

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
นภัสรพี ใจนโทน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ตุลาคม 2546  
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา พ.ศ. ๒๕๔๖

บทคัดย่อ  
ของ  
นักสรีรพี ใจนโตน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ตุลาคม ๒๕๔๖

นภัสรพี ไฉนโทน. (2546). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทน

ประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 ประกอบด้วยตัวแทนเพศชายจำนวน 200 คน และตัวแทนเพศหญิงจำนวน 200 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .86 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาส่วนใหญ่อายุโดยเฉลี่ย 30 – 39 ปีการศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีรายได้โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปี

2. สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วง ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วัน ในระหว่างเวลา 15.00 – 19.00 น. ครั้งละ 15 – 30 นาที สถานที่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ คือ ที่บ้าน การติดตามทราบข่าวสารส่วนใหญ่ทราบจากโทรทัศน์ และประเภทของกิจกรรม คือ การวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

3. ความต้องการในด้านอุปกรณ์มีความต้องการในระดับปานกลาง ด้านสถานที่ที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ออกกำลังกายและในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ในส่วนห้องอาบน้ำสำหรับผู้มาออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง ในด้านวันมีความต้องการมากที่สุด คือวันเสาร์ และในระหว่างเวลา 16.00 – 20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรม ได้แก่ กายบริหาร การเดิน / วิ่งเหยาะๆ แอโรบิค และชนิดกีฬาที่มีความต้องการกีฬา แบดมินตัน ฟุตบอล วายน้ำ ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF AGENT ASSURANCE  
IN AYUTTHAYA PROVINCE YEAR OF 2003

AN ABSTRACT  
BY  
NAPATRAPEE JONETONE

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
October 2003

Napatrapee Jonetone. (2003). *The State and Needs for Exercise of Agent Assurance in Ayutthaya Province Year of 2003*. Thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarojanakool, Assist. Prof. Paiboon Srichisawat.

The research is aim to study demand for exercise of life insurance agents in Ayutthaya province. The research sample is the Ayutthaya agents in 2003, which consists of 200 male agents, 200 female agents, with the total of 400. The research tool is the questionnaire approach with the confidentiality rate of 86.

The result is as follow :

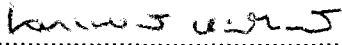
1. Most of the sample group are life insurance agents in Ayutthaya who have average age of 30 – 39 years old. The education is below bachelor degree and the average salary is below 10,000 baht per month with more than 5 years working experience.
2. Sports & Exercise Condition : Most people have purpose to exercise for health. Usually during Monday to Friday about twice a week on average during 3 p.m. - 7 p.m. minutes cach. Most choose to exercise at home. Most get information and sports news from TV. The activity is joking or walk for health;
3. Demand for exercise equipment is in moderate level. The venue for exercise should have high security and should have area such as healthy park. The demand for restroom is high. The demand for shower room is moderate. The most demand day is Saturday during 4 p.m. – 8 p.m. The types of activities such as fitness, aerobics, and walk / jogging. Most demand sport types are badminton, football and swimming accordingly.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

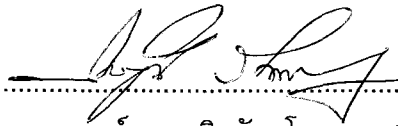
สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546

ของ  
นาง นภัสรพี ไฉนโตน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

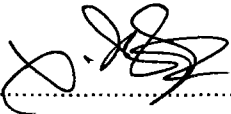
  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)  
วันที่ 15 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ภาควิ  
รัตน์โรจนากุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานและกรรมการควบคุม  
ปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆตลอดจน  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล กรรมการที่  
แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้ข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ  
งานวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็น  
อย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคุณพี่ เพื่อน และน้องๆ พลังตัวแทนประกันชีวิตใน  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่ช่วยกรุณาตอบแบบสอบถาม ตลอดจนช่วยเหลือให้คำแนะนำและ  
เป็นกำลังใจในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จ

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่สุรีย์ พรหมลา คุณวีรฤทธิ์ ไฉนโตน  
เด็กชายวีรภัทร์ ไฉนโตน ที่คอยให้ความรักความห่วงใย กำลังใจ และทุนทรัพย์ ต่อผู้วิจัย  
ด้วยดีตลอดมาในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

นภัสรพี ไฉนโตน

## สารบัญ

| บทที่                                              | หน้า |
|----------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                        | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                      | 4    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                       | 3    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                          | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                             | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                               | 4    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                          | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....              | 6    |
| เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....                           | 6    |
| ความต้องการ.....                                   | 6    |
| ความหมายของการออกกำลังกาย.....                     | 9    |
| หลักการออกกำลังกาย.....                            | 10   |
| ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....         | 12   |
| ประวัติความเป็นมาและสาเหตุของประกันชีวิต.....      | 15   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                         | 15   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                          | 17   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                              | 19   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                          | 35   |
| การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....          | 35   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 37   |
| วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....              | 38   |
| วิธีจัดทำข้อมูล.....                               | 38   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                    | หน้า |
|------------------------------------------|------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....              | 39   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 39   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                  | 39   |
| 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....      | 86   |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....             | 86   |
| วิธีดำเนินการวิจัย.....                  | 86   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                  | 87   |
| สรุปผลการวิจัย.....                      | 87   |
| อภิปรายผล.....                           | 97   |
| ข้อเสนอแนะ.....                          | 99   |
| บรรณานุกรม.....                          | 100  |
| ภาคผนวก.....                             | 105  |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                  | 118  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                           | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                          | 36   |
| 2     | สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....                                                                               | 40   |
| 3     | สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศชายอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศชายอายุ 30 – 39 ปีและเพศชายอายุ 40 ปี.....              | 42   |
| 4     | สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปีและเพศหญิงอายุ 40 ปี.....           | 44   |
| 5     | สภาพภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศชายอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศชายอายุ 30 – 39 ปีและเพศชายอายุ 40 ปี.....    | 46   |
| 6     | สภาพภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปีและเพศหญิงอายุ 40 ปี..... | 53   |
| 7     | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 20 – 29 ปี.....          | 60   |
| 8     | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 30 – 39 ปี.....          | 63   |
| 9     | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 40 ปี.....               | 66   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

|    |                                                                                                                                                                                             |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามสถานที่อุปกรณ์และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษหญิงอายุ 20 – 29 ปี.....                                          | 69 |
| 11 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามสถานที่อุปกรณ์และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษหญิงอายุ 30 – 39 ปี.....                                          | 72 |
| 12 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามสถานที่อุปกรณ์และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษหญิงอายุ 40 ปี.....                                               | 75 |
| 13 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามวันและเวลา<br>ของการออกกำลังกายเพศชายอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศชายอายุ 30 – 39 ปีและเพศชายอายุ 40 ปี.....         | 78 |
| 14 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามวันและเวลา<br>ของการออกกำลังกายเพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปีและเพศหญิงอายุ 40 ปี.....      | 80 |
| 15 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามประเภทการออกกำลังกาย<br>และชนิดกีฬา เพศชายอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศชายอายุ 30 – 39 ปีและเพศชายอายุ 40 ปี.....    | 82 |
| 16 | ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต<br>ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามประเภทการออกกำลังกาย<br>และชนิดกีฬา เพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี<br>เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปีและเพศหญิงอายุ 40 ปี..... | 84 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ธรรมชาติของมนุษย์ในปัจจุบันปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตประกอบไปด้วย 4 ประการอันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค และมนุษย์ยังมีสิ่งสำคัญ และจำเป็นอีกอย่างที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุขได้คือการที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและการเคลื่อนไหว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มนุษย์มีความต้องการ แต่เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบันได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์เราอย่างมากประเภทเครื่องทุ่นแรง ตลอดจนอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นเพื่อนำมาใช้แทนแรงงานจนทำให้มนุษย์มองข้ามการออกกำลังกาย ซึ่งที่จริงแล้ววิสัยของมนุษย์จะต้องมีการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำโดยตามหลักธรรมชาติ แต่เนื่องจากในสภาพสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันนี้ ประชาชนต้องขวนขวายการทำงานมากขึ้นต้องต่อสู้เพื่อเชิงธุรกิจ ด้านการงานจึงเป็นเหตุต้องการใช้สมอง เกิดความเครียด การขาดความพักผ่อนที่เพียงพอ สำหรับร่างกาย จนไม่มีเวลาที่จะมาสนใจในการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุทำให้ร่างกายเกิดเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควรหรือการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ. (2541 : 48) ที่กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย มีส่วนสำคัญ ในการสร้างความสมดุลเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต ของคนไทย ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ความเครียด ความวิตกกังวลในสังคมที่วุ่นวาย ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล ชุมชน และสังคมเมือง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้อง ทางจิตใจได้ดี เช่น ลดการขาด ลา สาย ในการทำงานลดพฤติกรรมการเสพติดให้โทษ การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์ เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ (วาสนา คุณาภิสิทธิ์. 2539 : 25) สุชา จันทรเฒ (2529 : 76) ได้กล่าวว่า ความกระฉับกระเฉงของร่างกายจะมีสูงสุดในช่วง อายุประมาณ 20 – 25 ปี ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลงทีละน้อยและเมื่ออายุ 40 – 45 ปี จะมีอัตรา ลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่ทำงานหนักโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะเป็น โรคต่าง ๆ ตามมาเป็นเหตุให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ฉะนั้นในช่วงอายุ 20 – 40 ปี บุคคลควรจะได้ใช้ความสามารถทำงานให้เต็มที่และบำรุงร่างกายให้ดีโดยหมั่นออกกำลังกาย เป็นประจำตลอดชีวิต จะทำให้มีคุณภาพชีวิตดี และมีชีวิตที่ยืนยาว ดังจะเห็นได้ว่า

การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์หลายด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม หากในทางตรงกันข้ามถ้ามนุษย์ขาดการออกกำลังกายแล้ว ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน ซึ่งในวงการแพทย์ยอมรับว่า หากร่างกายคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควรจะทำให้อายุยืน รูปร่างสมส่วน ปราศเปรี้ยวเหมือนคนหนุ่มสาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่นโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและข้อกระดูกโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ (โอภาส ธรรมวานิช. 2517 : 46) การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมีคุณค่าทางจิตวิทยา(Psychological Values) ช่วยลดความเครียดของประสาท (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 27 ; อ้างอิงจาก Blundell. 1964) นอกจากนั้น ยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ ร่วมกันทางสังคมซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาด้วยกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬาและสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 29 ; อ้างอิงจาก Seaton. 1959)

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือกีฬามีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์อย่างมากตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา โดยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทยโดยมุ่งส่งเสริมคุณภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพ สุขภาพและอนามัยให้สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมในสังคมได้อย่าง ตัวแทนประกันชีวิตซึ่งเป็นบุคลากรที่มีกิจกรรมการทำงานที่ต้องการการเคลื่อนไหวเพราะในชีวิตประจำวันของตัวแทนประกันชีวิตส่วนหนึ่งต้องนั่งอยู่ในรถนานมากในแต่ละวัน และอีกส่วนหนึ่งอาจมีการเคลื่อนไหวบ้างแต่ก็เป็นเพียงเดินลงจากรถและเดินเพียงระยะเล็กละน้อยเท่านั้นดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวดังกล่าวจึงยังไม่เพียงพอต่อสุขภาพทางกาย จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยในการทำงานนอกจากนี้แล้ว บางครั้งยังเกิดอาการความเครียด เนื่องจากการพบปะคนจำนวนมากและถ้าเป็นเช่นนี้ไปอีกนานๆ ร่างกาย ก็จะมีการเสื่อมถอย และจะมีอายุไม่ยืนยาวเท่าที่ควร แล้วยังส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานประจำวันอีกด้วยโดยเฉพาะในสภาวะเหตุการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะเศรษฐกิจถดถอย ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเศรษฐกิจนับเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศ ซึ่งหมายรวมถึงตัวแทนประกันชีวิต ดังนั้น หากตัวแทนประกันชีวิตได้มาสนใจในการออกกำลังกาย และได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตามสภาพและความต้องการและมีความสนใจก็จะเป็นการส่งเสริมให้ตัวแทนประกันชีวิตนี้มีสุขภาพกายและจิตดีขึ้นอันส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศต่อไป

ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางพลศึกษา และเป็นตัวแทนประกันชีวิต มีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตั้งนั้นและเพื่อเป็นแนวทางแก่ระดับผู้บริหารของบริษัทประกันชีวิตในการที่จะจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและยังจะเป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายกันอย่างกว้างขวางได้ทั่วถึง และเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาพของตัวแทนประกันชีวิตให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพและพละนาถายที่สมบูรณ์ทั้งทาง ด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ และสังคมและการทำงานที่ถูกต้องมีประสิทธิภาพเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานให้เกิดความพอใจนอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้ตัวแทนประกันชีวิตได้พบปะแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ ความรักและความสามัคคีซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำงานและเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปรวมถึงผลผลิตของงานที่ดีด้วยและจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาทางด้านการออกกำลังกายพบว่ายังไม่ได้มีการประเมินหรือทำวิจัย ทางด้านสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

### ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาทราบถึงประเภท รูปแบบและวิธีการของความต้องการการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุง แก้ไขจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อให้มีสุขภาพและพละนาามัยที่ดี

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 10 บริษัทประกันชีวิต ได้แก่บริษัทประกันชีวิตเอ.ไอ.เอ.จำกัด บริษัทเมืองไทยประกันชีวิตจำกัด บริษัทสยามประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยประสิทธิ์ เนชั่นไวด์ บริษัทไทยพาณิชย์ นีวอร์คไลฟ์ประกันชีวิต บริษัทกรุงไทยเอกซ่าประกันชีวิต บริษัทกรุงเทพประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยสมุทรประกันชีวิตจำกัดและบริษัทประกันชีวิตอยุธยา อลิอันซ์ ซีพี จำนวนทั้งสิ้น 1,900 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาจำนวน 10 บริษัทประกันชีวิตเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซ์และมอร์แกน ( บุญส่ง โกสะ. 2542 : 172 ) ได้กลุ่มตัวอย่าง 320 คน หลังจากนั้นใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระได้แก่ ตัวแทนประกันชีวิตเพศชายเพศหญิงและอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คืออายุ 20 - 29 ปี อายุ 30 – 39 ปี และอายุ 40 ปีขึ้นไปในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวันและเวลาการออกกำลังกายด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกาย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำอันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย สิ่งที่เป็นจริงทั้งสิ่งที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มีความต้องการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามความสนใจในด้านต่าง ๆ ในแบบสอบถาม

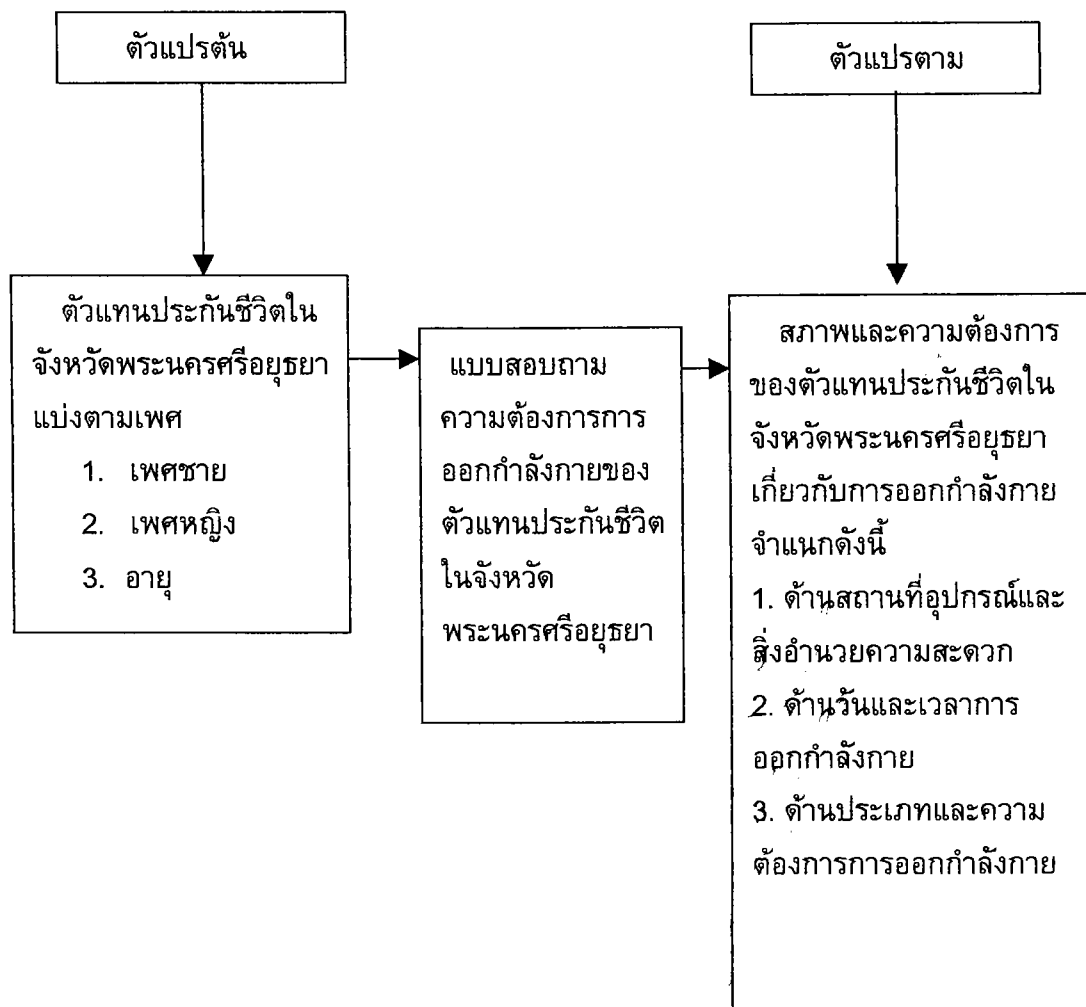
การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดินการกระโดด การวิ่ง การทำกายบริหาร การว่ายน้ำ รวมทั้งการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน ฯลฯ

บริษัทประกันชีวิต หมายถึง บริษัทจำกัดหรือบริษัทมหาชนจำกัดที่ได้รับใบอนุญาตประกอบธุรกิจประกันชีวิตตามพระราชบัญญัตินี้ และหมายความรวมถึงสาขาของบริษัทประกันชีวิตต่างประเทศที่ได้รับอนุญาต ประกอบธุรกิจประกันชีวิตในราชอาณาจักรตามพระราชบัญญัตินี้ด้วย

ตัวแทนประกันชีวิต หมายถึง ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้ซึ่งบริษัทมอบหมายให้ทำการชักชวนให้บุคคลทำสัญญาประกันชีวิตกับบริษัท

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตการวิจัยในเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบความคิด (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
  - 1.1 ความต้องการ
  - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
  - 1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 1.5 ประวัติความเป็นมาของประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

#### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์ได้แสดงออกมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 4 ประการดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการ ความรัก ความปลอดภัยตำแหน่งทางสังคม อีสราภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีสุขภาพไม่แข็งแรง โครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย เป็นต้น

4. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัวเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวงทรวงดีขึ้นรวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระยะยาว ฯลฯ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพัน กับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมา ในรูปของความต้องการ อันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลังกล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological need)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological)
3. ความต้องการทางสังคม (Social need)

ความต้องการตามหลักการของ เมอร์เรย์ (Murray, 1964 : 118) มีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออก ทางด้านความก้าวร้าว เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งที่ขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง
2. ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นผิอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรคความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับการตีอยมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกกลืนโทษ
4. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตนเอง มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง
5. ความต้องการเป็นอิสระ เป็นความต้องการที่จะปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวงต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง
6. ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ ซึ่งเพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
8. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น บุคคลมักจะมี ความปรารถนาในการที่จะ

แยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมตตาจากผู้อื่น

9. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง เป็นต้น

10. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเป็นความต้องการเข้าร่วมในการทำ กิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้

11. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับ เรื่องราวของตน

12. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีการกระทำ ตามคำสั่งตน ทำให้คิดว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

13. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้อื่น ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

14. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ทางด้านร่างกาย

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้น จากอันตรายทั้งปวง

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการที่จะถูกตำหนิหรือลงโทษ เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการปล่อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งเพราะกลัวถูกลงโทษ

17. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนเองที่ มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

18. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะ กระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

บุคคลที่ปกติทำการงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้อง หาเวลาออกกำลังกาย ให้เพียงพอับความต้องการ ตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ มิฉะนั้นเขาอาจใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อย เกินไป เพราะปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพได้ อย่างไรก็ตาม ฟังระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น จะต้อง ค่อยเป็นค่อยไป และยังไม่มีวิธีการใดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ภายในระยะเวลา วันหรือสองวัน นอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานพอ จึงทำให้ร่างกาย มีการพัฒนาขึ้น (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 56)

### การออกกำลังกาย (Exercise)

ผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีระวิทยาและพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้เกิดกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

ชัชชัย มุ่งการดี (2534) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดอย่างหนึ่ง จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ วิ่ง เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ และวิ่งอยู่กับที่ ใช้ระยะเวลา 20 – 25 นาทีต่อวัน โดยมีช่วงระยะเวลาของการแอโรบิค ติดต่อกัน ไม่น้อยกว่า 6 – 10 นาที จึงจะมีผลต่อร่างกายในด้านการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ถ้าได้ปฏิบัติได้ปริมาณที่เพียงพอและสม่ำเสมอ

จอร์จ (George. 1986 : 18 –19) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองที่มากขึ้นด้วยนอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใส และอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึงการกระทำใดๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ

### หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

อนันต์ อัฐ (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์ สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า ควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกาย ได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็น กิจกรรมที่ให้ออกและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหน็ดเหนื่อยพอสมควร

กรุงไกร เจนพานิช (2522 : 115) ได้ให้ข้อเสนอแนะ หลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ ออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะ ของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่าการออกกำลังกายนั้นจะต้องทำให้รู้สึกเหนื่อย แต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหม หรือ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นประจำ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือกลับเป็น อันตรายต่อร่างกายได้

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 43) ได้เสนอแนวคิด เกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิว หรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังจาก ออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งก่อนอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 – 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการ ออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคย ออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควร ปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบ มากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจร เต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันมากสามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดตบกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณ และความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายหากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80 – 82) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย

2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร

3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

4. การกระทำโดยสม่ำเสมอการออกกำลังกายจะให้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ ทำนานไปตลอดชั่วชีวิต และจะกระทำโดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอพอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

มงคล ใจดี (2535 : 15 - 20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกสัดส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรม

การออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 10 - 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

จากหลักการออกกำลังกายพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องที่ให้คุณค่า ต้องให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น วัย อายุ เพศ และจะทำให้อายุยืนยาว

#### **ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย**

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตายอาจกล่าวได้ว่า ร่างกายของคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชีโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับ ผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 40) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวก
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่นแจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูก

และยังได้กล่าวถึงสุขวิทยาของการออกกำลังกายอีกด้วยว่า

1. ออกกำลังกายแค่พอสมควร และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารทั่วกัน

2. ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์
3. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เหงื่อแห้ง สักครึ่งถึงอาบน้ำล้างตัว

เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานอย่างหนักแรงหนักสมองทันที

4. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ ทันที
5. อย่าหายใจทางปาก เพราะไม่มีเครื่องกรองฝุ่นละออง

6. หลังออกกำลังกายแล้ว ต้องมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ก่อน มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอทรุดโทรม

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2521) สรุปคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายไว้สั้นๆ ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้วัยต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต และกระดูกแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดการเป็นโรคความดันสูง โรคแผลในกระเพาะอาหารและไขมันอุดตันในเลือดสูง

2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่ายและเวียนศีรษะ การออกกำลังกายให้เหนื่อยทุกวันจะทำให้อาการเหล่านั้นหายไป

3. พระภิกษุ แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อ นักธุรกิจ และผู้ที่อาชีพงานเบาๆ อย่างอื่น ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวันอาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับอาจหายไป

4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานนั่งรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถหรือคนนั่ง เพราะประโยชน์ของการออกกำลังกายจากการเดินอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นถ้าไม่ยากเป็นโรคหัวใจควรเดินหรือออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

5. คนถีบจักรยานเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถหรือคนนั่งรถเช่นเดียวกัน

6. การออกกำลังกายทุกวันทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก และเจ็บคอ น้อยลง

7. การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การทำการบริหารแบบโยคะ การรำมวยจีนล้วนเป็น การออกกำลังกายให้มีความสุขขึ้นทั้งสิ้น

8. ผู้ที่ทำงานเบาและงานจำเจอาจจะมีเจ็บป่วยบ่อย ถ้าไม่ยากให้คนงานในหน่วยงานของท่านลาป่วยบ่อย ๆ ควรจะจัดสถานที่และส่งเสริมให้เขาได้ออกกำลังกายทุกวัน

9. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้าและอายุยืน

10. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวายออกกำลังกายทุกวัน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ดังที่ อติเรก จิระพงศ์ (2523 : 34 – 35) สรุปไว้ว่า ในปัจจุบันการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการคือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 38) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย มีผลต่ออวัยวะ และระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้นอันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็วผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า เนื่องจากมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ได้ออกกำลังกาย

พงษ์ศักดิ์ วิทยากร (2535 : 97) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีน้ำมีนวล ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นจังหวะ เราจะได้รับสารที่หลั่งออกมาจากการออกกำลังกายนั้นคือ “ เอนโดฟิน ” (Endorphin) เมื่อสารนี้หลั่งออกมาจะทำให้ร่างกายสบาย จิตใจปลอดโปร่ง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรงตัว การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตัวได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่

โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่างๆที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

คาร์โปวิช (Karpovich. 1962 : 32) กล่าวว่า การฝึกโดยให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บุชเชอร์ (Bucher. 1968 : 482) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการพัฒนาและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

จิม และ เจอร์รี่ (Jim and Jerry. 1983 : 25) การออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ตามที่จะเป็นการช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงสร้างของร่างกายระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นไปตามขั้นตอนและเป้าหมายสูงสุดของการออกกำลังกายที่ถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสม นั่นคือ จะช่วยพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จากความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไว้ จะเห็นได้ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมาก

### ประวัติความเป็นมาและสาเหตุของประกันชีวิต

การประกันชีวิตมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศทั้งในด้านช่วยสร้างหลักประกันความมั่นคงพื้นฐานแก่ครอบครัวของผู้เอาประกันภัยในกรณีที่ผู้นำครอบครัวซึ่งเป็นผู้เอาประกันชีวิตประสบเคราะห์กรรม และในด้านการระดมเงินออมจากประชาชนในรูปของเบี้ยประกันเพื่อนำไปลงทุนในกิจกรรมต่างๆ อันจะนำมาซึ่งการจ้างงานรายได้และการไหลเวียนของเงินตรา ธุรกิจประกันชีวิตจึงเป็นธุรกิจที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก แต่เมื่อมองสัดส่วนการทำประกันชีวิตของประชากรในประเทศแล้ว ปรากฏว่า ใน 100 คน มีผู้ทำประกันชีวิตเพียง 6.28 คน เท่านั้น ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 93.72 คนยังไม่ตัดสินใจคิดทำประกันชีวิต เมื่อมองถึงสาเหตุที่ประชาชนไม่ทำประกันชีวิตแล้วจะเห็นได้ว่ามิใช่เป็นเพราะประชาชนส่วนนี้ไม่มีความสามารถในการชำระเบี้ยประกันภัย แต่เป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการเอาประกันชีวิตขาดศรัทธาและความเชื่อมั่นว่า การประกันชีวิตเป็นที่พึงพิงเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของตนได้ และอีกส่วนหนึ่งเกิดความกลัวว่าจะถูกบริษัทประกันชีวิตหลอกลวงเอาไรต์เอาเปรียบ

ลักษณะโครงสร้างของธุรกิจประกันชีวิตมีองค์ประกอบอยู่ 4 ประการ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวของซึ่งกันและกัน

1. บริษัทประกันชีวิต ธุรกิจประกันชีวิตที่ต้องอาศัยความสุจริตใจต่อกันเป็นที่ตั้งในด้านของผู้ประกอบการ ผู้บริหารจะต้องมีความสุจริตใจในการประกอบการมิได้มุ่งหวังกอบโกยผลประโยชน์กำไรแต่เพียงอย่างเดียวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารจะต้องเป็นผู้มีความรู้ทางวิชาการประกันชีวิตเป็นอย่างดี มีความเข้าใจลักษณะเฉพาะของธุรกิจ ซึ่งเป็นการลงทุนในระยะยาว มีคุณภาพในการจัดการ และมีการกำหนดนโยบายบริหารที่ชัดเจน

2. ตัวแทนประกันชีวิต มีความแตกต่างจากธุรกิจสาขาอื่นๆ เพราะเป็นการขายความคุ้มครองซึ่งเป็นสินค้าที่ไม่มีตัวตน การขายสินค้าประเภทนี้จำเป็นต้องอาศัยคนกลาง เป็นผู้ไปติดต่อกับประชาชนโดยตรง คนกลางเหล่านี้คือ ตัวแทนประกันชีวิตนั่นเอง ตัวแทนประกันชีวิตเป็นหัวใจสำคัญของบริษัทประกันชีวิต หากบริษัทใดมีตัวแทนดีมีคุณภาพอยู่มาก ธุรกิจของบริษัทนั้นก็จะเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคง และยิ่งทุกบริษัทมีตัวแทนที่มีความรู้ความสามารถเป็นมาตรฐานเดียวกันด้วยแล้ว ธุรกิจประกันชีวิตในประเทศจะเจริญก้าวหน้าทัดเทียมประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหลาย

3. ประชาชน หากประชาชนมีความเข้าใจการประกันชีวิตดี ธุรกิจจะเจริญก้าวหน้ากว่าปัจจุบันอีกมาก ปัจจุบันประชาชนยังมองการประกันชีวิตเป็นการลงทุนอย่างหนึ่ง โดยมองถึงกำไร ขาดทุน และเอาไปเปรียบเทียบกับการมีเงินออม ฝากไว้กับธนาคาร จึงเป็นหน้าที่ของตัวแทนที่จะต้องชี้แจงสร้างความเข้าใจแก่ประชาชน สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ประชาชนมีหลักประกันความมั่นคงสำหรับครอบครัวแล้ว ยังเป็นการลดภาระด้านสวัสดิการทางสังคมแก่ประชาชนของรัฐบาลอีกด้วย เพราะสถาบันประกันชีวิตจะเข้าไปรับภาระส่วนหนึ่ง เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของครอบครัว ในกรณีที่ผู้นำครอบครัวมีอันเป็นไปก่อนวัยอันควร

4. ผู้เอาประกันชีวิต ผู้เอาประกันชีวิตเป็นลูกค้าที่บริษัทและตัวแทนประกันชีวิตจะต้องให้ความรู้ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ ในฐานะเป็นผู้เอาประกันชีวิตรวมทั้งการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน หรือการรับเงินครบกำหนดตามกรมธรรม์ โดยสภาพของตลาดธุรกิจประกันชีวิต ผู้เอาประกันชีวิต จะได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิตจากตัวแทนที่ไปพบมากที่สุด ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของตัวแทน ที่จะต้องอธิบายไขข้อข้องใจที่ผู้เอาประกันชีวิตมีอยู่ ต้องพยายามสร้างความเข้าใจ และที่สุด สร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง ว่า ผู้เอาประกันชีวิตสามารถ ที่จะพึงพิงการประกันชีวิตได้ เมื่อมีเหตุเกิดขึ้นตามที่ระบุไว้ในกรมธรรม์ นอกจากนั้นตัวแทนประกันชีวิตต้องพิจารณาด้วยว่า ผู้เอาประกันชีวิตมีขีดความสามารถในการซื้อประกันชีวิตมากน้อยเพียงใด ไม่ควรมุ่งแต่เพียงให้ขายได้ โดยไม่คำนึงถึงผลเสียในอนาคต เช่น ผู้เอาประกันชีวิตไม่มีกำลังส่งเบี้ยประกันภัย และปล่อยให้กรมธรรม์ขาดอายุ ซึ่งนอกจากจะ

เป็นผลเสียต่อผู้ซื้อเอง ที่ต้องสูญเสียเงินโดยไม่ได้รับผลประโยชน์ตอบแทนแล้ว ยังเป็นผลเสียต่อธุรกิจประกันชีวิตทั้งในระบบ ในด้านค่าใช้จ่ายปีแรก และภาพพจน์ของธุรกิจอีกด้วย

การพัฒนาธุรกิจประกันชีวิตให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาชาติอารยประเทศ ไม่เพียงแต่อาศัยมาตรการและวิธีการพัฒนาส่งเสริมจากหน่วยงานของรัฐเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในภาคเอกชน และตัวแทนประกันชีวิต เป็นองค์การหนึ่งที่จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาส่งเสริมธุรกิจประกันชีวิต ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยให้เกิดการขยายตัวของธุรกิจประกันชีวิตสาขาเดียวเท่านั้น แต่ยังหมายถึงความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ และตัวแทนประกันชีวิตจะเป็นองค์การหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างความมั่นคงดังกล่าวอีกด้วย (สมเจตน์ มาลารัตน์. 2537 : 3 – 7)

บริษัทประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีจำนวน 10 บริษัทประกันชีวิต ได้แก่ บริษัทประกันชีวิตเอ.ไอ.เอ.จำกัด บริษัทเมืองไทยประกันชีวิตจำกัด บริษัทสยามประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยประสิทธิ์เนชั่นไวต์ บริษัทไทยพาณิชย์นิวยอร์กไลฟ์ประกันชีวิต บริษัทกรุงไทยแอกซ่าประกันชีวิต บริษัทกรุงเทพประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยสมุทรประกันชีวิตจำกัด และบริษัทประกันชีวิตอยุธยา อลิอันซ์ ซีพี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนด์ (Ann. 1977) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐในเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจ สรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับ การสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับ กิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีม ไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341 – A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภทได้ถูกแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ความเอาใจ

ใส่ในกิจกรรมตลอดชีพ ให้กว้างขวาง เพื่อเป็น การเตรียมเยาวชน ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 – 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program for School Personner) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคคล จัดโครงการ ขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคน มีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัด โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ในโรงเรียนของตนมีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียนผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะดี และการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ได้ทำการศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษา วิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาพลศึกษามักมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมการเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่าง แอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้บริการในบิววิต (Beauu Fitness) แอโรบิค เซ็นเตอร์ (Aerobic Center) การศึกษาค้นคว้าได้ศึกษา กับประชากร อันก่อให้เกิดความรู้ เพื่อช่วยให้ สถาบันมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสาร ของสถานบริการ ทั้งสองนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาค้นคว้านี้เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน รวบรวมข้อมูลโดยการออกสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้ง ระยะทางจากบ้านมายังสถานด้านสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่มาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษคือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิง จะชอบเดินแอโรบิคฝึกความอ่อนตัว และการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปร่างสวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกชายเล็กน้อย

โฮล์บรูค ( Holbrook . 1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษานั้น ทนทานและการโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบ สิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษา แนวทางในอนาคตเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อประสิทธิผลของการวางแผน และการดำเนินการ

### งานวิจัยในประเทศ

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง – ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง ประชากรในมหาวิทยาลัย จำนวน 12มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่เป็นบุคคลที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 8.42 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์ที่มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์ที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหารเทนนิส และเทเบิลเทนนิส
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าม ก้าวขึ้น - ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างสมรรถภาพทางกาย และห้องทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพ มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ รู้หลัก และวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการได้แก่ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกันเพราะ มีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและจัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1 - 2 ครั้งต่อปีซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเปรียบเทียบความต้องการ บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชาย และหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .05

ยุวดี ลักษณะพิสุทธ์ ( 2526 ) ได้ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ที่ประกอบอาชีพหลายอาชีพทั้งชายและหญิงจำนวน 1200 คนโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นชาย มีอายุระหว่าง 41 - 45 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา หรือเทียบเท่ามีความเห็นว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์มาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอในระดับมาก รองลงมาคือ การออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค กิจกรรมที่ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้ในการออกกำลังกายในระดับนานๆ ครั้งตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เดินตอนเช้า บริหารกาย วีงเหยาะ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ

แสงเพชร กุหาเรืองรอง (2527) ได้ศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียนโรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน เป็นหญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่าครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้าน ในระดับมาก คือความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

2. ครูมีความต้องการด้านการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ให้ผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่างๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการจัดการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.

2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมได้แก่กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร วาโยน้ำ

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะทำได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่างๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

2.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่างๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ

3. ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชาย และครูหญิง แตกต่างกันที่ระดับ .05

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ 0.5

กวิน คเซนทร์เดชา (2529 : ง – ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านจังหวัดชุมพรในปีพ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่างและให้มีอุปกรณ์กีฬา ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกายและให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่ง ประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะวันหยุดราชการสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน วันละ 1 – 2 ชั่วโมง ระยะเวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถ ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง สำหรับประชาชนในหมู่บ้าน และหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการกิจกรรม การบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่ฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและให้มีการติดต่อกับหน่วยงานด้านการกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ระหว่างอายุ 15 - 25 ปี, 25 - 35 ปี, 36 - 45 ปี, 46 - 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มอายุ 15 - 25ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความ ต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 - 82) ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคง และประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอกซเรย์ เป็นประจำปี ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น., 18.00 - 20.00 น. ของทุกวันเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้ง ขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนกรณ ทัศนกาญจน์พันธ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ความต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ ความชำนาญ เฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอด จัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ให้บริการ ควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือ รายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น. มากที่สุด

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกันโดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่าง(Simple Random Sampling) และข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษา พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชน ที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอใน กรุงเทพมหานคร จำแนกกลุ่มอาชีพพบว่ากลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุดคิดร้อยละ

25.8 และ กลุ่มอาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุดคิดร้อยละ 5.6 และผู้มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ ความแตกต่างโดยใช้ค่าที (T – test) และ ค่าเอฟ (F – test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (New Man–Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ความสัดส่วนกับจำนวน ผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกายได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิก ได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ – อาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ระหว่างบุคคล ที่เป็นโรคกับสมรส ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรจำนวนตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการ และการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

11. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกายได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

12. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

13. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

เยาวณี ผจญ (2534) ได้ทำการศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของ  
ข้าราชการในภาคตะวันออก พบว่า

1. ข้าราชการภาคตะวันออกมีความต้องการในด้านที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย  
ในระดับที่สูงในแต่ละด้าน คือ ต้องการออกกำลังกายในเวลาช่วงเย็นของวันธรรมดา กิจกรรม  
ที่ใช้ในการออกกำลังกายคือ การวิ่ง ด้านวิชาการต้องการความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ  
รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหวต้องการสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อนและต้องการบุคลากร  
ผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทุกคน

2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างข้าราชการชายและ  
ข้าราชการหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางเพื่อการ  
ออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
ความต้องการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรือ  
อากาศระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่ม  
ประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญา  
ตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการ  
เกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือมี  
ภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ  
การออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้  
เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้าน  
กิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการใน  
ระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส  
บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้าน  
สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกายโดยมี  
ความต้องการระดับที่มากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายภายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง  
ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก  
สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ  
ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้  
สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

นิพนธ์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติที่ สถิติเอฟ และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้วิธีการของนิวแมนคูลส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกันและมีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การใช้เวลาด้านสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกันมีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกันมีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การใช้เวลาด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชวณปัญญา และทัศนคติต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาด้านกีฬา พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ต่างประเภทกันและมีช่วงเวลาการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทัศนคติต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (T – independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมาก ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จากโทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 – 2 วันสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือวอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหาะมากที่สุดคือฟุตบอล
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน
6. จากการทดสอบค่าทีพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

## 7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ พบว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บ และยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียนหญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ ( t - test independent ) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรีส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001 – 6,000บาท ต่อเดือน และมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรีในเวลาว่างในด้านการทำนันทนาการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับคือ ชักรีด กวาดบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ทำงานบ้านคือเวลา 16.00 -17.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00 -18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาและงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับ คือทำการบ้าน ทำรายงาน ทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาวางโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟุตคย ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาวางในการหารายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาวางระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 , 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี ใช้เวลาวางในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาวางในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ยิ่งศักดิ์ เผื่อนจันทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกายด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐาน ความอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เมื่อมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกายความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์

เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่น กีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่ สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความเข้าใจการศึกษาการเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปีมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับ

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโดและเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ การบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิคด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ การบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก แอโรบิคด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก ฮอกกี้ กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ การบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด สมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำสควอส และยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอสและสนุกเกอร์

ไชยา อังศุสกุณณม (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 152 คน และเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 152 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวหรือค่าเอฟ ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สันผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้มีเจตคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ
5. นักศึกษาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้ง ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือที่ตั้งต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุโขทัย

8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือ ในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้เจตคติและด้าน ความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศได้กล่าวไว้ข้างต้นพบว่า บุคลากรผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านต่างเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งผู้ใดได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและสม่ำเสมอจะได้รับผลดีในทุก ๆ ด้าน คือ มีสุขภาพจิตดีมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด อันจะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และมีคุณค่าสามารถที่จะประกอบกิจการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาสังคม และประเทศให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยเหล่านี้ยังได้มีการศึกษาถึง ปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้บริการและสภาพความต้องการการบริการการออกกำลังกายในหลาย ๆ หน่วยงานและความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งความสนใจในการออกกำลังกายด้วย ซึ่งงานวิจัยเหล่านี้เป็นการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามบุคคลในอาชีพต่าง ๆ กันสรุปได้ว่าความต้องการในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี และต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน ต้องการความสำเร็จในชีวิต และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดไป

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาจำนวน 10 บริษัทประกันชีวิตจำนวนทั้งสิ้น 1,900 คน เป็นเพศชาย 861 คน และเพศหญิง 1039 คน ได้แก่บริษัทประกันชีวิตเอ.ไอ.เอ.จำกัด บริษัทเมืองไทยประกันชีวิต จำกัด บริษัทสยามประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยประสิทธิ์เนชั่นไวด์ บริษัทไทยพาณิชย์ นีวอร์คไลฟ์ประกันชีวิต บริษัทกรุงไทยแอกซ่าประกันชีวิต บริษัทกรุงเทพประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยประกันชีวิตจำกัด บริษัทไทยสมุทรประกันชีวิตจำกัด และบริษัทประกันชีวิตอยุธยา อลิอันซ์ ซีพี

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาจำนวน 10 บริษัทประกันชีวิตเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนของการกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน( Robert V. Krejcie and Earyie W. Mogan ) ( บุญส่ง โกสะ . 2542 : 172 ) ได้กลุ่มตัวอย่าง 320 คน
2. คำนวณหาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย 145 คนและเพศหญิง 175 คน
3. เพื่อความสะดวกต่อการเก็บข้อมูลผู้วิจัยเก็บกลุ่มตัวอย่างเพศชาย 200 คนและเพศหญิง 200 คนจากจำนวน 320 คน หลังจากนั้นใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

| ชื่อบริษัท                                | ประชากร |       |       | กลุ่มตัวอย่าง |      |     |
|-------------------------------------------|---------|-------|-------|---------------|------|-----|
|                                           | ชาย     | หญิง  | รวม   | ชาย           | หญิง | รวม |
| 1.บริษัทประกันชีวิตเอไอเอจำกัด            | 220     | 350   | 570   | 20            | 20   | 40  |
| 2.บริษัทเมืองไทยประกันชีวิตจำกัด          | 78      | 102   | 180   | 20            | 20   | 40  |
| 3.บริษัทสยามประกันชีวิตจำกัด              | 24      | 56    | 80    | 20            | 20   | 40  |
| 4.บริษัทไทยประสิทธิ์เนชั่นไวต์            | 32      | 38    | 70    | 20            | 20   | 40  |
| 5.บริษัทไทยพาณิชย์วินยอร์คไลท์ประกันชีวิต | 45      | 55    | 100   | 20            | 20   | 40  |
| 6.บริษัทกรุงเทพประกันชีวิต                | 68      | 62    | 130   | 20            | 20   | 40  |
| 7.บริษัทกรุงเทพประกันชีวิตจำกัด           | 165     | 85    | 250   | 20            | 20   | 40  |
| 8.บริษัทไทยประกันชีวิตจำกัด               | 72      | 78    | 150   | 20            | 20   | 40  |
| 9.บริษัทไทยสมุทรประกันชีวิตจำกัด          | 45      | 75    | 120   | 20            | 20   | 40  |
| 10.บริษัทประกันชีวิตอยุธยา อลิอันซ์ ซีพี  | 112     | 138   | 250   | 20            | 20   | 40  |
| รวม                                       | 861     | 1,039 | 1,900 | 200           | 200  | 400 |

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

2. ศึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์เพื่อทำการสร้างแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามฉบับร่างให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์

ตรวจสอบและรับคำแนะนำมาปรับปรุง

4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข.) พิจารณา

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับตัวแทนประกันชีวิตที่ไม่ใช่กลุ่มในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .86

6. แก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามที่ได้กลับมาและให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ และความร่วมมือจาก บริษัทประกันชีวิตทั้ง 10 บริษัท ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 10 บริษัทประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตอบแล้วนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

### วิธีจัดการกับข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 นำมาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f        แทน    จำนวนความถี่  
%        แทน    ร้อยละ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

| รายการ                          | f   | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| 1. เพศ                          |     |       |
| ชาย                             | 200 | 50.0  |
| หญิง                            | 200 | 50.0  |
| 2. อายุ                         |     |       |
| 20 – 29 ปี                      | 115 | 28.75 |
| 30 – 39 ปี                      | 149 | 37.25 |
| 40 ปี ขึ้นไป                    | 136 | 34.0  |
| 3. ระดับการศึกษา                |     |       |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี                | 251 | 62.75 |
| ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า         | 136 | 34.0  |
| สูงกว่าปริญญาตรี                | 13  | 3.25  |
| 4. รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน |     |       |
| น้อยกว่า 10,000 บาท             | 152 | 38.0  |
| มากกว่า 10,000 บาท              | 107 | 26.75 |
| มากกว่า 20,000 บาท              | 33  | 8.25  |
| มากกว่า 30,000 บาท              | 36  | 9.0   |
| มากกว่า 40,000 บาท              | 72  | 18.0  |

ตาราง 2 ( ต่อ )

| รายการ                  | f   | %     |
|-------------------------|-----|-------|
| 5. ประสบการณ์ในการทำงาน |     |       |
| 1 ปี                    | 47  | 11.75 |
| 2 ปี                    | 71  | 17.25 |
| 3 ปี                    | 73  | 18.25 |
| 4 ปี                    | 46  | 11.50 |
| 5 ปี                    | 35  | 8.75  |
| มากกว่า 5 ปีขึ้นไป      | 128 | 32.00 |

จากตาราง 2 แสดงว่าสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 จำแนกตาม อายุ 20 – 29 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุ 30 – 39 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็น ร้อยละ 37.25 อายุ 40 ปี ขึ้นไป จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 แยกตามระดับการศึกษา ระดับต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 62.75 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ปริญญาโท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 และ รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 26.75 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75 2 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.75 3 ปี จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25 4 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 5 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 มากกว่า 5 ปี จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 ตามลำดับ

ตาราง 3 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด พระนครศรีอยุธยา  
เพศชาย

| รายการ                          | เพศชาย  |       |         |       |             |       |
|---------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                                 | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                                 | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| 1. ระดับการศึกษา                |         |       |         |       |             |       |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี                | 43      | 79.63 | 44      | 59.4  | 47          | 65.28 |
| ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า         | 11      | 20.37 | 27      | 36.49 | 21          | 29.17 |
| สูงกว่าปริญญาตรี                | 0       | 0     | 3       | 4.05  | 4           | 5.56  |
| 2. รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน |         |       |         |       |             |       |
| น้อยกว่า 10,000 บาท             | 39      | 72.22 | 24      | 32.43 | 21          | 29.17 |
| มากกว่า 10,000 บาท              | 14      | 25.93 | 21      | 28.38 | 17          | 23.61 |
| มากกว่า 20,000 บาท              | 0       | 0     | 5       | 6.76  | 5           | 6.94  |
| มากกว่า 30,000 บาท              | 0       | 0     | 10      | 13.51 | 8           | 11.11 |
| มากกว่า 40,000 บาท              | 1       | 1.85  | 14      | 18.92 | 21          | 29.17 |
| 3. ประสบการณ์ในการทำงาน         |         |       |         |       |             |       |
| 1 ปี                            | 18      | 33.3  | 3       | 4.05  | 2           | 2.78  |
| 2 ปี                            | 22      | 40.74 | 15      | 20.27 | 2           | 2.78  |
| 3 ปี                            | 9       | 16.67 | 11      | 14.87 | 11          | 15.28 |
| 4 ปี                            | 4       | 7.41  | 10      | 13.51 | 5           | 6.94  |
| 5 ปี                            | 1       | 1.85  | 7       | 9.46  | 6           | 8.33  |
| มากกว่า 5 ปี                    | 0       | 0     | 28      | 37.84 | 46          | 63.89 |

จากตาราง 3 แสดงว่าสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายอายุ 20 – 29 ปี การศึกษาดำกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 79.63 ปริญญาตรี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 20.37 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 72.22 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 25.93 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 2 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 40.74 3 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 4 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.41 5 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.85

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายอายุ 30 – 39 ปี การศึกษาดำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 59.46 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 36.49 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.05 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 32.43 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 28.38 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.76 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.05 2 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 20.27 3 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.87 4 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51 5 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.46 มากกว่า 5 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 37.84

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายอายุ 40 ปี ขึ้นไป การศึกษาดำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 65.28 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.55 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 23.61 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 2 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 3 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 15.28 4 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94 5 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 มากกว่า 5 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 63.89

ตาราง 4 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
เพศหญิง

| รายการ                          | เพศหญิง |       |         |       |             |       |
|---------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                                 | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                                 | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| 1. ระดับการศึกษา                |         |       |         |       |             |       |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี                | 34      | 55.74 | 41      | 54.67 | 42          | 65.63 |
| ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า         | 25      | 40.98 | 32      | 42.67 | 20          | 31.25 |
| สูงกว่าปริญญาตรี                | 2       | 3.28  | 2       | 2.66  | 2           | 3.12  |
| 2. รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน |         |       |         |       |             |       |
| น้อยกว่า 10,000 บาท             | 40      | 65.57 | 25      | 33.33 | 3           | 4.69  |
| มากกว่า 10,000 บาท              | 7       | 11.47 | 20      | 26.67 | 28          | 43.75 |
| มากกว่า 20,000 บาท              | 5       | 8.20  | 9       | 12.0  | 9           | 14.06 |
| มากกว่า 30,000 บาท              | 5       | 8.20  | 4       | 5.33  | 9           | 14.06 |
| มากกว่า 40,000 บาท              | 4       | 6.56  | 17      | 22.67 | 15          | 23.44 |
| 3. ประสบการณ์ในการทำงาน         |         |       |         |       |             |       |
| 1 ปี                            | 17      | 27.87 | 7       | 9.33  | 0           | 0     |
| 2 ปี                            | 19      | 31.15 | 9       | 12.0  | 4           | 6.25  |
| 3 ปี                            | 14      | 22.95 | 15      | 20.0  | 13          | 20.32 |
| 4 ปี                            | 6       | 9.84  | 12      | 16.0  | 9           | 14.06 |
| 5 ปี                            | 1       | 1.63  | 11      | 14.67 | 9           | 14.06 |
| มากกว่า 5 ปี                    | 4       | 6.56  | 21      | 28.0  | 29          | 45.31 |

จากตาราง 4 แสดงว่าสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี การศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 55.74 ปริญญาตรี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 40.98 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.28 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 65.57 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.47 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.56 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 27.87 2 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.15 3 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 22.95 4 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.84 5 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.63 มากกว่า 5 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.56

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงอายุ 30 – 39 ปี การศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 54.67 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 42.67 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 22.67 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.33 2 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 3 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 4 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 5 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 มากกว่า 5 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงอายุ 40 ปี ขึ้นไป การศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 65.63 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.69 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 23.44 ประสบการณ์ในการทำงาน 2 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 3 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 20.32 4 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 5 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 มากกว่า 5 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 45.31

**ตอนที่ 2** สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยาจำแนกตามเพศและอายุวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่า  
ร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 5

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยาเพศชาย

| รายการ | เพศชาย  |   |         |   |             |   |
|--------|---------|---|---------|---|-------------|---|
|        | 20 – 29 |   | 30 – 39 |   | 40 ปีขึ้นไป |   |
|        | f       | % | f       | % | f           | % |

1. วัตถุประสงค์ที่ท่านออกกำลังกาย

หรือเล่นกีฬา

|                            |    |       |    |       |    |       |
|----------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|
| เพื่อสุขภาพ                | 25 | 19.38 | 58 | 31.35 | 65 | 40.12 |
| เพื่อสังคม                 | 15 | 11.63 | 22 | 11.89 | 12 | 7.41  |
| เพื่อแข่งขัน               | 10 | 7.75  | 3  | 1.62  | 5  | 3.09  |
| เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี      | 12 | 9.30  | 27 | 14.60 | 9  | 11.73 |
| เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด | 10 | 7.75  | 26 | 14.06 | 22 | 13.58 |
| เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย   | 9  | 6.98  | 24 | 12.97 | 17 | 10.49 |
| เพื่อความสนุกสนาน          | 38 | 29.46 | 22 | 11.89 | 16 | 9.88  |
| เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ  | 10 | 7.75  | 3  | 1.62  | 6  | 3.70  |

2. ท่านออกกำลังกายหรือ

เล่นกีฬาช่วงวันใด

|                             |    |       |    |       |    |       |
|-----------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|
| ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ | 28 | 51.85 | 36 | 48.65 | 30 | 41.67 |
| วันหยุดนักขัตฤกษ์           | 5  | 9.26  | 10 | 13.51 | 11 | 15.28 |
| วันอื่นๆเช่นเวลาที่สะดวก    | 21 | 38.89 | 28 | 37.84 | 31 | 43.05 |

ในเวลาว่างจากงาน

ตาราง 5 ( ต่อ )

| รายการ                              | เพศชาย  |       |         |       |            |       |
|-------------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                     | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                     | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| 3. ทำนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา       |         |       |         |       |            |       |
| โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน            |         |       |         |       |            |       |
| 1 วัน                               | 4       | 7.41  | 17      | 22.98 | 10         | 13.89 |
| 2 วัน                               | 17      | 31.48 | 18      | 24.32 | 20         | 27.78 |
| 3 วัน                               | 19      | 35.19 | 18      | 24.32 | 21         | 29.17 |
| 4 วัน                               | 7       | 12.96 | 10      | 13.51 | 8          | 11.11 |
| 5 วัน                               | 4       | 7.41  | 6       | 8.11  | 4          | 5.55  |
| 6 วัน                               | 0       | 0     | 0       | 0     | 2          | 2.78  |
| ทุกวัน                              | 3       | 5.55  | 5       | 6.76  | 7          | 9.72  |
| 4. ทำนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา       |         |       |         |       |            |       |
| ในช่วงเวลาใด                        |         |       |         |       |            |       |
| 05.00 – 09.00 น.                    | 1       | 1.85  | 15      | 20.27 | 34         | 47.22 |
| 10.00 – 14.00 น.                    | 2       | 3.70  | 0       | 0     | 0          | 0     |
| 15.00 – 19.00 น.                    | 50      | 92.60 | 48      | 64.87 | 30         | 41.67 |
| หลัง 19.00 น.                       | 1       | 1.85  | 11      | 14.86 | 8          | 11.11 |
| 5.ทำนใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |         |       |         |       |            |       |
| ครั้งละกี่นาที                      |         |       |         |       |            |       |
| 15 – 30 นาที                        | 6       | 11.11 | 30      | 40.54 | 40         | 55.56 |
| 31 – 45 นาที                        | 23      | 42.59 | 20      | 27.03 | 20         | 27.78 |
| 46 – 60 นาที                        | 18      | 33.33 | 18      | 24.32 | 8          | 11.11 |
| มากกว่า 60 นาที                     | 7       | 12.97 | 6       | 8.11  | 4          | 5.55  |

ตาราง 5 ( ต่อ )

| รายการ                                | เพศชาย  |       |         |       |             |       |
|---------------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                                       | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                                       | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| 6. ท่านใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |         |       |         |       |             |       |
| เป็นประจำตามที่ใด                     |         |       |         |       |             |       |
| ที่บ้าน                               | 11      | 20.37 | 35      | 47.29 | 48          | 66.68 |
| ที่ทำงาน                              | 0       | 0     | 1       | 1.35  | 0           | 0     |
| สถานศึกษา                             | 21      | 38.89 | 8       | 10.81 | 4           | 5.55  |
| สนามกีฬา                              | 17      | 31.48 | 16      | 21.62 | 6           | 8.33  |
| สวนสาธารณะ                            | 5       | 9.26  | 4       | 5.41  | 6           | 8.33  |
| สโมสรกีฬา                             | 0       | 0     | 2       | 2.70  | 1           | 1.39  |
| สถานที่ออกกำลังกายของราชการ           | 0       | 0     | 4       | 5.41  | 6           | 8.33  |
| สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน            | 0       | 0     | 4       | 5.41  | 1           | 1.39  |
| 7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา        |         |       |         |       |             |       |
| ในลักษณะใด                            |         |       |         |       |             |       |
| คนเดียว                               | 10      | 18.52 | 28      | 37.84 | 43          | 59.72 |
| กับเพื่อน                             | 40      | 74.07 | 38      | 51.35 | 18          | 25.0  |
| กับสมาชิกในครอบครัว                   | 4       | 7.41  | 8       | 10.81 | 11          | 15.28 |
| 8. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา        |         |       |         |       |             |       |
| ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างไร         |         |       |         |       |             |       |
| ไม่เสียค่าใช้จ่าย                     | 32      | 59.26 | 42      | 56.76 | 47          | 65.28 |
| เสียค่าใช้จ่ายน้อย                    | 18      | 33.35 | 23      | 31.08 | 23          | 31.94 |
| เสียค่าใช้จ่ายมาก                     | 1       | 1.85  | 3       | 4.05  | 1           | 1.39  |
| เสียค่าใช้จ่ายเป็นบางครั้ง            | 3       | 5.56  | 6       | 8.11  | 1           | 1.39  |

ตาราง 5 ( ต่อ )

| รายการ                           | เพศชาย  |       |         |       |            |       |
|----------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                  | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                  | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| ถ้าเสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่า |         |       |         |       |            |       |
| ใช้จ่ายเรื่องใด                  |         |       |         |       |            |       |
| สถานที่ / ค่าเช่าสนาม            | 6       | 7.23  | 11      | 10.48 | 14         | 16.28 |
| ค่าอุปกรณ์                       | 34      | 40.96 | 36      | 34.29 | 21         | 24.42 |
| ค่าพาหนะ                         | 12      | 14.46 | 17      | 16.19 | 24         | 27.91 |
| ค่าเครื่องดื่ม                   | 28      | 33.74 | 31      | 29.52 | 21         | 24.42 |
| ค่าบำรุงสมาชิก                   | 3       | 3.61  | 10      | 9.52  | 6          | 6.97  |
| 9. ท่านติดตามข่าวสารด้านกีฬา     |         |       |         |       |            |       |
| บ้างหรือไม่                      |         |       |         |       |            |       |
| ไม่เคยติดตาม                     | 16      | 29.63 | 15      | 20.27 | 20         | 27.78 |
| ติดตามอยู่เสมอ                   | 14      | 25.93 | 28      | 37.84 | 21         | 29.17 |
| ติดตามบ้างบางครั้ง               | 1       | 44.44 | 31      | 41.89 | 31         | 43.05 |
| ถ้าติดตามส่วนใหญ่ท่านทราบข่าวสาร |         |       |         |       |            |       |
| จากที่ได้                        |         |       |         |       |            |       |
| วิทยุ                            | 1       | 0.81  | 17      | 10.69 | 10         | 7.30  |
| หนังสือพิมพ์                     | 25      | 20.33 | 34      | 21.38 | 32         | 23.36 |
| โทรทัศน์                         | 51      | 41.46 | 70      | 44.03 | 63         | 45.98 |
| นิตยสาร / วารสาร                 | 13      | 10.57 | 11      | 6.92  | 6          | 4.38  |
| คำบอกเล่า                        | 29      | 23.58 | 18      | 11.32 | 22         | 16.06 |
| เคเบิลทีวี                       | 4       | 3.25  | 9       | 5.66  | 4          | 2.92  |

## ตาราง 5 ( ต่อ )

| รายการ                            | เพศชาย  |       |         |       |            |       |
|-----------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                   | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                   | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| 10. ประเภทของกิจกรรม              |         |       |         |       |            |       |
| การออกกำลังกายหรือกีฬาที่ท่านเล่น |         |       |         |       |            |       |
| ในปัจจุบันคืออะไร                 |         |       |         |       |            |       |
| วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ               | 14      | 25.93 | 46      | 62.16 | 54         | 75.0  |
| แอโรบิคดันทันซ์                   | 4       | 7.41  | 8       | 10.81 | 5          | 6.94  |
| ลีลาศ                             | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| รำไทเก๊ก                          | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| โยคะ                              | 1       | 1.85  | 0       | 0     | 1          | 1.39  |
| บาสเกตบอล                         | 16      | 29.63 | 2       | 2.70  | 1          | 1.39  |
| วอลเลย์บอล                        | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| ฟุตบอล                            | 18      | 33.33 | 13      | 17.57 | 10         | 13.89 |
| แบดมินตัน                         | 1       | 1.85  | 5       | 6.76  | 1          | 1.39  |
| เทนนิส                            | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| เทเบิลเทนนิส                      | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิต ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า

เพศชายอายุ 20 – 29 ปี เล่นเพื่อความสนุกสนานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.45 รองลงมาเล่นเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 19.38 และเล่นเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 11.63 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.85 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 35.19 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.60 รองลงมาในช่วงเวลา 10.00 – 14.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.70 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 31 – 45 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.59 รองลงมาครั้งละ 46 – 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 33.33 สถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่สถานศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.89 รองลงมาคือสนามกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.48 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาลเล่นกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.07 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 18.52 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 7.41 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 59.26 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าอุปกรณ์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.96 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 44.44 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.46 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 29.63 และวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 25.93

เพศชายอายุ 30 – 39 ปี เล่นเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.35 รองลงมาเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 14.60 และเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 14.06 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.65 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 และ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.32 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.87 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.27 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.54 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 27.03 สถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.29 รองลงมาคือสนามกีฬา คิดเป็นร้อยละ 21.62 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล่นกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.35 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 37.84 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 10.81 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 56.76 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.08 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าอุปกรณ์

มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.29 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้ง  
คิดเป็นร้อยละ 41.89 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ  
44.03 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นประเภท วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ  
62.16 รองลงมา เล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 17.57 และ แอโรบิคด้านซ์  
คิดเป็นร้อยละ 10.81

เพศชายอายุ 40 ปีขึ้นไป เล่นเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.12  
รองลงมาเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 13.58 และเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี  
คิดเป็นร้อยละ 11.73 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในเวลาว่างจากงาน  
คิดเป็นร้อยละ 43.05 มากที่สุด และในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ รองลงมา คิดเป็นร้อยละ  
41.67 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.17 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา  
05.00 – 09.00น.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.22 รองลงมาในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น.  
คิดเป็นร้อยละ 41.67 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.56  
รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 27.78 สถานที่ในการออกกำลังกายหรือ  
เล่นกีฬา ส่วนใหญ่ได้แก่ ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.68 ในการออกกำลังกายหรือ  
เล่นกีฬาส่วนมากเล่นคนเดียวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.72 รองลงมาเล่นกับเพื่อน คิดเป็น  
ร้อยละ 25.0 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 15.28 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็น  
ร้อยละ 65.28 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.94 ส่วนใหญ่จ่าย  
เป็นค่าพาหนะ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.91 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตาม  
บ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 43.05 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด  
คิดเป็นร้อยละ 45.98 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นประเภท วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด  
คิดเป็น ร้อยละ 75.0 รองลงมา เล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 13.89 และ แอโรบิคด้านซ์  
คิดเป็นร้อยละ 6.94



ตาราง 6 ( ต่อ )

| รายการ                               | เพศหญิง |       |         |       |            |       |
|--------------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                      | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                      | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| 3. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา       |         |       |         |       |            |       |
| โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน             |         |       |         |       |            |       |
| 1 วัน                                | 18      | 29.51 | 16      | 21.33 | 3          | 4.69  |
| 2 วัน                                | 11      | 18.03 | 25      | 33.33 | 28         | 43.75 |
| 3 วัน                                | 13      | 21.31 | 21      | 28.0  | 19         | 29.69 |
| 4 วัน                                | 3       | 4.92  | 10      | 13.33 | 1          | 1.56  |
| 5 วัน                                | 11      | 18.03 | 2       | 2.68  | 7          | 10.94 |
| 6 วัน                                | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| ทุกวัน                               | 5       | 8.20  | 1       | 1.33  | 6          | 9.37  |
| 4. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา       |         |       |         |       |            |       |
| ในช่วงเวลาใด                         |         |       |         |       |            |       |
| 05.00 – 09.00 น.                     | 6       | 9.84  | 13      | 17.33 | 25         | 39.06 |
| 10.00 – 14.00 น.                     | 1       | 1.64  | 1       | 1.33  | 35         | 54.69 |
| 15.00 – 19.00 น.                     | 47      | 77.05 | 46      | 61.34 | 4          | 6.25  |
| หลัง 19.00 น.                        | 7       | 11.47 | 15      | 20.0  | 0          | 0     |
| 5.ท่านใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |         |       |         |       |            |       |
| ครั้งละกี่นาที                       |         |       |         |       |            |       |
| 15 – 30 นาที                         | 33      | 54.10 | 51      | 68.0  | 51         | 79.70 |
| 31 – 45 นาที                         | 11      | 18.0  | 13      | 17.30 | 4          | 6.30  |
| 46 – 60 นาที                         | 10      | 16.40 | 6       | 8.0   | 7          | 10.90 |
| มากกว่า 60 นาที                      | 7       | 11.50 | 5       | 6.70  | 2          | 3.10  |

ตาราง 6 ( ต่อ )

| รายการ                             | เพศหญิง |       |         |       |            |       |
|------------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                    | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                    | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| 6สถานที่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |         |       |         |       |            |       |
| เป็นประจำคือที่ใด                  |         |       |         |       |            |       |
| ที่บ้าน                            | 27      | 44.26 | 36      | 48.0  | 35         | 54.70 |
| ที่ทำงาน                           | 3       | 4.92  | 0       | 0     | 0          | 0     |
| สถานศึกษา                          | 1       | 1.64  | 1       | 1.33  | 0          | 0     |
| สนามกีฬา                           | 13      | 21.31 | 16      | 21.33 | 10         | 15.60 |
| สวนสาธารณะ                         | 12      | 19.67 | 20      | 26.68 | 11         | 17.20 |
| สโมสรกีฬา                          | 0       | 0     | 1       | 1.33  | 0          | 0     |
| สถานที่ออกกำลังกายของราชการ        | 3       | 4.92  | 0       | 0     | 6          | 9.40  |
| สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน         | 2       | 3.28  | 1       | 1.33  | 2          | 3.10  |
| 7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา     |         |       |         |       |            |       |
| ในลักษณะใด                         |         |       |         |       |            |       |
| คนเดียว                            | 20      | 32.8  | 16      | 21.30 | 20         | 31.25 |
| กับเพื่อน                          | 33      | 54.10 | 24      | 32.0  | 19         | 29.69 |
| กับสมาชิกในครอบครัว                | 8       | 13.10 | 35      | 46.70 | 25         | 39.06 |
| 8. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา     |         |       |         |       |            |       |
| ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างไร      |         |       |         |       |            |       |
| ไม่เสียค่าใช้จ่าย                  | 39      | 63.93 | 63      | 84.0  | 56         | 87.50 |
| เสียค่าใช้จ่ายน้อย                 | 16      | 26.23 | 9       | 12.0  | 6          | 9.40  |
| เสียค่าใช้จ่ายมาก                  | 0       | 0     | 1       | 1.30  | 0          | 0     |
| เสียค่าใช้จ่ายเป็นบางครั้ง         | 6       | 9.84  | 2       | 2.70  | 2          | 3.10  |

ตาราง 6 ( ต่อ )

| รายการ                           | เพศหญิง |       |         |       |            |       |
|----------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                  | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                  | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| ถ้าเสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่า |         |       |         |       |            |       |
| ใช้จ่ายเรื่องใด                  |         |       |         |       |            |       |
| สถานที่ / ค่าเช่าสนาม            | 5       | 6.76  | 13      | 17.11 | 6          | 12.25 |
| ค่าอุปกรณ์                       | 20      | 27.03 | 12      | 5.79  | 4          | 8.16  |
| ค่าพาหนะ                         | 22      | 29.73 | 25      | 32.89 | 26         | 53.06 |
| ค่าเครื่องดื่ม                   | 24      | 32.43 | 20      | 26.32 | 6          | 12.24 |
| ค่าบำรุงสมาชิก                   | 3       | 4.05  | 6       | 7.89  | 7          | 14.29 |
| 9. ท่านติดตามข่าวสารด้านกีฬา     |         |       |         |       |            |       |
| บ้างหรือไม่                      |         |       |         |       |            |       |
| ไม่เคยติดตาม                     | 1       | 1.64  | 8       | 10.67 | 15         | 23.40 |
| ติดตามอยู่เสมอ                   | 26      | 42.62 | 14      | 18.67 | 8          | 12.5  |
| ติดตามบ้างบางครั้ง               | 34      | 55.74 | 53      | 70.66 | 41         | 64.1  |
| ถ้าติดตามส่วนใหญ่ท่านทราบข่าวสาร |         |       |         |       |            |       |
| จากที่ใด                         |         |       |         |       |            |       |
| วิทยุ                            | 5       | 3.82  | 8       | 5.76  | 4          | 4.44  |
| หนังสือพิมพ์                     | 42      | 32.06 | 31      | 22.30 | 11         | 12.22 |
| โทรทัศน์                         | 58      | 44.28 | 62      | 44.60 | 53         | 58.89 |
| นิตยสาร / วารสาร                 | 4       | 3.05  | 12      | 8.63  | 5          | 5.56  |
| คำบอกเล่า                        | 9       | 6.87  | 19      | 13.67 | 10         | 11.11 |
| เคเบิลทีวี                       | 13      | 9.92  | 7       | 5.04  | 7          | 7.78  |

ตาราง 6 ( ต่อ )

| รายการ                            | เพศหญิง |       |         |       |            |       |
|-----------------------------------|---------|-------|---------|-------|------------|-------|
|                                   | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40ปีขึ้นไป |       |
|                                   | f       | %     | f       | %     | f          | %     |
| 10. ประเภทของกิจกรรม              |         |       |         |       |            |       |
| การออกกำลังกายหรือกีฬาที่ท่านเล่น |         |       |         |       |            |       |
| ในปัจจุบันคืออะไร                 |         |       |         |       |            |       |
| วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ               | 23      | 37.70 | 37      | 49.34 | 38         | 59.38 |
| แอโรบิคต้านซ์                     | 16      | 26.23 | 18      | 24.0  | 20         | 31.25 |
| ลีลาศ                             | 2       | 3.28  | 3       | 4.0   | 1          | 1.56  |
| รำไทเก๊ก                          | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| โยคะ                              | 2       | 3.28  | 0       | 0     | 0          | 0     |
| บาสเกตบอล                         | 2       | 3.28  | 1       | 1.33  | 0          | 0     |
| วอลเลย์บอล                        | 1       | 1.64  | 0       | 0     | 0          | 0     |
| ฟุตบอล                            | 6       | 9.84  | 10      | 13.33 | 2          | 3.12  |
| แบดมินตัน                         | 9       | 14.75 | 6       | 8.0   | 3          | 4.69  |
| เทนนิส                            | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |
| เทเบิลเทนนิส                      | 0       | 0     | 0       | 0     | 0          | 0     |

จากตาราง5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิต ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า

เพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี เล่นเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25 รองลงมา เล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 20 และเล่นเพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 16.11 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.90 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.51 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00น.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.05 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.84 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.10 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 18 สถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.26 รองลงมาคือสนามกีฬา คิดเป็นร้อยละ 21.31 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล่นกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.10 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 32.80 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 13.10 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 63.93 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 26.23 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าเครื่องตีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.43 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 55.74 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.28 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.70 รองลงมา ได้แก่แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 26.23 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 25.93

เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปี เล่นเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.25 รองลงมา เล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 23.07 และเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 18.75 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วง เวลาที่สะดวกในเวลาว่างจากงาน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00น.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.34 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.33 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 17.30 สถานที่ในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48 รองลงมาคือสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 26.68 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในลักษณะเล่นกับสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.70 รองลงมาเล่นกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 32 และคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 21.30 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 84 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 12 ส่วนใหญ่ จ่ายเป็นค่าพาหนะมากที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 32.89 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 70.66 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบ ข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.60 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.34 รองลงมา ได้แก่แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 24 และ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 13.33

เพศหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป เล่นเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.11 รองลงมา เล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 25.43 และเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 20.81 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วง ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.30 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 43.75 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 10.00 – 14.00 น.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.69 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.06 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.70 รองลงมาครั้งละ 46 – 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 10.90 สถานที่ในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.70 รองลงมาคือสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 17.20 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในลักษณะเล่นกับสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.06 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 31.25 และกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 29.69 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 87.50 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 9.4 ส่วนใหญ่ จ่ายเป็นค่าพาหนะมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.06 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 64.10 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบ ข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.89 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.38 รองลงมา ได้แก่แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 31.25 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 4.69

**ตอนที่ 3** ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยาจำแนกตามเพศและอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และ  
หาค่าร้อยละ

**ตาราง 7** ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยาตามสถานที่ออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 20 – 29 ปี

| รายการ                                                | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |      |            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|------|------------|
|                                                       |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>ด้านอุปกรณ์</b>                                    |                           |           |       |         |      |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                        | f                         | 14        | 23    | 14      | 2    | 1          |
|                                                       | %                         | 25.93     | 42.59 | 25.93   | 3.70 | 1.85       |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                               | f                         | 13        | 22    | 16      | 2    | 1          |
|                                                       | %                         | 24.07     | 40.74 | 26.63   | 3.70 | 1.85       |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพดี                             | f                         | 15        | 23    | 14      | 1    | 1          |
|                                                       | %                         | 27.78     | 42.59 | 25.93   | 1.85 | 1.85       |
| <b>ด้านสถานที่</b>                                    |                           |           |       |         |      |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                         | f                         | 29        | 15    | 8       | 1    | 1          |
|                                                       | %                         | 53.70     | 27.78 | 14.81   | 1.85 | 1.85       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                            | f                         | 28        | 13    | 11      | 1    | 1          |
|                                                       | %                         | 51.85     | 24.07 | 20.37   | 1.85 | 1.85       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควร<br>มีความปลอดภัยสูง          | f                         | 41        | 8     | 3       | 1    | 1          |
|                                                       | %                         | 75.93     | 14.81 | 5.56    | 1.85 | 1.85       |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ<br>ของสถานที่ที่ออกกำลังกาย | f                         | 27        | 11    | 14      | 1    | 1          |
|                                                       | %                         | 50.0      | 20.37 | 25.93   | 1.85 | 1.85       |

ตาราง 7 ( ต่อ )

| รายการ                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่ง    | f                         | 23        | 14    | 13      | 3     | 1          |
| เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน             | %                         | 42.59     | 25.93 | 24.07   | 5.56  | 1.85       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง     | f                         | 18        | 14    | 17      | 4     | 1          |
| มีที่บังแดด                       | %                         | 33.33     | 25.93 | 31.48   | 7.41  | 1.85       |
| สิ่งอำนวยความสะดวก                |                           |           |       |         |       |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                | f                         | 19        | 14    | 10      | 7     | 4          |
|                                   | %                         | 35.19     | 25.93 | 18.52   | 12.96 | 7.41       |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการ | f                         | 19        | 17    | 8       | 6     | 4          |
| ออกกำลังกาย                       | %                         | 35.19     | 31.48 | 14.81   | 11.11 | 7.41       |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับ               | f                         | 13        | 12    | 19      | 6     | 4          |
| ผู้มาออกกำลังกาย                  | %                         | 24.07     | 22.22 | 35.19   | 11.11 | 7.41       |
| 4. ห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด        | f                         | 35        | 11    | 3       | 4     | 1          |
|                                   | %                         | 64.81     | 20.37 | 5.56    | 7.41  | 1.85       |
| 5.สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง     | f                         | 16        | 10    | 18      | 6     | 4          |
| แต่งกายมีอย่างเพียงพอ             | %                         | 29.63     | 18.52 | 33.33   | 11.11 | 7.41       |

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 20 – 29 ปี พบว่า มีความต้องการด้านอุปกรณ์ในระดับมาก มีความต้องการด้านสถานที่ในระดับมากที่สุดและด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุดถึงระดับปานกลาง

โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.59 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.74 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 42.59 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.70 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 51.85 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 75.93 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 50 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 42.59 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 33.33 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.19 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.19 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.19 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.81 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 8 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกชายอายุ 30 – 39 ปี

| รายการ                                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |      |            |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|------|------------|
|                                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์                                       |                           |           |       |         |      |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                    | f                         | 19        | 23    | 24      | 6    | 2          |
|                                                   | %                         | 25.68     | 31.08 | 32.43   | 8.11 | 2.70       |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                           | f                         | 20        | 24    | 27      | 2    | 1          |
|                                                   | %                         | 27.03     | 32.43 | 36.49   | 2.70 | 1.35       |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพดี                         | f                         | 19        | 26    | 25      | 3    | 1          |
|                                                   | %                         | 25.68     | 35.14 | 33.78   | 4.05 | 1.35       |
| ด้านสถานที่                                       |                           |           |       |         |      |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                     | f                         | 18        | 31    | 20      | 4    | 1          |
|                                                   | %                         | 24.32     | 41.89 | 27.03   | 5.41 | 1.35       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                        | f                         | 25        | 16    | 27      | 5    | 1          |
|                                                   | %                         | 33.78     | 21.62 | 36.49   | 6.76 | 1.35       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง          | f                         | 43        | 19    | 11      | 1    | 0          |
|                                                   | %                         | 58.11     | 25.68 | 14.86   | 1.35 | 0          |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ที่ออกกำลังกาย | f                         | 24        | 24    | 21      | 5    | 0          |
|                                                   | %                         | 32.43     | 32.43 | 28.38   | 6.76 | 0          |

ตาราง 8 ( ต่อ )

| รายการ                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |      |            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|------|------------|
|                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่ง    | f                         | 28        | 21    | 21      | 3    | 1          |
| เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน             | %                         | 37.84     | 28.38 | 28.38   | 4.05 | 1.35       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง     | f                         | 14        | 24    | 29      | 7    | 0          |
| มีที่บังแดด                       | %                         | 18.92     | 32.43 | 39.19   | 9.46 | 0          |
| สิ่งอำนวยความสะดวก                |                           |           |       |         |      |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                | f                         | 10        | 23    | 33      | 4    | 4          |
|                                   | %                         | 13.59     | 31.08 | 44.59   | 5.14 | 5.14       |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการ | f                         | 10        | 24    | 31      | 5    | 4          |
| ออกกำลังกาย                       | %                         | 13.51     | 32.43 | 41.89   | 6.76 | 5.41       |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับ               | f                         | 7         | 23    | 35      | 6    | 3          |
| ผู้มาออกกำลังกาย                  | %                         | 9.46      | 31.08 | 47.30   | 8.11 | 4.05       |
| 4. ห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด        | f                         | 35        | 19    | 15      | 4    | 1          |
|                                   | %                         | 47.30     | 25.68 | 20.27   | 5.41 | 1.35       |
| 5. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง    | f                         | 10        | 31    | 26      | 6    | 1          |
| แต่งกายมีอย่างเพียงพอ             | %                         | 13.51     | 41.89 | 35.14   | 8.11 | 1.35       |

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 30 – 39 ปี พบว่า มีความต้องการด้านอุปกรณ์ในระดับปานกลาง มีความต้องการด้านสถานที่ในระดับมากที่สุด และมาก ถึงปานกลาง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับปานกลาง

โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอในระดับ

ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.43 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.49 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 35.14 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 41.89 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 36.49 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 58.11 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 32.43 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.84 สถานที่กลางแจ้งที่มีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 39.19 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.59 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.89 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 47.30 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 47.30 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.89

ตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 40ปี ขึ้นไป

| รายการ                                         | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |      |            |
|------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|------|------------|
|                                                |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์                                    |                           |           |       |         |      |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                 | f                         | 11        | 20    | 35      | 5    | 1          |
|                                                | %                         | 15.28     | 27.78 | 48.61   | 6.94 | 1.39       |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                        | f                         | 12        | 16    | 39      | 5    | 0          |
|                                                | %                         | 16.67     | 22.22 | 54.17   | 6.94 | 0          |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพดี                      | f                         | 13        | 18    | 37      | 3    | 1          |
|                                                | %                         | 18.06     | 25    | 51.39   | 4.17 | 1.39       |
| ด้านสถานที่                                    |                           |           |       |         |      |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                  | f                         | 17        | 19    | 31      | 4    | 1          |
|                                                | %                         | 23.61     | 26.39 | 43.06   | 5.56 | 1.39       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                     | f                         | 25        | 15    | 28      | 3    | 1          |
|                                                | %                         | 34.72     | 20.83 | 38.89   | 4.17 | 1.39       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง       | f                         | 41        | 13    | 17      | 1    | 0          |
|                                                | %                         | 56.94     | 18.06 | 23.61   | 1.39 | 0          |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ออกกำลังกาย | f                         | 30        | 19    | 19      | 4    | 0          |
|                                                | %                         | 41.67     | 26.39 | 26.39   | 5.56 | 0          |

## ตาราง 9 ( ต่อ )

| รายการ                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่ง    | f                         | 32        | 14    | 23      | 3     | 0          |
| เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน             | %                         | 44.44     | 19.44 | 31.94   | 4.17  | 0          |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง     | f                         | 26        | 19    | 22      | 2     | 3          |
| มีที่บังแดด                       | %                         | 36.11     | 26.39 | 30.56   | 2.78  | 4.17       |
| สิ่งอำนวยความสะดวก                |                           |           |       |         |       |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                | f                         | 14        | 16    | 31      | 6     | 5          |
|                                   | %                         | 19.44     | 22.22 | 43.06   | 8.33  | 6.94       |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการ | f                         | 13        | 20    | 29      | 6     | 4          |
| ออกกำลังกาย                       | %                         | 18.06     | 27.78 | 40.28   | 8.33  | 5.56       |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับ               | f                         | 13        | 17    | 33      | 6     | 3          |
| ผู้มาออกกำลังกาย                  | %                         | 18.06     | 23.61 | 45.83   | 8.33  | 4.17       |
| 4. ห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด        | f                         | 49        | 13    | 4       | 6     | 0          |
|                                   | %                         | 68.06     | 18.06 | 5.56    | 8.33  | 0          |
| 5. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง    | f                         | 22        | 22    | 22      | 22    | 0          |
| แต่งกายมีอย่างเพียงพอ             | %                         | 30.56     | 30.56 | 30.56   | 30.56 | 0          |

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายอายุ 40 ปี ขึ้นไป พบว่า มีความต้องการด้านอุปกรณ์ในระดับปานกลาง มีความต้องการด้านสถานที่ในระดับมากที่สุด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับปานกลาง

โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.61 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.17 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.39 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.06 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 38.89 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 56.94 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 41.67 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.44 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 36.11 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 43.06 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.28 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 45.83 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 68.06 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมากที่สุดและมากถึงปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.56

ตาราง 10 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษหญิง อายุ 20 – 29 ปี

| รายการ                                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์                                       |                           |           |       |         |       |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                    | f                         | 19        | 19    | 17      | 4     | 2          |
|                                                   | %                         | 31.15     | 31.15 | 27.87   | 6.56  | 3.28       |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                           | f                         | 22        | 17    | 13      | 8     | 1          |
|                                                   | %                         | 36.07     | 27.87 | 21.31   | 13.91 | 1.64       |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพดี                         | f                         | 23        | 18    | 17      | 0     | 3          |
|                                                   | %                         | 37.70     | 29.50 | 27.87   | 0     | 4.92       |
| ด้านสถานที่                                       |                           |           |       |         |       |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                     | f                         | 18        | 22    | 13      | 5     | 3          |
|                                                   | %                         | 29.51     | 36.07 | 21.31   | 8.20  | 4.92       |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                        | f                         | 21        | 24    | 12      | 4     | 0          |
|                                                   | %                         | 34.43     | 39.34 | 19.67   | 6.56  | 0          |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง          | f                         | 38        | 16    | 6       | 1     | 0          |
|                                                   | %                         | 62.30     | 26.23 | 9.84    | 1.64  | 0          |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ที่ออกกำลังกาย | f                         | 17        | 28    | 13      | 0     | 3          |
|                                                   | %                         | 27.87     | 45.90 | 21.31   | 0     | 4.92       |

ตาราง 10 ( ต่อ )

| รายการ                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |      |            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|------|------------|
|                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่ง    | f                         | 14        | 29    | 14      | 2    | 2          |
| เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน             | %                         | 22.95     | 47.54 | 22.95   | 3.28 | 3.28       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง     | f                         | 15        | 23    | 18      | 2    | 3          |
| มีที่บังแดด                       | %                         | 24.59     | 37.70 | 29.51   | 3.28 | 4.92       |
| สิ่งอำนวยความสะดวก                |                           |           |       |         |      |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                | f                         | 9         | 29    | 17      | 3    | 3          |
|                                   | %                         | 14.75     | 47.54 | 27.87   | 4.92 | 4.92       |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการ | f                         | 14        | 24    | 18      | 2    | 3          |
| ออกกำลังกาย                       | %                         | 22.95     | 39.34 | 29.51   | 3.28 | 4.92       |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับ               | f                         | 21        | 18    | 15      | 4    | 3          |
| ผู้มาออกกำลังกาย                  | %                         | 34.43     | 29.51 | 24.59   | 6.56 | 4.92       |
| 4. ห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด        | f                         | 31        | 13    | 10      | 3    | 4          |
|                                   | %                         | 50.82     | 21.31 | 16.39   | 4.92 | 6.56       |
| 5.สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง     | f                         | 28        | 18    | 12      | 1    | 2          |
| แต่งกายมีอย่างเพียงพอ             | %                         | 45.90     | 29.51 | 19.67   | 1.64 | 3.3        |

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิงอายุ 20 – 29 ปีขึ้นไป พบว่า มีความต้องการด้านอุปกรณ์มากที่สุด มีความต้องการด้านสถานที่ในระดับมาก ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับมากที่สุดถึงระดับมากตามลำดับ

โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอมีความต้องการ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.15 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.07 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 37.70 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.07 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 39.34 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 62.30 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 45.90 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.54 สถานที่ กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 37.70 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.54 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.34 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.43 ในส่วนห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 50.82 สถานที่สำหรับ เปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.90

ตาราง 11 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกหญิง อายุ 30 – 39 ปี

| รายการ                                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์                                       |                           |           |       |         |       |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                    | f                         | 14        | 18    | 15      | 23    | 5          |
|                                                   | %                         | 18.67     | 24.0  | 20.0    | 30.67 | 6.67       |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                           | f                         | 14        | 13    | 24      | 19    | 5          |
|                                                   | %                         | 18.67     | 17.33 | 32.0    | 25.33 | 6.67       |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพดี                         | f                         | 16        | 23    | 12      | 19    | 5          |
|                                                   | %                         | 21.33     | 30.67 | 16.0    | 25.33 | 6.67       |
| ด้านสถานที่                                       |                           |           |       |         |       |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                     | f                         | 13        | 21    | 27      | 8     | 6          |
|                                                   | %                         | 17.33     | 28.0  | 36.0    | 10.70 | 8.0        |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                        | f                         | 14        | 24    | 26      | 9     | 2          |
|                                                   | %                         | 18.67     | 32.0  | 34.67   | 12.0  | 2.67       |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง          | f                         | 44        | 16    | 10      | 5     | 0          |
|                                                   | %                         | 58.67     | 21.33 | 13.33   | 6.67  | 0          |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ที่ออกกำลังกาย | f                         | 29        | 22    | 13      | 9     | 2          |
|                                                   | %                         | 38.67     | 29.33 | 17.33   | 12.0  | 2.67       |

ตาราง 11 ( ต่อ )

| รายการ                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| <hr/>                             |                           |           |       |         |       |            |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่ง    | f                         | 20        | 20    | 24      | 9     | 2          |
| เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน             | %                         | 26.67     | 26.67 | 32.0    | 12.0  | 2.67       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง     | f                         | 13        | 23    | 22      | 10    | 7          |
| มีที่บังแดด                       | %                         | 17.33     | 30.67 | 29.33   | 13.33 | 9.33       |
| สิ่งอำนวยความสะดวก                |                           |           |       |         |       |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                | f                         | 8         | 23    | 20      | 15    | 9          |
|                                   | %                         | 10.67     | 30.67 | 26.67   | 20.0  | 12.0       |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการ | f                         | 6         | 27    | 18      | 16    | 8          |
| ออกกำลังกาย                       | %                         | 8.0       | 36.0  | 24.0    | 21.33 | 10.67      |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับ               | f                         | 23        | 23    | 18      | 10    | 1          |
| ผู้มาออกกำลังกาย                  | %                         | 30.67     | 30.67 | 24.0    | 13.33 | 1.33       |
| 4. ห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด        | f                         | 36        | 16    | 14      | 7     | 2          |
|                                   | %                         | 48.0      | 21.33 | 18.67   | 9.33  | 2.67       |
| 5.สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง     | f                         | 26        | 28    | 14      | 5     | 2          |
| แต่งกายมีอย่างเพียงพอ             | %                         | 34.67     | 37.33 | 18.67   | 6.67  | 2.67       |

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิงอายุ 30 – 39 ปีขึ้นไป พบว่า มีความต้องการด้านอุปกรณ์มากถึงระดับน้อย มีความต้องการด้านสถานที่ในระดับมากที่สุดถึงระดับปานกลาง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับมากที่สุดถึงระดับมากตามลำดับ

โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.67 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.0 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 30.67 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.0 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 34.67 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 58.67 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 38.67 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.0 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 30.67 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.67 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.0 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.67 ในส่วนห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 48.0 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.33

ตาราง 12 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกหญิง อายุ 40 ปีขึ้นไป

| รายการ                                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์                                       |                           |           |       |         |       |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                    | f                         | 3         | 15    | 19      | 17    | 10         |
|                                                   | %                         | 4.69      | 23.44 | 29.69   | 26.56 | 15.63      |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                           | f                         | 8         | 14    | 18      | 14    | 10         |
|                                                   | %                         | 12.50     | 21.88 | 28.12   | 21.88 | 15.62      |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพดี                         | f                         | 13        | 8     | 19      | 14    | 10         |
|                                                   | %                         | 20.31     | 12.50 | 29.69   | 21.88 | 15.62      |
| ด้านสถานที่                                       |                           |           |       |         |       |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                     | f                         | 9         | 11    | 21      | 16    | 7          |
|                                                   | %                         | 14.06     | 17.19 | 32.81   | 25.0  | 10.94      |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                        | f                         | 12        | 12    | 16      | 14    | 10         |
|                                                   | %                         | 18.75     | 18.75 | 25.0    | 21.88 | 15.62      |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง          | f                         | 20        | 19    | 18      | 4     | 3          |
|                                                   | %                         | 31.25     | 29.69 | 28.12   | 6.25  | 4.69       |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ที่ออกกำลังกาย | f                         | 17        | 19    | 16      | 7     | 5          |
|                                                   | %                         | 26.56     | 29.69 | 25.0    | 10.94 | 7.81       |

ตาราง 12 ( ต่อ )

| รายการ                            | ความต้องการการออกกำลังกาย |           |       |         |       |            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
|                                   |                           | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| <hr/>                             |                           |           |       |         |       |            |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่ง    | f                         | 5         | 18    | 20      | 15    | 6          |
| เป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน             | %                         | 7.81      | 28.12 | 31.25   | 23.44 | 9.38       |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง     | f                         | 7         | 12    | 19      | 17    | 9          |
| มีที่บังแดด                       | %                         | 10.94     | 18.75 | 29.69   | 26.56 | 14.06      |
| สิ่งอำนวยความสะดวก                |                           |           |       |         |       |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                | f                         | 3         | 10    | 19      | 17    | 15         |
|                                   | %                         | 4.69      | 15.62 | 29.69   | 26.56 | 23.44      |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการ | f                         | 5         | 7     | 19      | 15    | 18         |
| ออกกำลังกาย                       | %                         | 7.81      | 10.94 | 29.69   | 23.44 | 28.12      |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับ               | f                         | 7         | 17    | 21      | 10    | 9          |
| ผู้มาออกกำลังกาย                  | %                         | 10.94     | 26.56 | 32.81   | 15.62 | 14.06      |
| 4. ห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด        | f                         | 23        | 17    | 13      | 3     | 8          |
|                                   | %                         | 35.94     | 26.56 | 20.31   | 4.69  | 12.50      |
| 5.สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง     | f                         | 13        | 22    | 14      | 7     | 8          |
| แต่งกายมีอย่างเพียงพอ             | %                         | 20.31     | 34.37 | 21.88   | 10.94 | 12.50      |

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป พบว่า มีความต้องการด้านอุปกรณ์ในระดับปานกลาง มีความต้องการด้านสถานที่ในระดับมากที่สุดถึงระดับปานกลาง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการในระดับมากที่สุดถึงระดับมากและปานกลางตามลำดับ

โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.69 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.12 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 29.69 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.81 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 25.0 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 31.25 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 29.69 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.25 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 29.69 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.69 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.69 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.81 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 35.94 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.37

ตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกายเพศชาย

| รายการ                | เพศชาย  |       |         |       |             |       |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                       | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                       | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| วันจันทร์             | 16      | 8.04  | 23      | 10.65 | 23          | 9.75  |
| วันอังคาร             | 15      | 7.54  | 21      | 9.72  | 22          | 9.32  |
| วันพุธ                | 20      | 10.05 | 29      | 13.43 | 27          | 11.44 |
| วันพฤหัสบดี           | 28      | 14.07 | 26      | 12.04 | 25          | 10.59 |
| วันศุกร์              | 38      | 19.09 | 38      | 17.59 | 41          | 17.37 |
| วันเสาร์              | 42      | 21.11 | 42      | 19.44 | 50          | 21.19 |
| วันอาทิตย์            | 40      | 20.10 | 37      | 17.13 | 48          | 20.34 |
| เวลาออกกำลังกาย       |         |       |         |       |             |       |
| วันจันทร์ – วันศุกร์  |         |       |         |       |             |       |
| เวลา 06.00 – 08.00 น. | 1       | 1.89  | 13      | 18.06 | 29          | 42.03 |
| เวลา 13.00 – 18.00 น. | 3       | 5.66  | 4       | 5.55  | 2           | 2.90  |
| เวลา 16.00 – 20.00 น. | 49      | 92.45 | 55      | 76.39 | 38          | 55.07 |
| วันเสาร์ – วันอาทิตย์ |         |       |         |       |             |       |
| เวลา 06.00 – 08.00 น. | 2       | 3.77  | 22      | 30.98 | 34          | 50.0  |
| เวลา 13.00 – 18.00 น. | 2       | 3.77  | 1       | 1.41  | 3           | 4.41  |
| เวลา 16.00 – 20.00 น. | 49      | 92.45 | 48      | 67.61 | 31          | 45.59 |

ตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตใน  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย พบว่า

เพศชายอายุ 20 – 29 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็น  
ร้อยละ 21.11 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์มีความต้องการในเวลา 16.00 –  
20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.45

เพศชายอายุ 30 - 39 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็น  
ร้อยละ 19.44 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 –  
20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.39 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออก  
กำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.61

เพศชายอายุ 40 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ  
21.19 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น.  
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.07 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายใน  
เวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.59

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยาตามวันและเวลาของการออกกำลังกายเพศหญิง

| รายการ                | เพศหญิง |       |         |       |             |       |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                       | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                       | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| วันจันทร์             | 16      | 11.51 | 14      | 8.75  | 20          | 11.11 |
| วันอังคาร             | 12      | 8.63  | 15      | 9.37  | 19          | 10.56 |
| วันพุธ                | 18      | 12.95 | 13      | 8.12  | 26          | 14.44 |
| วันพฤหัสบดี           | 13      | 9.35  | 15      | 9.37  | 19          | 10.56 |
| วันศุกร์              | 21      | 15.11 | 23      | 14.38 | 28          | 15.55 |
| วันเสาร์              | 30      | 21.58 | 41      | 25.63 | 37          | 20.56 |
| วันอาทิตย์            | 29      | 20.86 | 39      | 24.38 | 31          | 17.22 |
| เวลาออกกำลังกาย       |         |       |         |       |             |       |
| วันจันทร์ – วันศุกร์  |         |       |         |       |             |       |
| เวลา 06.00 – 08.00 น. | 3       | 5.08  | 9       | 12.50 | 14          | 22.22 |
| เวลา 13.00 – 18.00 น. | 6       | 10.17 | 64      | 8.33  | 1           | 1.59  |
| เวลา 16.00 – 20.00 น. | 50      | 84.75 | 57      | 79.17 | 48          | 76.19 |
| วันเสาร์ – วันอาทิตย์ |         |       |         |       |             |       |
| เวลา 06.00 – 08.00 น. | 8       | 13.33 | 14      | 19.18 | 27          | 42.19 |
| เวลา 13.00 – 18.00 น. | 12      | 20.0  | 1       | 1.37  | 2           | 3.12  |
| เวลา 16.00 – 20.00 น. | 40      | 66.67 | 58      | 79.45 | 35          | 54.69 |

ตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย พบว่า

เพศหญิง อายุ 20 – 29 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.58 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.75 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67

เพศหญิง อายุ 30 - 39 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.63 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.17 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.45

เพศหญิง อายุ 40 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.56 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.19 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.69

ตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาเพศชาย

| รายการ                               | เพศชาย  |       |         |       |             |       |
|--------------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                                      | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                                      | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย |         |       |         |       |             |       |
| กายบริหาร                            | 31      | 40.26 | 36      | 32.43 | 39          | 38.24 |
| การเดินรำ / ลีลาศ                    | 5       | 6.49  | 5       | 4.51  | 10          | 9.80  |
| แอโรบิค                              | 12      | 15.59 | 21      | 18.92 | 12          | 11.76 |
| การเดิน / วิ่งเหยาะๆ                 | 29      | 37.66 | 48      | 43.24 | 39          | 38.24 |
| รำไทเก๊ก                             | 0       | 0     | 1       | .90   | 2           | 1.96  |
| ความต้องการด้านกิจกรรมกีฬา           |         |       |         |       |             |       |
| ฟุตบอล                               | 29      | 18.59 | 33      | 18.86 | 21          | 14.19 |
| บาสเกตบอล                            | 17      | 10.90 | 12      | 6.86  | 3           | 2.03  |
| วอลเลย์บอล                           | 6       | 3.85  | 6       | 3.43  | 0           | 0     |
| เทนนิส                               | 5       | 3.21  | 14      | 8     | 4           | 2.70  |
| แบดมินตัน                            | 11      | 7.05  | 20      | 11.43 | 20          | 13.51 |
| เทเบิลเทนนิส                         | 4       | 2.56  | 6       | 3.43  | 4           | 2.70  |
| ว่ายน้ำ                              | 24      | 15.38 | 29      | 16.57 | 26          | 17.57 |
| เซปักตะกร้อ                          | 11      | 7.05  | 7       | 4     | 6           | 4.05  |
| กอล์ฟ                                | 1       | 0.64  | 5       | 2.86  | 5           | 3.38  |
| โบว์ลิ่ง                             | 1       | 0.64  | 2       | 1.14  | 4           | 2.70  |
| จักรยาน                              | 18      | 11.54 | 18      | 10.28 | 22          | 14.86 |
| ยิงปืน                               | 11      | 7.05  | 8       | 4.57  | 9           | 6.08  |
| สนุกเกอร์                            | 10      | 6.41  | 4       | 2.28  | 10          | 6.76  |
| แชร์บอล                              | 1       | 0.64  | 0       | 0     | 1           | 0.68  |
| สควอช                                | 2       | 1.28  | 0       | 0     | 1           | 0.68  |
| เปตอง                                | 5       | 3.21  | 11      | 6.29  | 12          | 8.11  |

ตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาเพศชาย พบว่า

เพศชายชายอายุ 20 – 29 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท ภายบริหาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.26 รองลงมาได้แก่ การเดิน / วิ่งเหยาะๆ คิดเป็น ร้อยละ 37.66 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.59

เพศชายชายอายุ 30 – 39 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท การเดิน / วิ่งเหยาะๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.24 รองลงมาได้แก่ ภายบริหาร คิดเป็น ร้อยละ 32.43 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.86

เพศชายชายอายุ 40 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท ภายบริหารและ การเดิน / วิ่งเหยาะๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.24 รองลงมาได้แก่ แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 11.76 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาวูตวู้ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.57

ตาราง 16 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยาด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาเพศหญิง

| รายการ                                      | เพศหญิง |       |         |       |             |       |
|---------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|
|                                             | 20 – 29 |       | 30 – 39 |       | 40 ปีขึ้นไป |       |
|                                             | f       | %     | f       | %     | f           | %     |
| <b>ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย</b> |         |       |         |       |             |       |
| กายบริหาร                                   | 18      | 18.95 | 33      | 25.39 | 18          | 15.39 |
| การเต้นรำ / ลีลาศ                           | 11      | 11.59 | 12      | 9.23  | 15          | 12.82 |
| แอโรบิค                                     | 44      | 46.31 | 49      | 37.69 | 39          | 33.33 |
| การเดิน / วิ่งเหยาะๆ                        | 22      | 23.16 | 36      | 27.69 | 42          | 35.90 |
| รำไทเก๊ก                                    | 0       | 0     | 0       | 0     | 3           | 2.56  |
| <b>ความต้องการด้านกิจกรรมกีฬา</b>           |         |       |         |       |             |       |
| ฟุตบอล                                      | 6       | 4.58  | 12      | 8.70  | 5           | 5.21  |
| บาสเกตบอล                                   | 20      | 15.27 | 7       | 5.07  | 3           | 3.13  |
| วอลเลย์บอล                                  | 16      | 12.21 | 8       | 5.80  | 6           | 6.25  |
| เทนนิส                                      | 6       | 4.58  | 17      | 12.32 | 7           | 7.29  |
| แบดมินตัน                                   | 31      | 23.67 | 38      | 27.54 | 20          | 20.83 |
| เทเบิลเทนนิส                                | 11      | 8.40  | 4       | 2.90  | 8           | 8.33  |
| ว่ายน้ำ                                     | 24      | 18.32 | 23      | 16.67 | 20          | 20.83 |
| เซปักตะกร้อ                                 | 1       | 0.76  | 1       | 0.72  | 16          | 1.04  |
| กอล์ฟ                                       | 1       | 0.76  | 3       | 2.17  | 0           | 0     |
| โบว์ลิ่ง                                    | 6       | 4.58  | 10      | 7.25  | 7           | 7.29  |
| จักรยาน                                     | 4       | 3.05  | 3       | 2.18  | 8           | 8.33  |
| ยิงปืน                                      | 2       | 1.53  | 6       | 4.35  | 1           | 1.04  |
| สนุกเกอร์                                   | 0       | 0     | 0       | 0     | 2           | 2.09  |
| แชร์บอล                                     | 0       | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     |
| สควอช                                       | 2       | 1.53  | 1       | 0.72  | 2           | 2.09  |
| เปตอง                                       | 1       | 0.76  | 5       | 3.62  | 6           | 6.25  |

ตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตใน  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาเพศหญิง พบว่า

เพศหญิง อายุ 20 – 29 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท  
แอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.31 รองลงมาได้แก่ การเดิน / วิ่งเหยาะๆ คิดเป็น  
ร้อยละ 23.16 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.67

เพศหญิง อายุ 30 – 39 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท  
แอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.69 รองลงมาได้แก่การเดิน / วิ่งเหยาะๆ คิดเป็น  
ร้อยละ 27.69 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.54

เพศหญิง อายุ 40 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท การเดิน /  
วิ่งเหยาะๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.90 รองลงมาได้แก่ แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 33.33  
ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาวูตว๊าน้ำ และแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.83

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกาย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในปีพ.ศ. 2546 จำนวน 10 บริษัทประกันชีวิตได้กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 400 คน เป็นเพศชาย 200 คนและเพศหญิง 200 คน

#### วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับ สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับ สภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความต้องการการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 นำมาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาผลปรากฏว่าเป็นเพศชาย จำนวน 200 คนคิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 จำแนกตามอายุ 20 –29 ปี จำนวน115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุ 30 – 39 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.25 อายุ 40 ปี ขึ้นไป จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 แยกตามระดับการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 62.75 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ปริญญาโท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 และรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ26.75 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75 2 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.75 3 ปี จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25 4 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 5 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 มากกว่า 5 ปี จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

### 1.1 เพศชายอายุ 20 – 29 ปี

สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศชายอายุ 20 – 29ปี การศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 79.63 ปริญญาตรี จำนวน 11คนคิดเป็นร้อยละ 20.37 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 39คน คิดเป็นร้อยละ 72.22 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 25.93

มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 2 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 40.74 3 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.674 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.41 5 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.85

#### 1.2 เพศชายอายุ 30 – 39 ปี

สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศชายอายุ 30 – 39 ปี การศึกษาดำรงระดับปริญญาตรี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 59.46 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 36.49 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.05 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 32.43 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 28.38 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.76 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.05 2 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 20.27 3 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.87 4 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 13.51 5 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.46 มากกว่า 5 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 37.84

#### 1.3 เพศชายอายุ 40 ปีขึ้นไป

สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศชายอายุ 40 ปีขึ้นไป การศึกษาดำรงระดับปริญญาตรี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 65.28 ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.55 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 23.61 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 2 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 3 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 15.28 4 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94 5 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 มากกว่า 5 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 63.89

#### 1.4 เพศหญิง อายุ 20 – 29 ปี

สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี การศึกษาดำรงระดับปริญญาตรีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 55.74 ปริญญาตรี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 40.98 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.28 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 65.57 มากกว่า

10,000 บาท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.47 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.56 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 27.87 2 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.15 3 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 22.95 4 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.84 5 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.63 มากกว่า 5 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.56

#### 1.5 เพศหญิง อายุ 30 – 39 ปี

สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศหญิงอายุ 30 – 39 ปี การศึกษาดำรงระดับปริญญาตรี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 54.67 ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่า จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 42.67 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 22.67 ประสบการณ์ในการทำงาน 1 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.33 2 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 3 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 4 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 5 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 มากกว่า 5 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

#### 1.6 เพศหญิง อายุ 40 ปี ขึ้นไป

สถานภาพของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพศหญิงอายุ 40 ปี ขึ้นไป การศึกษาดำรงระดับปริญญาตรี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 65.63 ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.69 มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 มากกว่า 40,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 23.44 ประสบการณ์ในการทำงาน 2 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 3 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 20.32 4 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 5 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.06 มากกว่า 5 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 45.31

2. สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา ผลปรากฏว่า

### 2.1 เพศชายอายุ 20 – 29 ปี

สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีวัตถุประสงค์ เล่นเพื่อความสนุกสนาน  
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.45 รองลงมาเล่นเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 19.38 และเล่นเพื่อ  
สังคม คิดเป็นร้อยละ 11.63 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสวนมากเล่นในช่วงระหว่าง  
วันจันทร์ถึงวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.85 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ  
35.19 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.60 ใช้เวลาครั้งละ  
ประมาณ 31 – 45 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.59 รองลงมาครั้งละ 46 – 60 นาที คิดเป็น  
ร้อยละ 33.33

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสวนใหญ่ได้แก่สถานศึกษามากที่สุด คิดเป็น  
ร้อยละ 38.89 รองลงมาคือสนามกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.48 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา  
เล่นกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.07 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 7.41  
และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 59.26 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ  
33.33 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าอุปกรณ์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.96 การติดตามข่าวสาร  
ด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 44.44 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบ  
ข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.46 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬา  
ฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 29.63 และ  
วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 25.93

### 2.2 เพศชายอายุ 30 – 39 ปี

สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีวัตถุประสงค์ เล่นเพื่อสุขภาพมากที่สุด  
คิดเป็นร้อยละ 31.35 รองลงมาเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 14.60 และเล่นเพื่อ  
ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 14.06 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสวนมาก  
เล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.65 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 และ  
2 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.32 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ  
64.87 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.27 ใช้เวลาครั้งละประมาณ  
15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.54 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ  
27.03

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา ส่วนใหญ่ได้แก่ ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็น  
ร้อยละ 47.29 รองลงมาคือสนามกีฬา คิดเป็นร้อยละ 21.62 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เล่นกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.35 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 37.84 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 10.81 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 56.76 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.08 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าอุปกรณ์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.29 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.89 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.03 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นประเภท วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.16 รองลงมา เล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 17.57 และ แอโรบิคด๊านซ์ คิดเป็นร้อยละ 10.81

### 2.3 เพศชายอายุ 40 ปีขึ้นไป

สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีวัตถุประสงค์ เล่นเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.12 รองลงมาเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 13.58 และเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 11.73 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสวนมาก เล่นในเวลาว่างจากงานคิดเป็นร้อยละ 43.05 มากที่สุด และในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ รองลงมา คิดเป็นร้อยละ 41.67 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.17 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 05.00 – 09.00น.มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 47.22 รองลงมาในช่วงเวลา 15.00 – 19.00น. คิดเป็นร้อยละ 41.67 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.56 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 27.78

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ได้แก่ ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.68 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสวนมากเล่นคนเดียวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.72 รองลงมาเล่นกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 25.0 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 15.28 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 65.28 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.94 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าพาหนะมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.91 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 43.05 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.98 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นประเภท วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 75.0 รองลงมา เล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 13.89 และ แอโรบิคด๊านซ์ คิดเป็นร้อยละ 6.94

### 2.4 เพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี

สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีวัตถุประสงค์เล่นเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25 รองลงมาเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 20 และเล่นเพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 16.11 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสวนมากเล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.90 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.51

ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.05 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.84 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.10 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 18

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.26 รองลงมาคือสนามกีฬาคิดเป็นร้อยละ 21.31 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.10 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 32.80 และกับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 13.10 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 63.93 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 26.23 ส่วนใหญ่จ่ายเป็นค่าเครื่องตีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.43 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 55.74 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.28 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.70 รองลงมา ได้แก่ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 26.23 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 25.93

## 2.5 เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปี

สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีวัตถุประสงค์เล่นเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.25 รองลงมาเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 23.07 และเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 18.75 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วงเวลาที่สะดวกในเวลาว่างจากงาน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วันคิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.34 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.33 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 68 รองลงมาครั้งละ 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 17.30

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48 รองลงมาคือ สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 26.68 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในลักษณะเล่นกับสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.70 รองลงมาเล่นกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 32 และคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 21.30 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 84 มากที่สุดรองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 12 ส่วนใหญ่ จ่ายเป็นค่าพาหนะมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.89 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 70.66 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบ ข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.60 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.34 รองลงมา ได้แก่ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 24 และ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 13.33

## 2.6 เพศหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป

สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีวัตถุประสงค์ เล่นเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.11 รองลงมาเล่นเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 25.43 และเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 20.81 ในส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนมากเล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.30 โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วันคิดเป็นร้อยละ 43.75 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 10.00 – 14.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.69 รองลงมาในช่วงเวลา 05.00 – 09.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.06 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.70 รองลงมาครั้งละ 46 – 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 10.90

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาส่วนใหญ่ได้แก่ที่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.70 รองลงมาคือสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 17.20 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลักษณะเล่นกับสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.06 รองลงมาเล่นคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 31.25 และกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 29.69 และไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 87.50 มากที่สุด รองลงมาเสียค่าใช้จ่ายน้อยคิดเป็นร้อยละ 9.4 ส่วนใหญ่ จ่ายเป็นค่าพาหนะ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.06 การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ส่วนใหญ่ติดตามบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 64.10 มากที่สุด ส่วนใหญ่ทราบ ข่าวสารจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.89 ประเภทกิจกรรม ส่วนใหญ่เล่นกีฬาวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.38 รองลงมา ได้แก่แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 31.25 และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 4.69

3. ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดระนองศรีอยุธยา  
ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกผลปรากฏว่า

### 3.1 เพศชายอายุ 20 – 29 ปี

ในด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.59 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.74 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 42.59 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.70 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 51.85 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 75.93 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 50 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 42.59 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 33.33 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.19 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.19 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.19 ในส่วนห้องน้ำ

ห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.81 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 33.33

ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.11 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.45

ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาได้แก่ กิจกรรมประเภทกายบริหาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.26 รองลงมาได้แก่ การเดิน / วิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 37.66 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาประเภท ฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.59

### 3.2 เพศชายอายุ 30 – 39 ปี

ในด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.43 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.49 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 35.14 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 41.89 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 36.49 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 58.11 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 32.43 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.84 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 39.19 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.59 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.89 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 47.30 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.30 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.89

ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.44 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.39 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.61

ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาได้แก่ กิจกรรมประเภทการเดิน / วิ่งเหยาะ ๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.24 รองลงมาได้แก่ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 32.43 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.86

### 3.4 เพศชายอายุ 40 ปี ขึ้นไป

ในด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.61 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.17 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.39 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.06 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 38.89 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 56.94 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 41.67 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วนมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.44 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 36.11 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 43.06 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.28 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 45.83 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 68.06 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมากที่สุดและมากถึงปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.56

ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.19 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.07 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.59

ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาได้แก่ กิจกรรมประเภทกายบริหาร และการเดิน / วิ่งเหยาะๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.24 รองลงมาได้แก่ แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 11.76 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาว่ายน้ำ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.57

### 3.5 เพศหญิงอายุ 20 – 29 ปี

ในด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.15 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.07 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 37.70 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.07 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 39.34 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 62.30 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 45.90 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วนมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.54 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 37.70 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.54 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.34 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.43 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับ

มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 50.82 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.90

ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.58 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.75 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67

ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาได้แก่ กิจกรรมประเภท แอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.31 รองลงมาได้แก่ การเดิน / วิ่งเหยาะๆ คิดเป็นร้อยละ 23.16 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.67

### 3.6 เพศหญิงอายุ 30 – 39 ปี

ในด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการ ด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.67 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.0 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 30.67 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.0 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 34.67 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 58.67 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 38.67 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.0 สถานที่กลางแจ้งมีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 30.67 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.67 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.0 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.67 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 48.0 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.33

ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.63 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.17 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.45

ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาได้แก่ กิจกรรมประเภทแอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.69 รองลงมาได้แก่การเดิน / วิ่งเหยาะๆ คิดเป็นร้อยละ 27.69 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.54

### 3.7 เพศหญิงอายุ 40 ปี ขึ้นไป

ในด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการด้านอุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.69 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.12 อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 29.69 ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.81 สถานที่ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 25.0 มีความปลอดภัยสูง คิดเป็นร้อยละ 31.25 มีสวนสุขภาพภายในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 29.69 สถานที่ในร่มแบ่งเป็นสัดส่วน มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.25 สถานที่กลางแจ้งที่มีที่บังแดด คิดเป็นร้อยละ 29.69 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในส่วนห้องเก็บอุปกรณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.69 ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.69 ห้องอาบน้ำมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.81 ในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 35.94 สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.37

ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.56 เวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์มีความต้องการในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.19 วันเสาร์และวันอาทิตย์มีความต้องการในการออกกำลังกายในเวลา 16.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.69

ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาได้แก่ กิจกรรมประเภท การเดิน / วิ่งเหยาะๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.90 รองลงมาได้แก่ แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 33.33 ด้านชนิดกีฬามีความต้องการกีฬาว่ายน้ำ และแบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.83

### อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

1. ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาส่วนใหญ่อายุโดยเฉลี่ย 30 – 39 ปี การศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีรายได้โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปี

2. สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีวัตถุประสงค์ เพื่อสุขภาพในระดับมากที่สุด และเล่นในช่วง ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วันต่อสัปดาห์ ช่วงเวลา

15.00 – 19.00 น. และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที สถานที่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือที่บ้าน มากที่สุด การติดตามข่าวสารส่วนใหญ่ทราบข่าวสารจากโทรทัศน์ ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง พบว่า ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจาก โทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 – 2 วัน / สัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.ประชาชนมี จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

3.ความต้องการในด้านอุปกรณ์มีความต้องการในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการด้านสถานที่ที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง และมีสวนสุขภาพภายในบริเวณของ สถานที่ที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เยาวณี ผจญ (2534). พบว่า ข้าราชการภาคตะวันออกมีความต้องการสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดในระดับความต้องการมากที่สุด แต่ในส่วนห้องอาบน้ำสำหรับผู้มาออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง แสดงว่า ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในช่วงหลังจากได้เลิกการทำงานประจำ จึงไม่จำเป็นที่มีความต้องการในส่วนห้องอาบน้ำ สำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในด้านความต้องการด้านวัน มีความต้องการในการออกกำลังกาย คือ วันเสาร์มากที่สุด และเวลาในการออกกำลังกาย คือ เวลา 16.00 – 20.00 น. มีความต้องการมากที่สุดในวันวันจันทร์ – วันศุกร์ และวันเสาร์ – วันอาทิตย์ ซึ่งสอดคล้องกับ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 – 82) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น., 18.00 – 20.00 น. ของทุกวัน ความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายมีความต้องการประเภท กายบริหาร การเดิน / วิ่งเหยาะๆ แอโรบิค ในระดับมากที่สุด และชนิดกีฬามี ความต้องการกีฬา แบดมินตัน ฟุตบอล วอลเลย์บอล ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ จิรกรรม ศิริประเสริฐ (2526 : ง – ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการและการจัดบริการด้านการ ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภทวอลเลย์ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายใน และระหว่างบริษัทประกันชีวิตต่างๆ เพื่อผลการสร้างความสนใจต่อการกีฬา และกระตุ้นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการ ส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้ทั่วถึงกันมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการเก็บข้อมูล และนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปปรับเปลี่ยน และพัฒนาให้กับตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยการออกกำลังกายในอาชีพอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนา สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## บรรณานุกรม

### บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน.  
กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กวิน คเชนทร์เดชา. (2529). ความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ  
ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย.  
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :  
ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญ กระบวนรัตน์และคนอื่นๆ. (2525). ความต้องการการบริหารด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ. (2526). ความต้องการและการจัดการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไชยา อังสุสกนถมถ. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา  
วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ทองทรัพย์ ทองบพิตร. (2534). การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอ  
ของกรมพลศึกษาในเขตการศึกษา 9 . วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น  
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน  
ขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ  
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2540). การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุมกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). วิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. โรงพิมพ์สำนักงานส่งเสริมและฝึกอบรม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่นๆ. (2523). การใช้เวลาร่วมและกิจกรรมสันทนาการของประชาชนกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2529). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงาน เอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พงศ์ศักดิ์ วิทยากร. (2535, ตุลาคม). “กินอย่างไรให้มีคุณภาพ,” นิตยสารฟิตเนส. 3(34) : 97;
- มานะ หมอยาดี. (2542). การใช้เวลาร่วมเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารกีฬา. 26(3) : 15-20;
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวณี พจญ. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตระวันออก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- รัตนภรณ์ หันตกาญจนาพันธ์. (2530). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอด. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523, มกราคม - ตุลาคม). “ การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,”วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ. 2(2) : 9
- (2520, มกราคม - ตุลาคม). “ การออกกำลังกาย,” วารสารสุขศึกษาพลศึกษา สันทนาการ. 3(1 - 4) : 43.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม - ตุลาคม). “ การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1(1) : 37.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, ตุลาคม - ธันวาคม). “ ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา,” วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ. 4(1) : 22
- ศึกษาธิการ , กระทรวง กรมพลศึกษา. (2526). การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุชา จันท์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2523). สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- แสงเพชร คุณาเรืองรอง. (2537). ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). “ สุขภาพจิตและการออกกำลังกาย,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนมิตรการพิมพ์.
- สมเจตน์ มาลารัตน์. (2537). การประกันภัย. กรุงเทพฯ : สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี.
- สมหวัง สมใจ. (2520). “ การออกกำลังกายและพักผ่อน ”, วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. ----- (2520, มกราคม) “ การออกกำลังกายและการพักผ่อน,” สุขศึกษากับประชาชน. 5 (1) : 9
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). ออกกำลังกายเป็นกิจชีวิตจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เรื่องแก้วการพิมพ์

- อนันต์ อัดชู. (2520). *สรีระวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและ  
การศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). " A survey of the Lifetime Sports Needs and  
Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts  
International*. 37 (10) : 6341 – A.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December) "Physical Education and Nonphysical  
Education Majors: A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation  
Abstracts International*. 50 : 1591 – A.
- Butler, Stanly. (1989, December). " Physical Education and Nonphysical Education on  
Majors: A Comparison of Exercise Behaviors ". " *Dissertation Abstracts  
International*." 50 : 199 - A
- Christopher, Janes Elizabeth Ann . (1977, April ). " A Survey of the lifetime Sport  
needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee." *Dissertation  
Abstracts International*. 37 : 6341 - A .
- Christopher, Elizabeth Ann. (1997, April ). " A Survey of the Lifetime Sports need and  
Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts  
International*. 37 : 6341 - A .
- Falck, Vilma T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). " A Health Promotion  
Program For School Personnel." *The Journal of School Health*. 54(5) :  
239 – 242.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercises*. London: Padding ton  
Press.
- Holbrook, James Edward. (1993 , February ). " Current Problems and Trends in  
Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics  
At Colleges and Universities, " *Dissertation Abstracts International*. 53 (16) :  
2735 - A.
- Murry, Edward J. (1964). *Motivation and Emotion*. New Jersey: Prentice Hall, Inc,  
Englewood Cliffs.

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทน  
ประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

### แบบสอบถามการวิจัย

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อการวิจัยสภาพและความต้องการในการ  
ออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ข้อมูลที่ได้จากการตอบ  
แบบสอบถามของท่านนี้ จะถือเป็นความลับ และการแปรผลการวิจัยจะเสนอโดยภาพรวม  
ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของตัวแทนประกันชีวิต  
ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา

โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามตรงสภาพความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัย  
ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

( นางนภัสรพี ไฉนโทน )

นักศึกษาปริญญาโทสาขาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนดตามสภาพเป็นจริง

1. เพศ
  - ☐ ชาย
  - ☐ หญิง
2. อายุ
  - ☐ 20 – 29 ปี
  - ☐ 30 – 39 ปี
  - ☐ 40 ปี ขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
  - ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - ☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
  - ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. รายได้ประจำโดยเฉลี่ยต่อเดือน
  - ☐ น้อยกว่า 10,000 บาท
  - ☐ มากกว่า 10,000 บาท
  - ☐ มากกว่า 20,000 บาท
  - ☐ มากกว่า 30,000 บาท
  - ☐ มากกว่า 40,000 บาท
5. ประสบการณ์ในการทำงาน .....
  - ☐ 1 ปี
  - ☐ 2 ปี
  - ☐ 3 ปี
  - ☐ 4 ปี
  - ☐ 5 ปี
  - ☐ มากกว่า 5 ปี

## ตอนที่ 2 สภาพในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. วัตถุประสงค์ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ )

- ☐ เพื่อสุขภาพ
- ☐ เพื่อสังคม
- ☐ เพื่อแข่งขัน
- ☐ เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี
- ☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
- ☐ เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย
- ☐ เพื่อความสนุกสนาน
- ☐ เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ ) .....

2. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วงวันใด

- ☐ ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์
- ☐ วันหยุดนักขัตฤกษ์
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ ) .....

3. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

- ☐ 1 วัน
- ☐ 2 วัน
- ☐ 3 วัน
- ☐ 4 วัน
- ☐ 5 วัน
- ☐ 6 วัน
- ☐ ทุกวัน

4. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใด
  - ☐ 05.00 – 09.00 น.
  - ☐ 10.00 – 14.00 น.
  - ☐ 15.00 – 19.00 น.
  - ☐ หลัง 19.00 น.
5. ท่านใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬารั้งละกี่นาที
  - ☐ 15 – 30 นาที
  - ☐ 31 – 45 นาที
  - ☐ 46 – 60 นาที
  - ☐ มากกว่า 60 นาที
6. สถานที่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือที่ใด
  - ☐ ที่บ้าน
  - ☐ ที่ทำงาน
  - ☐ สถานศึกษา
  - ☐ สนามกีฬา
  - ☐ สวนสาธารณะ
  - ☐ สโมสรกีฬา
  - ☐ สถานที่ออกกำลังกายของราชการ
  - ☐ สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน
7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลักษณะใด
  - ☐ คนเดียว
  - ☐ กับเพื่อน
  - ☐ กับสมาชิกในครอบครัว
  - ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ ) .....
8. ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างไร
  - ☐ ไม่เสียค่าใช้จ่าย
  - ☐ เสียค่าใช้จ่ายน้อย
  - ☐ เสียค่าใช้จ่ายมาก
  - ☐ เสียค่าใช้จ่ายเป็นบางครั้ง

ถ้าเสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายเรื่องใด(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ )

- ☐ สถานที่ / ค่าเช่าสนาม
- ☐ ค่าอุปกรณ์
- ☐ ค่าพาหนะ
- ☐ ค่าเครื่องดื่ม
- ☐ ค่าบำรุงสมาชิก
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

9. ท่านติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างหรือไม่

- ☐ ไม่เคยติดตาม
- ☐ ติดตามอยู่เสมอ
- ☐ ติดตามบ้างบางครั้ง

ถ้าติดตามส่วนใหญ่ท่านทราบข่าวสารจากที่ใด ( ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ )

- ☐ วิทยุ
- ☐ หนังสือพิมพ์
- ☐ โทรทัศน์
- ☐ นิตยสาร / วารสาร
- ☐ คำบอกเล่า
- ☐ เคเบิลทีวี
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

10. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ท่านเล่นในปัจจุบันคืออะไร

- ☐ วิ่งเดินเพื่อสุขภาพ
- ☐ แอโรบิคแดนซ์
- ☐ สีสาค
- ☐ รำไทเก๊ก
- ☐ โยคะ
- ☐ บาสเกตบอล
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ ฟุตบอล
- ☐ แบดมินตัน
- ☐ เทนนิส
- ☐ เทเบิลเทนนิส

### ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต

#### ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  
ที่ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

1. ข้อใดเป็นความต้องการในการออกกำลังกายที่ท่านต้องการ มากที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องที่ท่านต้องการ
2. ข้อใดเป็นความต้องการในการออกกำลังกายที่ท่านต้องการ มาก โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการ
3. ข้อใดเป็นความต้องการในการออกกำลังกายที่ท่านต้องการ ปานกลาง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการ
4. ข้อใดเป็นความต้องการในการออกกำลังกายที่ท่านต้องการ น้อย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการ
5. ข้อใดเป็นความต้องการในการออกกำลังกายที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการ

### 1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

| รายการ                                              | ความต้องการออกกำลังกาย |     |         |      |            |
|-----------------------------------------------------|------------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                     | มากที่สุด              | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์                                         |                        |     |         |      |            |
| 1. อุปกรณ์การเล่นมีความเพียงพอ                      |                        |     |         |      |            |
| 2. อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน                             |                        |     |         |      |            |
| 3. อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ดี                        |                        |     |         |      |            |
| ด้านสถานที่                                         |                        |     |         |      |            |
| 1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                       |                        |     |         |      |            |
| 2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                          |                        |     |         |      |            |
| 3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง            |                        |     |         |      |            |
| 4. มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ที่ออกกำลังกาย   |                        |     |         |      |            |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มแบ่งเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน |                        |     |         |      |            |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีที่บังแดด            |                        |     |         |      |            |
| ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก                              |                        |     |         |      |            |
| 1. ห้องเก็บอุปกรณ์                                  |                        |     |         |      |            |
| 2. ที่เก็บอุปกรณ์ของผู้มาใช้ในการออกกำลังกาย        |                        |     |         |      |            |
| 3. ห้องอาบน้ำสำหรับผู้มาออกกำลังกาย                 |                        |     |         |      |            |
| 4. ห้องนำห้องส้วมที่สะอาด                           |                        |     |         |      |            |
| 5. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีอย่างเพียงพอ |                        |     |         |      |            |

## 2.ความต้องการด้านวัน และเวลาของการออกกำลังกาย

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

เวลาออกกำลังกาย

วันจันทร์ - วันศุกร์

- ☐ เวลา 06.00 – 08.00 น.
- ☐ เวลา 13.00 – 18.00 น.
- ☐ เวลา 16.00 – 20.00 น.
- ☐ เวลาอื่นๆ .....

วันเสาร์ - วันอาทิตย์

- ☐ เวลา 06.00 – 08.00 น.
- ☐ เวลา 13.00 – 18.00 น.
- ☐ เวลา 16.00 – 20.00 น.
- ☐ เวลาอื่นๆ.....

### 3.ความต้องการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬา ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ☐ การบริหาร
- ☐ การเดินร่ำ / ลีลาศ
- ☐ แอโรบิค
- ☐ การเดิน / วิ่งเหยาะๆ
- ☐ รำไทเก๊ก

ความต้องการด้านกิจกรรมกีฬา

- ☐ ฟุตบอล
- ☐ บาสเกตบอล
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ เทนนิส
- ☐ แบดมินตัน
- ☐ เทเบิลเทนนิส
- ☐ วាយน้ำ
- ☐ เซปักตะกร้อ
- ☐ กอล์ฟ
- ☐ โบว์ลิ่ง
- ☐ จักรยาน
- ☐ ยิงปืน
- ☐ สนุกเกอร์
- ☐ แฮร์บอล
- ☐ สควอช
- ☐ เปตอง

**ภาคผนวก ข.**  
**รายนามผู้เชี่ยวชาญ**

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี  
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ  
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อาจารย์พิศวง มหาจันทร์  
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์  
 สำนักทดสอบการศึกษาและจิตวิทยา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นาย เกื้อ ชูศรี  
 หัวหน้าสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย  
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                                |                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล                  | นางนภัสรพี โฉนโทน                                                                                                                                   |
| วันเดือนปีเกิด                 | 10 มีนาคม 2505                                                                                                                                      |
| สถานที่เกิด                    | พระนครศรีอยุธยา                                                                                                                                     |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน            | 222/51 หมู่1 หมู่บ้านพร้อมสุข ต.หัวรอ<br>อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000                                                                  |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน | ผู้จัดการภาคเพชรน้ำหนึ่ง53เอ                                                                                                                        |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน           | สำนักงานคุณโชติมา อุตยวิทยารัตน์ บริษัทประกันชีวิต<br>เอ.ไอ.เอ.จำกัด 51/30 ถนนคลองมะขามเฒ่า ต.ประตูชัย<br>อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000 |
| ประวัติการศึกษา                |                                                                                                                                                     |
| พ.ศ. 2521                      | ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์<br>อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา                                                  |
| พ.ศ. 2525                      | ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา<br>จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ตำบลไชยภูมิ<br>อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง                             |
| พ.ศ. 2528                      | ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยครูเทพสตรี<br>อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี                                                                     |
| พ.ศ. 2546                      | การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                                                                  |