสมและปลอดภัย	f 2 % 1.75	19 16.67	68 59.65	25 21.93
4. เครื่องเสียงและระบบเสียงดี	f 1 % 0.88	21 18.42	61 53.51	31 27.19
5. มีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ภายในบริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	f 27 % 23.68	32 28.07	42 36.84	13 11.40
6. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและสุขาชายหญิงถูกสุขลักษณะ	f 18 % 15.79	28 24.56	51 44.74	17 14.91
7. มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังจากการเดินแอโรบิก	f 11 % 9.65	28 24.56	47 41.23	28 24.56
8. ที่จอดรถมีเพียงพอ	f 1 % 0.88	28 24.56	65 57.02	20 17.54
9. การเดินทางไป – กลับ สะดวก ปลอดภัย	f 1 % 0.88	16 14.04	72 63.16	25 21.93
10. บริเวณที่พักผ่อน มีเครื่องดื่มน้ำบริการอย่างเพียงพอ	f 20 % 17.54	28 24.56	56 49.12	10 8.77
รวม	f 107	259	567	207
	% 9.39	22.72	49.74	18.16

จากตาราง 11 แสดงว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวม ส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 49.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 63.16 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องเครื่องเสียงและระบบเสียงดี คิดเป็นร้อยละ 27.19

ตาราง 12 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหา
ในขณะเดินแอโรบิก ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 114)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และ ไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน	f	18	44	43	9
	%	15.79	38.60	37.72	7.89
2. เสียงเพลงดังเกินไป	f	18	64	27	5
	%	15.79	56.14	23.68	4.39
3. ขณะเดินแอโรบิกมองเห็นผู้นำการเดิน แอโรบิกไม่ชัดเจน	f	8	53	37	16
	%	7.02	46.49	32.46	14.03
4. เสียงอธิบายของผู้นำการเดินแอโรบิกได้ ยินไม่ชัดเจนหรือไม่ได้ยิน	f	15	51	40	8
	%	13.16	44.73	35.09	7.02
5. ผู้นำการเดินแอโรบิกมีความรู้ ความสามารถไม่เพียงพอ	f	28	41	37	8
	%	24.56	35.96	32.46	7.02
6. เดินตามผู้นำไม่ทัน บางท่ายากเกินไป	f	28	41	36	9
	%	24.56	35.96	31.59	7.89
7. ช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม	f	27	47	25	15
	%	23.68	41.23	21.93	13.16
รวม	f	142	341	245	70
	%	17.79	42.74	30.70	8.77

จากตาราง 12 แสดงว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวมส่วนมาก
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 42.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็น
อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องของเสียงเพลงดังเกินไป คิดเป็นร้อยละ 56.14 และมีความคิดเห็น
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องผู้นำการเดินแอโรบิกมีความรู้ ความสามารถไม่เพียงพอ และเดินตาม
ผู้นำไม่ทัน บางท่ายากเกินไป คิดเป็นร้อยละ 24.56

ตาราง 13 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำ
การเดินแอโรบิก ช่วงอายุ 25 - 30 ปี (N = 68)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. มีความรู้ความสามารถในการเดิน แอโรบิก เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป	f 2 % 2.94	4 5.88	27 39.71	35 51.47
2. มีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี	f 2 % 2.94	1 1.47	23 33.82	42 61.76
3. มีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคย กับผู้นำเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี	f 1 % 1.47	4 5.88	30 44.12	33 48.53
4. ทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่าง เต็มความสามารถ	f 0 % 0.00	2 2.94	25 36.76	41 60.29
5. เป็นผู้ได้รับการยอมรับจากผู้นำเดิน แอโรบิกด้วยความจริงใจ	f 2 % 2.94	3 4.41	25 36.76	38 55.88
6. แต่งกายเหมาะสมกับการเดินแอโรบิก	f 2 % 2.94	4 5.88	20 29.41	42 61.76
7. ดำเนินการนำเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง	f 1 % 1.47	3 4.41	22 32.35	42 61.76
8. ให้คำแนะนำแก่ผู้นำเดินแอโรบิก ได้อย่าง ถูกต้อง	f 0 % 0.00	5 7.35	29 42.65	34 50.00
9. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	f 2 % 2.94	9 13.24	28 41.18	29 42.65
10. มีความรู้ความเข้าใจในระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายที่สำคัญต่อการเดินแอโรบิก	f 2 % 2.94	4 5.88	26 38.24	36 52.94
รวม	f 14	39	255	372
	% 2.06	5.73	37.50	54.70

จากตาราง 13 แสดงว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิกของช่วงอายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 54.70 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องมีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี แต่งกายเหมาะสม กับการเดินแอโรบิก และดำเนินการนำเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 61.76 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคยกับผู้มาเดิน แอโรบิกเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 44.12

ตาราง 14 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญ กลุ่มอายุ 25 - 30 ปี (N = 68)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่เดินแอโรบิกจะมีสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายที่ดี	f	3	1	14	50
	%	4.41	1.47	20.59	73.53
2. การเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้ ทุกส่วนของร่างกาย	f	2	1	20	45
	%	2.94	1.47	29.41	66.18
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกาย สวยงามและสมส่วน	f	4	3	24	37
	%	5.88	4.41	35.29	54.41
4. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อมีการเคลื่อนที่ ได้มากขึ้นทำให้มีความคล่องตัวและ ยืดหยุ่นได้ดี	f	3	1	31	33
	%	4.41	1.47	45.59	48.53
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง	f	2	4	30	32
	%	2.94	5.88	44.12	47.06
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบ เพื่อนใหม่ สังคมใหม่	f	2	3	30	33
	%	2.94	4.41	44.12	48.53
7. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	f	1	3	23	41
	%	1.47	4.41	33.82	60.29
8. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	f	1	0	25	42
	%	1.47	0.00	36.76	61.76
9. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์ แจ่มใส เบิกบาน	f	1	2	21	44
	%	1.47	2.94	30.88	64.71
10. ช่วยให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น	f	1	0	22	45
	%	1.47	0.00	32.35	66.18
รวม	f	20	18	240	402
	%	2.94	2.65	35.29	59.12

จากตาราง 14 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญของช่วงอายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 59.12 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องผู้ที่เดินแอโรบิกจะมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 73.53 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ มีความเคลื่อนไหวที่ได้มากขึ้น ทำให้มีความคล่องตัวและยืดหยุ่นได้ดี คิดเป็นร้อยละ 45.59

ตาราง 15 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่
และสิ่งอำนวยความสะดวก ช่วงอายุ 25 - 30 ปี (N = 68)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกมีแสงสว่าง	f 5	24	32	7
ไม่เพียงพอ	% 7.35	35.29	47.06	10.29
2. พื้นที่เดินแอโรบิกมีไว้บริการเพียงพอ	f 4	10	46	8
	% 5.88	14.71	67.65	11.76
3. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก เหมาะสม	f 2	8	49	9
และปลอดภัย	% 2.94	11.76	72.06	13.24
4. เครื่องเสียงและระบบเสียงดี	f 2	11	41	14
	% 2.94	16.18	60.29	20.59
5. มีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะ ภายใน	f 12	18	32	6
บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	% 17.65	26.47	47.06	8.82
6. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ	f 4	21	36	7
สุขาชายหญิงถูกลักษณะ	% 5.88	30.88	52.94	10.29
7. มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังจาก	f 5	9	45	9
การเดินแอโรบิก	% 7.35	13.24	66.18	13.24
8. ที่จอดรถมีเพียงพอ	f 5	15	38	10
	% 7.35	22.06	55.88	14.71
9. การเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย	f 1	5	50	12
	% 1.47	7.35	73.53	17.65
10. บริเวณที่พักผ่อน มีเครื่องดื่มน้ำบริการอย่าง	f 6	19	32	11
เพียงพอ	% 8.82	27.94	47.06	16.18
รวม	f 46	140	401	93
	% 6.76	20.59	58.97	13.68

จากตาราง 15 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของช่วงอายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวม ส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 58.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องของการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.53 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องเครื่องเสียงและระบบเสียงดี คิดเป็นร้อยละ 20.59

ตาราง 16 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหา
ในขณะเดินแอโรบิก ช่วงอายุ 25 - 30 ปี (N = 68)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และ ไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน	f	13	28	18	9
	%	19.12	41.18	26.47	13.24
2. เสียงเพลงดังเกินไป	f	15	36	13	4
	%	22.06	52.94	19.12	5.88
3. ขณะเดินแอโรบิกมองเห็นผู้นำการเดิน แอโรบิกไม่ชัดเจน	f	13	27	22	6
	%	19.12	39.71	32.35	8.82
4. เสียงอธิบายของผู้นำการเดินแอโรบิกได้ ยินไม่ชัดเจนหรือไม่ได้ยิน	f	12	23	25	8
	%	17.65	33.82	36.76	11.76
5. ผู้นำการเดินแอโรบิกมีความรู้ ความสามารถไม่เพียงพอ	f	27	22	17	2
	%	39.71	32.35	25.00	2.94
6. เดินตามผู้นำไม่ทัน บางท่ายาก เกินไป	f	24	25	13	6
	%	35.29	36.76	19.12	8.82
7. ช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม	f	28	22	13	5
	%	41.18	32.40	19.10	7.40
รวม	f	132	183	121	40
	%	27.73	38.45	25.42	8.40

จากตาราง 16 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกของช่วงอายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 38.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็น
อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องเสียงเพลงดังเกินไป คิดเป็นร้อยละ 52.94 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.18

ตาราง 17 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. มีความรู้ความสามารถในการเดิน แอโรบิก เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป	f 5 % 2.30	6 2.75	70 32.11	137 62.84
2. มีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี	f 4 % 1.83	5 2.29	69 31.65	140 64.22
3. มีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคย กับผู้นำเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี	f 4 % 1.83	8 3.67	77 35.32	129 59.17
4. ทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่าง เต็มความสามารถ	f 4 % 1.83	5 2.29	70 32.11	139 63.76
5. เป็นผู้ได้รับการยอมรับจากผู้นำเดิน แอโรบิกด้วยความจริงใจ	f 3 % 1.38	13 5.96	67 30.73	135 61.93
6. แต่งกายเหมาะสมกับการเดินแอโรบิก	f 3 % 1.38	6 2.75	74 33.94	135 61.93
7. ดำเนินการนำเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง	f 5 % 2.29	8 3.67	71 32.57	134 61.47
8. ให้คำแนะนำแก่ผู้นำเดินแอโรบิก ได้อย่าง ถูกต้อง	f 10 % 4.59	13 5.96	66 30.28	129 59.17
9. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	f 10 % 4.59	36 16.51	76 34.86	96 44.04
10. มีความรู้ความเข้าใจในระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายที่สำคัญต่อการเดินแอโรบิก	f 7 % 3.21	17 7.80	70 32.11	124 56.88
รวม	f 55	117	710	1,298
	% 2.52	5.37	32.57	59.54

จากตาราง 17 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิกของช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 59.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของมีบุคลากร สว่างสะอาด น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี คิดเป็นร้อยละ 64.22 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีมนุษยสัมพันธ์ในตัวเอง ทำให้คุ้นเคยกับ ผู้มาเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 35.32

ตาราง 18 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549
ด้านประโยชน์และความสำคัญ ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่เดินแอโรบิกจะมีสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายที่ดี	f	3	4	43	168
	%	1.38	1.83	19.72	77.06
2. การเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้ ทุกส่วนของร่างกาย	f	2	4	40	172
	%	0.92	1.83	18.35	78.90
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกาย สวยงามและสมส่วน	f	2	5	57	154
	%	0.92	2.29	26.15	70.64
4. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อมีการเคลื่อนที่ ได้มากขึ้นทำให้มีความคล่องตัวและ ยืดหยุ่นได้ดี	f	2	5	54	157
	%	0.92	2.29	24.77	72.02
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง	f	3	5	71	139
	%	1.38	2.29	32.57	63.76
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบ เพื่อนใหม่ สังคมใหม่	f	4	9	68	137
	%	1.83	4.13	31.19	62.84
7. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	f	3	2	51	162
	%	1.38	0.92	23.39	74.31
8. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	f	3	3	50	162
	%	1.38	1.38	22.94	74.31
9. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์ แจ่มใส เบิกบาน	f	4	3	38	173
	%	1.83	1.38	17.43	79.36
10. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	f	2	3	44	169
	%	0.92	1.38	20.18	77.52
รวม	f	28	43	516	1,593
	%	1.28	1.97	23.67	73.07

จากตาราง 18 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญของช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวม ส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 73.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องได้รับความสนุกสนานทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน คิดเป็นร้อยละ 79.36 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 32.57

ตาราง 19 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่
และสิ่งอำนวยความสะดวก ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกมีแสงสว่าง	f 24	86	81	27
ไม่เพียงพอ	% 11.01	39.45	37.16	12.39
2. พื้นที่เดินแอโรบิกมีไว้บริการเพียงพอ	f 8	20	138	52
	% 3.67	9.17	63.30	23.85
3. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก เหมาะสม	f 7	22	145	44
และปลอดภัย	% 3.21	10.09	66.51	20.18
4. เครื่องเสียงและระบบเสียงดี	f 3	22	138	55
	% 1.38	10.09	63.30	25.23
5. มีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะ ภายใน	f 54	57	78	29
บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	% 24.77	26.15	35.78	13.30
6. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ	f 14	40	120	44
สุขาชายหญิงถูกลักษณะ	% 6.42	18.35	55.05	20.18
7. มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังจาก	f 10	29	114	65
การเดินแอโรบิก	% 4.59	13.30	52.29	29.82
8. ที่จอดรถมีเพียงพอ	f 5	22	122	69
	% 2.29	10.09	55.96	31.65
9. การเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย	f 3	7	127	81
	% 1.38	3.21	58.26	37.16
10. บริเวณที่พักผ่อน มีเครื่องดื่มบริการอย่าง	f 18	53	108	39
เพียงพอ	% 8.26	24.31	49.54	17.89
รวม	f 146	358	1,171	505
	% 6.70	16.42	53.72	23.17

จากตาราง 19 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 53.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกเหมาะสมและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 66.51 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 37.16

ตาราง 20 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหา
ในขณะเดินแอโรบิก ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 218)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และ ไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน	f	64	90	46	18
	%	29.36	41.28	21.10	8.26
2. เสียงเพลงดังเกินไป	f	74	84	47	13
	%	33.94	38.53	21.56	5.96
3. ขณะเดินแอโรบิกมองเห็นผู้นำการเดิน แอโรบิกไม่ชัดเจน	f	70	56	74	18
	%	32.11	25.69	33.94	8.26
4. เสียงอธิบายของผู้นำการเดินแอโรบิกได้ ยินไม่ชัดเจนหรือไม่ได้ยิน	f	56	64	76	22
	%	25.69	29.36	34.86	10.09
5. ผู้นำการเดินแอโรบิกมีความรู้ ความสามารถไม่เพียงพอ	f	111	56	36	15
	%	50.92	25.69	16.51	6.88
6. เดินตามผู้นำไม่ทัน บางท่ายาก เกินไป	f	101	65	35	17
	%	46.33	29.82	16.06	7.80
7. ช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม	f	115	54	24	25
	%	52.75	24.77	11.01	11.47
รวม	f	591	469	338	128
	%	38.73	30.73	22.15	8.39

จากตาราง 20 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกของกลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก
มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 38.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความ
คิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ
52.75 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องเพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และ
ไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 29.36

ตาราง 21 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปี และอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. มีความรู้ความสามารถในการเดิน แอโรบิก เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป	f	11	27	154	208
	%	2.75	6.75	38.50	52.00
2. มีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี	f	9	18	147	226
	%	2.25	4.50	36.75	56.50
3. มีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคย กับผู้นำเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี	f	10	28	162	200
	%	2.50	7.00	40.50	50.00
4. ทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่าง เต็มความสามารถ	f	9	25	139	227
	%	2.25	6.25	34.75	56.75
5. เป็นผู้ได้รับการยอมรับจากผู้นำเดิน แอโรบิกด้วยความจริงใจ	f	8	31	147	214
	%	2.00	7.75	36.75	53.50
6. แต่งกายเหมาะสมกับการเดินแอโรบิก	f	7	25	150	218
	%	1.75	6.25	37.50	54.50
7. ดำเนินการนำเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง	f	10	22	152	210
	%	2.50	5.50	38.00	54.00
8. ให้คำแนะนำแก่ผู้นำเดินแอโรบิก ได้อย่าง ถูกต้อง	f	13	39	146	202
	%	3.25	9.75	36.50	50.50
9. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	f	15	68	167	150
	%	3.75	17.00	41.75	37.50
10. มีความรู้ความเข้าใจในระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายที่สำคัญต่อการเดินแอโรบิก	f	14	43	147	196
	%	3.50	10.75	36.75	49.00
รวม	f	106	326	1,511	2,057
	%	2.65	8.15	37.78	51.43

จากตาราง 21 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิกของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปีและอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 51.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่างเต็มความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 56.75 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่อง มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 41.75

ตาราง 22 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ด้านประโยชน์และความสำคัญ ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปีและอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่เดินแอโรบิกจะมีสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายที่ดี	f 8 % 2.00	11 2.75	98 24.50	283 70.75
2. การเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้ ทุกส่วนของร่างกาย	f 5 % 1.25	12 3.00	95 23.75	288 72.00
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกาย สวยงามและสมส่วน	f 7 % 1.75	16 4.00	121 30.25	256 64.00
4. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่ ได้มากขึ้นทำให้มีความคล่องตัวและ ยืดหยุ่นได้ดี	f 6 % 1.50	14 3.50	128 32.00	252 63.00
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง	f 7 % 1.75	18 4.50	164 41.00	211 52.75
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสนพบ เพื่อนใหม่ สังคมใหม่	f 8 % 2.00	22 5.50	154 38.50	216 54.00
7. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	f 6 % 1.50	14 3.50	124 31.00	256 64.00
8. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	f 7 % 1.75	11 2.75	118 29.50	264 66.00
9. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์ แจ่มใส เบิกบาน	f 6 % 1.50	11 2.75	108 27.00	275 68.75
10. ช่วยให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น	f 5 % 1.25	10 2.50	116 29.00	269 67.25
รวม	f 65	139	1,226	2,570
	% 1.63	3.48	30.65	64.25

จากตาราง 22 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านประโยชน์และความสำคัญของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปี และอายุ 31 ปี ขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของการเดินแอโรบิก สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 72.00 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 41.00

ตาราง 23 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอร์โบริกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่
และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปีและอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอร์โบริกมีแสงสว่าง ไม่เพียงพอ	f 46 % 11.50	152 38.00	151 37.75	51 12.75
2. พื้นที่เดินแอร์โบริกมีไว้บริการเพียงพอ	f 21 % 5.25	47 11.75	251 62.75	81 20.25
3. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอร์โบริก เหมาะสม และปลอดภัย	f 11 % 2.75	49 12.25	262 65.50	78 19.50
4. เครื่องเสียงและระบบเสียงดี	f 6 % 1.50	54 13.50	240 60.00	100 25.00
5. มีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ภายใน บริเวณสถานที่เดินแอร์โบริก	f 93 % 23.25	107 26.75	152 38.00	48 12.00
6. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ สุขาชายหญิงถูกสุขลักษณะ	f 36 % 9.00	89 22.25	207 51.75	68 17.00
7. มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังจาก การเดินแอร์โบริก	f 26 % 6.50	66 16.50	206 51.50	102 25.50
8. ที่จอดรถมีเพียงพอ	f 11 % 2.75	65 16.25	225 56.25	99 24.75
9. การเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย	f 5 % 1.25	28 7.00	249 62.25	118 29.50
10. บริเวณที่พักผ่อน มีเครื่องดื่มน้ำบริการอย่าง เพียงพอ	f 44 % 11.00	100 25.00	196 49.00	60 15.00
รวม	f 299	757	2139	805
	% 7.48	18.93	53.48	20.13

จากตาราง 23 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปี และอายุ 31 ปี ขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 53.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยในเรื่องพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก เหมาะสมและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 65.50 และมีความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 29.50

ตาราง 24 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหา
ในขณะเดินแอโรบิก ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปีและอายุ 31 ปีขึ้นไป (N = 400)

รายการ		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และ ไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน	f	95	162	107	36
	%	23.75	40.50	26.75	9.00
2. เสียงเพลงดังเกินไป	f	107	184	87	22
	%	26.75	46.00	21.75	5.50
3. ขณะเดินแอโรบิกมองเห็นผู้นำการเดิน แอโรบิกไม่ชัดเจน	f	91	136	133	40
	%	22.75	34.00	33.25	10.00
4. เสียงอธิบายของผู้นำการเดินแอโรบิกได้ ยินไม่ชัดเจนหรือไม่ได้ยิน	f	83	138	141	38
	%	20.75	34.50	35.25	9.50
5. ผู้นำการเดินแอโรบิกมีความรู้ ความสามารถไม่เพียงพอ	f	166	119	90	25
	%	41.50	29.75	22.50	6.25
6. เดินตามผู้นำไม่ทัน บางท่ายากเกินไป	f	153	131	84	32
	%	38.25	32.75	21.00	8.00
7. ช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม	f	170	123	62	45
	%	42.50	30.75	15.50	11.25
รวม	f	865	993	704	238
	%	30.89	35.46	25.14	8.50

จากตาราง 24 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกของช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25 - 30 ปี และอายุ 31 ปี ขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 35.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องของเสียงเพลงดังเกินไป คิดเป็นร้อยละ 46.00 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องช่วงเวลาที่เดินแอโรบิก ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.50

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก

1. ผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีท่าเดินให้หลายหลายมากขึ้น และมีท่าเดินใหม่ ๆ
2. ก่อนการเปลี่ยนท่าเดินผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีการบอกให้เตรียมเปลี่ยนท่าแต่เนิ่น ๆ ให้ชัดเจนเพื่อให้สมาชิกสามารถเตรียมตัวและเปลี่ยนท่าได้ทัน
3. ผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีเครื่องขยายเสียงเฉพาะ
4. ผู้นำการเดินแอโรบิกควรบอกประโยชน์ของท่าทางที่เดินอยู่ในขณะนั้นและบอกถึงข้อดีและข้อเสียด้วย
5. ท่าเดินบางท่าหากดูแล้วยากเกินไปสำหรับสมาชิกผู้นำการเดินแอโรบิกควรทำให้ดูหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญในท่านั้น ๆ

ด้านประโยชน์และความสำคัญ

1. ทำให้โลหิตไหลเวียนดี
2. เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. มีโต๊ะ - เก้าอี้ เพื่อการนั่งพักผ่อนให้มากพอสำหรับสมาชิก
2. ควรมีน้ำดื่มให้บริการอย่างทั่วถึง
3. สถานที่สำหรับผู้นำการเดินแอโรบิกควรยกสูงเพิ่มขึ้นเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน
4. ควรมีสถานที่เดินแอโรบิกโดยเฉพาะเป็นการถาวร
5. สถานที่เดินแอโรบิกควรมีพื้นที่ที่ราบเรียบ

ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

1. การเดินแอโรบิกในครั้งแรก ๆ มักเกิดอาการเหนื่อยหอบจนกระทั่งร่างกายเริ่มชินจึงเหนื่อยไม่มาก
2. ได้ยินเสียงของผู้นำการเดินแอโรบิกไม่ชัดเจน
3. สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น ฝนตกทำให้ไม่สามารถเดินแอโรบิกได้
4. ท่าเดินบางท่าทำให้รู้สึกเจ็บบริเวณข้อต่อ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านประโยชน์และความสำคัญ ด้านสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกและข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่เดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 จำนวน 8,211 คน โดยแยกเป็นประชาชน อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 2,340 คน อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 1,396 คน อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 4,475 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน อายุ 25-30 ปี จำนวน 68 คนและอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่ และ มอร์แกน(Kerjcie and Morgan) ได้จำนวน 367 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน
2. แยกประชากรจำนวน 8211 คน ตามช่วงอายุได้ดังนี้ อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 2,340 คน อายุ 25-30 ปี จำนวน 1,396 คนและอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 4,475 คน
3. จากข้อ 2. นำมาเทียบสัดส่วนของแต่ละช่วงอายุได้กลุ่มตัวอย่าง อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คนอายุ 25-30 ปี จำนวน 68 คนและอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน
4. จากข้อ 3. นำมาเทียบสัดส่วนตามช่วงอายุของแต่ละอำเภอโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน

1. ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก
2. ด้านประโยชน์และความสำคัญ
3. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจและสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิจาก ตำรา วารสาร รายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม
4. หาค่าความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญเป็นที่เรียบร้อยแล้วไปให้ประธานคณะกรรมการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง
6. นำไปหาความเชื่อมั่น โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปใช้กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่น 0.83 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

7. นำแบบสอบถามให้ประธานและกรรมการตรวจสอบอีกครั้งแล้วจึงนำแบบสอบถามไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม
2. หาผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 5 คน
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่ผู้ตอบมาเดินแอโรบิก และรับแบบสอบถามคืนด้วยตัวเอง
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 นำความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 นำข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 400 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมาคือ อายุต่ำกว่า 25 ปี มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50 และอายุ 25 – 30 ปี มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00

ผู้ที่มาเดินแอโรบิกไม่มีโรคประจำตัวมีมากที่สุด จำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 71.50 และไม่แน่ใจว่ามีโรคประจำตัวเป็นอันดับรองลงมา คือ มีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75

ส่วนใหญ่มารับแอโรบิกสัปดาห์ละ 5 ครั้ง จำนวน 102 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.50 โดยมีผู้ที่มาเดินแอโรบิกจำนวน 1 ครั้งเป็นอันดับรองลงมาคือ มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 และมีผู้ที่มีเดินโรบิก 7 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.75

ผู้มาเดินแอโรบิกมากกว่า 2 ปี โดยมีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 มากที่สุด และน้อยกว่า 3 เดือนมีจำนวนรองลงมาคือ มีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.25 และเดินแอโรบิก มา 3 เดือน - 1 ปี มีจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 โดยมีผู้ที่มาเดินนาน 1 - 2 ปี มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50

ในจำนวนนี้ส่วนมากจะมาเดินแอโรบิกในช่วงเย็น ซึ่งมีจำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 91.00 และมีมาเดินแอโรบิกทั้งช่วงเช้า และช่วงเย็นรองลงมา มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 และมีมาเดินแอโรบิกช่วงเช้าน้อยที่สุด มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50

ผู้ตอบแบบสอบถามจะมาเดินแอโรบิกคนเดียวเป็นส่วนใหญ่ มีจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 และรองลงมาจะมากับเพื่อน มีจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 และมากับสมาชิกในครอบครัว 79 คน คิดเป็น 19.75

ส่วนใหญ่เดินทางมายังสถานที่เดินแอโรบิกเป็นระยะทางไม่เกิน 2 กิโลเมตร มากที่สุด มีจำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 และรองลงมา เดินทางมาสถานที่เดินแอโรบิกเป็นระยะทาง 2 - 4 กิโลเมตร มีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75 และ 4 - 6 กิโลเมตร จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57 ตามลำดับ ซึ่งมีผู้ที่เดินทางมา สถานที่เดินแอโรบิก มากกว่า 6 กิโลเมตร มีจำนวนน้อยที่สุด คือ มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

2.1 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก

อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 47.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 55.26 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่างเต็มความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 41.23

อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 54.70 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องมีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี แต่งกายเหมาะสมกับการเดินแอโรบิก และดำเนินการนำเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 61.76 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคยกับผู้มาเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 44.12

อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 59.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของมีบุคลิก สง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี คิดเป็นร้อยละ 64.22 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีมนุษยสัมพันธ์ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคยกับผู้มาเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 35.32

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิก จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 51.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่างเต็มความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 56.75 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 41.75

2.2 ด้านประโยชน์และความสำคัญ

อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวม ส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 50.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็น อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของการเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 62.28 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 55.26

อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 59.12 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องผู้ที่เดินแอโรบิกจะมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 73.53 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความเคลื่อนไหวที่ได้มากขึ้น ทำให้มีความคล่องตัวและยืดหยุ่นได้ดี คิดเป็นร้อยละ 45.59

อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 73.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องได้รับความสนุกสนานทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน คิดเป็นร้อยละ 79.36 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 32.57

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิก จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของการเดินแอโรบิก สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 72.00 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 41.00

2.3 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 49.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 63.16 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องเครื่องเสียงและระบบเสียงดี คิดเป็นร้อยละ 27.19

อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 58.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องของการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.53 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องเครื่องเสียงและระบบเสียงดี คิดเป็นร้อยละ 20.59

อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 53.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ในเรื่องพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกเหมาะสมและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 66.51 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 37.16

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิก จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 53.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยในเรื่องพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก เหมาะสมและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 65.50 และมีความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 29.50

2.4 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 114 คน โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 42.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องเสียงเพลงดังเกินไป คิดเป็นร้อยละ 56.14 และมีความคิดเห็นไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องผู้นำการเดินแอโรบิก มีความรู้ ความสามารถไม่เพียงพอ และเดินตามผู้นำไม่ทัน บางท่ายากเกินไป คิดเป็นร้อยละ 24.56

อายุ 25 - 30 ปี จำนวน 68 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 38.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องเสียงเพลงดังเกินไป คิดเป็นร้อยละ 52.94 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.18

อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 218 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 38.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.75 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องเพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 41.28

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิก จำนวน 400 คน โดยรวมส่วนมาก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 35.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่องของเสียงเพลงดังเกินไป คิดเป็นร้อยละ 46.00 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.50

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก

1. ผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีท่าเดินให้หลายหลายมากขึ้น และมีท่าเดินใหม่ ๆ
2. ก่อนการเปลี่ยนท่าเดินผู้การนำเดินแอโรบิกควรมีการบอกให้เตรียมเปลี่ยนท่าแต่เนิ่น ๆ ให้ชัดเจนเพื่อให้สมาชิกสามารถเตรียมตัวและเปลี่ยนท่าได้ทัน
3. ผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีเครื่องขยายเสียงเฉพาะ
4. ผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีบอกประโยชน์ของท่าทางที่เดินอยู่ในขณะนั้นและบอกถึงข้อดีและข้อเสียด้วย
5. ท่าเดินบางท่าหากดูแล้วยากเกินไปสำหรับสมาชิกผู้นำการเดินแอโรบิกควรทำให้ดูหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญในท่านั้น ๆ

ด้านประโยชน์และความสำคัญ

1. ทำให้โลหิตไหลเวียนดี
2. เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. มีโต๊ะ - เก้าอี้ เพื่อการนั่งพักผ่อนให้มากพอสำหรับสมาชิก
2. ควรมีน้ำดื่มให้บริการอย่างทั่วถึง
3. สถานที่สำหรับผู้นำการเดินแอโรบิกควรยกสูงเพิ่มขึ้นเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน
4. ควรมีสถานที่เดินแอโรบิกโดยเฉพาะเป็นการถาวร
5. สถานที่เดินแอโรบิกควรมีพื้นที่ที่ราบเรียบ

ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

1. การเดินแอโรบิกในครั้งแรก ๆ มักเกิดอาการเหนื่อยหอบจนกระทั่งร่างกายเริ่มชินจึงเหนื่อยไม่มาก
2. ได้ยินเสียงของผู้นำการเดินแอโรบิกไม่ชัดเจน
3. สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น ฝนตกทำให้ไม่สามารถเดินแอโรบิกได้
4. ท่าเดินบางท่าทำให้รู้สึกเจ็บบริเวณข้อต่อ

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ประชาชนเกินครึ่งที่มาร่วมในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผู้ที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ซึ่งพบได้ว่า กลุ่มประชาชนในช่วงอายุเหล่านี้ เริ่มมีการหันมาใส่ใจเรื่องของสุขภาพร่างกายมากขึ้น ในขณะที่กลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี มีจำนวนรองลงมาซึ่งน่าจะเป็นเพราะกลุ่มอายุดังกล่าวมีความใส่ใจในสุขภาพรูปร่างเพิ่มขึ้นตามที่กระแสวิกฤตในปัจจุบันให้การสนับสนุนแต่เป็นที่น่าสนใจสำหรับช่วงอายุ 25 - 30 ปี ที่มีจำนวนน้อยมากที่มาก่อออกกำลังกาย ซึ่งกลุ่มบุคคลดังกล่าวน่าจะเป็นช่วงวัยที่เพิ่งเริ่มทำงานหรือมีภาระที่ต้องรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งก็อาจทำให้เกิดกรณีร่างกายทรุดโทรมก่อนเวลาอันควรในช่วงอายุนี้ ทั้งนี้ กลุ่มคนในช่วงอายุ 25 - 30 ปี มีทางเลือกในการออกกำลังกายทางอื่นที่มีใช้การมาเดินแอโรบิก

สำหรับข้อมูลโดยทั่วไปของประชาชนที่มาก่อออกกำลังกายส่วนมากจะเป็นผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่แน่ใจว่ามีโรคประจำตัว ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่แน่ใจว่าตัวเองมีโรคประจำตัวก็ควรออกกำลังกายแต่พอเหมาะและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือใช้ท่าเดินที่ไม่เหมาะกับสภาพร่างกายในขณะนั้น ๆ เป็นการระวังตัวเองเพิ่มขึ้น แต่ก็เป็นที่น่าชื่นใจว่ามีผู้ที่มาก่อออกกำลังกาย 5 ครั้งต่อสัปดาห์อยู่เป็นจำนวนมากที่สุด ซึ่งกลุ่มบุคคลเหล่านี้จะสามารถได้รับประโยชน์อันสูงสุดจากการออกกำลังกายตามที่สุดัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13 - 19) กล่าวไว้ คือ การพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกาย เช่น ความดันโลหิต ระดับของโคเลสเตอรอล เป็นต้น ซึ่งกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและส่วนใหญ่มีก่อก่อออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกมากกว่า 2 ปี และมีผู้ที่เริ่มมาก่อออกกำลังกายแบบ แอโรบิกเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบแอโรบิกน่าจะเป็นความสนใจเฉพาะบุคคลหรือเป็นความชื่นชอบในการออกกำลังกาย ส่วนบุคคลมากกว่า ซึ่งสังเกตได้จากการการที่มีผู้มาก่อออกกำลังกายคนเดียวเป็นส่วนใหญ่และมักใช้เวลาช่วงเย็นในการทำกิจกรรมประเภทนี้ และมักเป็นผู้ที่มีที่พักอาศัยไม่ไกลจากสถานที่เดินแอโรบิกมากนัก อาจเป็นเพราะว่าการเดินแอโรบิกในปัจจุบันสามารถทำได้ง่ายมากขึ้นดังนั้น ชุมชนต่าง ๆ จึงมักมีการรวมตัวและทำกิจกรรมการเดินแอโรบิก

ด้านผู้นำการเดินแอโรบิกของช่วงอายุต่างๆ ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับบุคลิกภาพส่วนตัวและลักษณะของผู้นำการเดินแอโรบิกว่ามีคุณสมบัติในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่ดีตรงกับที่สุนันท์ ภูโคกหาว (2548) ได้กล่าวไว้ในรายละเอียดของคุณสมบัติและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำการออกกำลังกาย สำหรับลักษณะของความเป็นผู้นำจะต้องมีการฝึกผู้นำการเดินแอโรบิกให้มีลักษณะความเป็นผู้นำให้มากขึ้น เพราะผู้นำที่ดียอมทำให้ผู้ตามหรือสมาชิกที่มาเดินแอโรบิกรู้สึกสนุกยอมรับและไว้วางใจในการนำการเดินแอโรบิกในแต่ละครั้งว่า ผู้นำการเดินแอโรบิกสามารถทำให้การเดินแอโรบิกบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และในส่วนของคุณเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ผู้ที่มาเดินแอโรบิกอยากให้ผู้นำการเดินแอโรบิกเสียงดังฟังชัดมีการบอกให้เตรียมเปลี่ยนท่าเดินแต่เนิ่น ๆ เพื่อสามารถปรับเปลี่ยนให้ทัน มีการอธิบายท่าทางต่าง ๆ ที่ชัดเจนรวมถึงการบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในท่านั้น ๆ ด้วย มีท่าเดินใหม่ ๆ และหลากหลาย ทั้งนี้ผู้วิจัยคิดว่าผู้นำการเดินแอโรบิกน่าที่จะสังเกตสมาชิกที่มาเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวันเพื่อปรับท่าเดินให้เหมาะสมและมีการซักถามเรื่องของสุขภาพผู้เข้าร่วมในเบื้องต้นเพื่อเป็นข้อระวังและปรับท่าเดินให้มีความเหมาะสมมากที่สุด

ด้านประโยชน์และความสำคัญในการเดินแอโรบิกทุกช่วงอายุ ส่วนใหญ่มีความเห็นพ้องต้องกันว่า การเดินแอโรบิกช่วยให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกายและทำให้ผู้ที่เดินแอโรบิกมีสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้น สร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ มีรูปร่างที่ดูดี สวยงาม และการได้รับความสนุกสนานจากการเดินแอโรบิกทำให้จิตใจลดความตึงเครียด สร้างอารมณ์ให้แจ่มใสเบิกบาน มั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น จึงสามารถสรุปได้ว่าการเดินแอโรบิกซึ่งเป็นการให้ประโยชน์ทางสรีรวิทยาและทางจิตวิทยาตามที่สุดัญญา พานิชเจริญนาม (2543) ได้กล่าวไว้และการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย และเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น และดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นทำให้ทำงานได้หนักและนานมากกว่าทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักลดลง ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ

ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ในแต่ละช่วงอายุ เห็นด้วยกับการที่มีสถานที่เดินแอโรบิกในชุมชนไม่ไกลจากที่พักอาศัย เพราะมีการเดินทางไป - กลับที่สะดวกปลอดภัย มีที่จอดรถพอเพียง ระบบเครื่องเสียงดี แต่ไม่เห็นด้วยที่สถานที่เดินแอโรบิกมีแสงสว่างไม่เพียงพอ และมีจุดบริการน้ำดื่มที่ไม่ถูกสุขลักษณะและมีบริการไว้น้อย ซึ่งตรงกับงานวิจัยของสมโภชน์ ไวณอมสัต์ว์ (2540) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร และจินดา ปั่นบรรจง (2544) ที่วิจัยเรื่อง ความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ที่พบว่าสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ผู้ออกกำลังกายต้องการ คือ สนาม อุปกรณ์ต่างๆ ที่มีคุณภาพและ ได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชายหญิง สถานที่ออกกำลังกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับกีฬาหลายประเภทและมีสภาพสนามพร้อมต่อการออกกำลังกาย มีจุดให้บริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิกส่วนใหญ่มีความคิดไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อปัญหาที่ผู้วิจัยนำเสนอซึ่งอาจแปลผลได้ว่า สมาชิกส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการที่ผู้นำการเดินแอโรบิกมีความสามารถในการนำเดินแอโรบิก มีการจัดช่วงเวลาที่เหมาะสมแต่ส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะเดินจะเป็นในเรื่องของการเห็นท่าทางผู้นำการเดินแอโรบิกไม่ชัดเจน ไม่ได้ยินเสียงของผู้นำการเดินแอโรบิก เดินตามไม่ทัน บางท่ายากเกินไป เสียงเพลงไม่ค่อยดัง ไม่ทันสมัยและไม่มีความหลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับธีรวัฒน์ แสงรักษา (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะตามทัศนะของผู้บริหาร มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ระดับน้อย เพราะผู้นำการออกกำลังกาย เปลี่ยนท่าในการนำการออกกำลังกายเร็วเกินไป

นอกจากนี้จากผลการเสนอข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆจากกลุ่มผู้เดินแอโรบิก แสดงว่ามีความต้องการ โต๊ะ - เก้าอี้หรือสวนสุขภาพ เพื่อการผ่อนคลายหลังจากการเดินแอโรบิกเสร็จ โดยขอให้สถานที่เดินแอโรบิกมีความปลอดภัย มีพื้นที่กว้างขวางเป็นธรรมชาติมีสถานที่เดินแอโรบิกโดยเฉพาะพื้น มีความเรียบสม่ำเสมอ มีความสะอาด ให้อาหารมีรสชาติอร่อยไม่ควรรับประทานและมีการพักผ่อนเพื่อสุขภาพและโภชนาการที่ดีไว้คอยบริการ

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้นำการเดินแอโรบิกเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่ทำให้การเดินแอโรบิกเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตัวผู้เดินแอโรบิก ดังนั้น ผู้นำการเดินแอโรบิกจึงควรเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีความเป็นผู้นำสูงสามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี มีการพัฒนาตนเอง รวมถึงสามารถเป็นที่ปรึกษาแนะแนวทางแก่ผู้ที่มาเดินแอโรบิกในด้านสุขภาพได้
2. ผู้ที่มาเดินแอโรบิกควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองในเบื้องต้น เช่น มีโรคประจำตัวหรือไม่ ลักษณะทางร่างกายสมบูรณ์หรือมีความพร้อมสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หากมีปัญหาใดๆ ควรแจ้งให้ผู้นำการเดินแอโรบิกหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบก่อนทุกครั้งเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมา
3. สถานที่สำหรับการเดินแอโรบิกควรมีความกว้างขวาง พื้นเรียบเสมอกันเพื่อความปลอดภัย มีเวทียกสูงเพื่อให้ผู้มาเดินได้เห็นลักษณะท่าทางที่ชัดเจนของผู้นำการเดินแอโรบิก มีไม้ไผ่สำหรับสำหรับตัวผู้นำการเดินแอโรบิกเพื่ออธิบายท่าทางและบอกจังหวะให้แก่ผู้มาเดิน มีน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะไว้ให้บริการมีแสงสว่างที่พอเพียง

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อผลประโยชน์ในด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. มีการศึกษาสภาพความพร้อมของผู้มาเดินแอโรบิกก่อนการออกกำลังกาย เช่น ด้านร่างกาย ชุดเสื้อผ้าที่สวมใส่และด้านจิตใจ การทดสอบอารมณ์ก่อนการเดินแอโรบิก
2. มีการศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นหาความแตกต่างทางด้านสถานภาพส่วนบุคคลกับการเดินแอโรบิก
3. กลุ่มตัวอย่างในการทำงานวิจัยครั้งนี้อาจมีน้อยคือมีแค่จังหวัดเดียว สำหรับผู้ที่ต้องการทำงานวิจัยต่ออาจต้องเลือกกลุ่มตัวอย่างมากขึ้นหรือเลือกหลายจังหวัดมากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2528). *ยิมนาสติกและแอโรบิกคานซ์เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- งานศูนย์ฝึกและบริหารกาย. (2531). *รายงานการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิคคานซ์*. กรมพลศึกษา : กรุงเทพฯ.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2537). *แอโรบิกคานซ์ขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- จรวยพร ธรณินทร์ และวิชิต คณิงสุขเกษม. (2530). *แอโรบิกคานซ์เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาใกล้เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวิธน์. (2532). *สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- เดโช สนวนนนท์. (2528). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เจริญลาด. (2544). *ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรวัฒน์ แสงรักษา. (2541). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปริดา คู่ยร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชนี วรกวิน. (2524). *จิตวิทยาสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วัชรการพิมพ์.

- รุ่งทิพย์ สุยะเสียน. (2538). ผลของการฝึกการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อความอดทนของระบบ
หัวใจเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร
- สมโภชน์ ไวนอนมสัต์. (2540). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สามารถ บุตรานนท์. (2527). ผลของการฝึกแอโรบิกด้านซ์ที่มีต่อสมรรถภาพของร่างกาย
และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2543). การออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพดี. ม.ป.พ.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวิโรต. (2538). แอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ:
ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- สุพพัชรา ชิมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
การพิมพ์อักษร.
- . (2546). แอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สุนันท์ ภูโศกหาญ. (2548). ปัญหาของผู้นำการออกกำลังกายภายในศูนย์สุขภาพเอกชน.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- American College of Sport Medicine. (1998). New Yonk : *Qualities of Exercise Leader*.
- Bedford, T.L. (1991). Comparison of Effects of Aerobic Dance to Water Aerobic Training on
Mixmal Oxygen Consumption. *Dissertation Abstracts International*. Gran Valley State
University. 41(1) : 37-51.
- Buris, M.S. (1979, September). “The Effect of a Six-Week Aerobic Dance and Folk Dance Program
VS The Effect of a Six-Week Jogging Program on the Cardiovascular Efficiency and
Percent of Body Fat in Postpulescentgirls. ” *Dissertation Abstracts International*. 40(3):
12-41.
- Clark Hatch. (1969). *Instructor Manual*. Copy.

- Cooper, K.H. (1970). *The New Aerobic*. New York : A National Company.
- Dowdy, Deborah Belle. (1983, May). "The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle-Ager Women." *Dissertation Abstracts International*. 43(11): 3535-A.
- Franklin & Loechel. (1990). *Technique for Aerobic Instructors Handbook*, p.28. England: Pearson Education Edinburgh.
- Hemphil, John K. (1969). *Situational Factors in Leadership*. Ohio : Ohio State University Press.
- Heather M.A. (2001). *Health Fitness Instructors Handbook*. London : Macmilla.
- Kris Tynan. (1998, March – April.). *Service on the gym floor. Asiafit*.
- Les Mills.(1999). *Instructor Manual Body pump and Body combat instructor*. Les Mills International Australia. p.1-3.
- Michele, Clemens-Silence. (1994). *The Fitness Hanbook*. 3rd Edition Kangaroo Press.
- Ordway, Tead. (1976). *The Art of Leadership*. New York : McGraw Hill Book Company, Inc.
- Parkhouse, B.L. (1976, May.). Professional Preparation in Athletic and Administration and Sport Management. *Journal of Physical Education and Recreation*. 9(5).
- Sevier, V.A. (1987). An Administrative study of the Effects of Aerobic Dance Exercise on Selected Fitness Measures. *Dissertation Abstracts International*. Long Beach: California State University. 45(1): 27-35.
- Taylor & Miller. (1994). *Aerobic Leader Fitness A lifetime Commitment*. In American Fitness 3rd ed. p.40. London:M.N. Burgess.

ภาคผนวก

ภาคผนวก
แบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง
พ.ศ. 2549

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิก เพื่อทราบถึงสิ่งที่เป็นเหตุที่ทำให้ท่านมาเดินแอโรบิก ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังตัดสินใจจะเลือกการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกและจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจกรรมการเดินแอโรบิกต่อไป โดยแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน

1. ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก
2. ด้านประโยชน์และความสำคัญ
3. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆมีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่ท่านเลือกหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดตามความเป็นจริง

1. อายุ

[] ต่ำกว่า 25 ปี

[] 25 - 30 ปี

[] 31 ขึ้นไป

2. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

[] มี

[] ไม่มี

[] ไม่แน่ใจ

3. ท่านเดินแอโรบิกสัปดาห์ละกี่ครั้ง

[] 1 ครั้ง

[] 5 ครั้ง

[] 2 ครั้ง

[] 6 ครั้ง

[] 3 ครั้ง

[] 7 ครั้ง

[] 4 ครั้ง

4. ท่านเดินแอโรบิกมานานเท่าใด

[] น้อยกว่า 3 เดือน

[] 3 เดือน – 1 ปี

[] 1 – 2 ปี

[] มากกว่า 2 ปี

5. ท่านเดินแอโรบิกช่วงเวลาใด

[] ช่วงเช้า

[] ทั้งช่วงเช้าและเย็น

[] ช่วงเย็น

6. ท่านมาเดินแอโรบิกกับใคร

[] มาคนเดียว

[] มากับเพื่อน

[] มากับสมาชิกในครอบครัว

7. ระยะทางที่ท่านเดินทางมายังสถานที่เดินแอโรบิกระยะทางเท่าใด

[] ไม่เกิน 2 กิโลเมตร

[] 2 - 4 กิโลเมตร

[] 4 - 6 กิโลเมตร

[] มากกว่า 6 กิโลเมตร

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

ลงในช่องด้านขวามือเพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย ตามความเป็นจริง

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ไม่เห็นด้วย

เห็นด้วย

เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้หัวใจ และปอดทำงานดีขึ้น				✓

จากตัวอย่าง แสดงว่าท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้หัวใจ
และปอดทำงานดีขึ้น

2.1 ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	มีความรู้ความสามารถในการเดินแอโรบิก เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป				
2.	มีบุคลิกสง่าผ่าเผย น่าเชื่อถือ อารมณ์ดี				
3.	มีมนุษยสัมพันธ์อยู่ในตัวสูง ทำให้คุ้นเคยกับ ผู้มาเดินแอโรบิกเป็นอย่างดี				
4.	ทำหน้าที่ของผู้นำการเดินแอโรบิกอย่างเต็ม ความสามารถ				
5.	เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากผู้มาเดินแอโรบิก ด้วยความจริงใจ				
6.	แต่งกายเหมาะสมกับการเดินแอโรบิก				
7.	ดำเนินการเดินแอโรบิกอย่างเป็นระบบและ ต่อเนื่อง				
8.	ให้คำแนะนำแก่ผู้มาเดินแอโรบิกได้อย่าง ถูกต้อง				
9.	มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ				
10.	มีความรู้ความเข้าใจในระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายที่สำคัญต่อการเดินแอโรบิก				

2.2 ด้านประโยชน์และความสำคัญ

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ผู้ที่เดินแอโรบิกจะมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี				
2.	การเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย				
3.	ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสวยงามและสมส่วน				
4.	ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่ได้มากขึ้น ทำให้มีความคล่องตัวและยืดหยุ่นได้ดี				
5.	ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง				
6.	เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสรพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่				
7.	ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้				
8.	เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์				
9.	ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน				
10.	ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น				

2.3 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกมีแสงสว่าง ไม่เพียงพอ				
2.	พื้นที่เดินแอโรบิกมีไว้บริการเพียงพอ				
3.	พื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกเหมาะสมและ ปลอดภัย				
4.	เครื่องเสียงและระบบเสียงดี				
5.	มีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะภายใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก				
6.	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ สุขา ชาย-หญิงถูกต้องลักษณะ				
7.	มีสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหลังจาก การเดินแอโรบิก				
8.	ที่จอดรถสาธารณะมีเพียงพอ				
9.	การเดินทางไป-กลับ สะดวก ปลอดภัย				
10.	บริเวณที่พักผ่อน มีเครื่องดื่มบริการอย่าง เพียงพอ				

2.4 ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และ ไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน				
2.	เสียงเพลงดังเกินไป				
3.	ขณะเดินแอโรบิกมองเห็นผู้นำการเดิน แอโรบิก ไม่ชัดเจน				
4.	เสียงอธิบายของผู้นำการเดินแอโรบิกได้ยิน ไม่ชัดเจนหรือไม่ได้ยิน				
5.	ผู้นำการเดินแอโรบิกมีความรู้ความสามารถ ไม่เพียงพอ				
6.	เดินตามผู้นำไม่ทัน บางท่ามีความอยาก เกินไป				
7.	ช่วงเวลาที่เดินแอโรบิกไม่เหมาะสม				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ด้านผู้นำการเดินแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านประโยชน์และความสำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านปัญหาในขณะเดินแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์มณฑนา บุญยุปกรณ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตจังหวัดชลบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางลักขมีลาวัณย์ วงษ์น้อย
วันเดือนปี	21 ธันวาคม 2515
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ครูผู้สอน
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเทคนิคพัฒนวิชาการสัตหีบ 175 หมู่ 9 ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี 20250

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2536	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงวิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ.2538	วิทยาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ.2549	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ