

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
ประวิทย์ สุทธิบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
เมษายน 2550

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

บทคัดย่อ
ของ
ประวิทย์ สุทธิบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
เมษายน 2550

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม
: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ, อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการ
ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์ จำนวน 400 คน
ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น
แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่
หาค่าร้อยละ และหาค่าความแตกต่างของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์
และหนองสิม ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติ (t – test Independent)
และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย
ในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็น
ร้อยละ 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25
มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ
36.75

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ
ปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.50

ด้านการจัดการ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE IN THE PARK
OF UDONTHANI MUNICIPAL IN 2007

AN ABSTRACT
BY
PRAWIT SUTTHIBOON

Presented in Partial Fulfillments of the Requirements
for the Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
April 2007

Prawit Sutthiboon. (2007). *Needs for exercise of people in the park of Udonthani municipal in 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok, Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Thawuth Pluemsamran, Mr. Lampong Sonroong

This research was to study needs for exercise of people in the park of Udonthani municipal in 2007 in 4 aspects : facility, place and equipment, service personal, management and promotion and knowledge. The subjects were 400 people from the public Nongpajak park and Nongsim park.. They were selected by accidental random sampling. The questionnaire being reality at .96 was used to collect the data. The analysis was used by frequency, percentage and t-test.

The results of this research were as follows :

1. Aspects of facility, place and equipment was the total at average level (32.25%), in item indicated that people needed excises at high level : there was setting place to use indoor excises 43.24%, there was excises place passing on 36.50%. People needed exercise at average level : there was dressing room enough 36.75%.

2. Aspects of service personal was the total at average level (35.00%) in item indicated that people needed excises at high level : security office in exercise place 41.25%. People needed exercise at average level. There was officeres suggesting in exercise enough 38.50%.

3. Aspects of management was the total at average level (35.20%), in item indicated that people needed exercise at average level : there was servicing body motor test to people exercising in month / year 40.25%. People needed exercise at high level : there was setting information board for news and knowledge to people 36.25%.

4. Aspects of promotion and knowledge in exercise was the total at average level (33.84 %), in item indicated that people needed exercise at high level : there was information about exercise 40.50%. People needed exercise at average level : there was making publish sign for exercise 35.90%. There was body motor test each year two 34.75%.

The exercise needs of people exercising in public Nongpajak park and public Nongsim park were not different at .05.

The people being different sex had different need.

The exercise needs of people in public Nongpajak park being different age were not different at .05.

The exercise needs of people in public Nongsim park being different age were different at .05.

The exercise needs of people in public Nongpajak park being different education were not different at .05

The exercise needs of people in public Nongsim park being different education were different at .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ประวิทย์ สุทธิบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

ของ
ประวิทย์ สุทธิบุญ

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2550

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

การทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และรองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการสอบเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อมูลข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ นายหาญชัย ฑิฆะธนานนท์ นางสาวนิรันทร์ สุทธิบุญ นายวิษณุ เรืองศรี ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้คำแนะนำในการทำวิจัย และคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ จ.ส.อ.ชู สิทธิบุญ - คุณแม่ทองใส สุทธิบุญ คุณพ่ออารีย์ - คุณแม่วิไล น้าชม นางประภาภรณ์ สุทธิบุญ เด็กหญิงประภาพิศ สุทธิบุญ ญาติพี่น้องและเพื่อนแท้ทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจในการเรียนและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ประวิทย์ สุทธิบุญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมุติฐานการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	12
หลักของการออกกำลังกาย	13
ประเภทของการออกกำลังกาย	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	16
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสวนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
งานวิจัยในต่างประเทศ	19
งานวิจัยในประเทศ	21
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การจัดกระทำกับข้อมูล	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	111
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	111
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย.....	111
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	111
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	112
สรุปผลการวิจัย	112
อภิปรายผล	122
ข้อเสนอแนะ	124
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	124
บรรณานุกรม.....	125
ภาคผนวก	129
ประวัติย่อผู้วิจัย	141

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
2	ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	36
3	ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทของกิจกรรมและกีฬา.....	39
4	ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างของวันที่ต้องการออกกำลังกาย...	40
5	ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	41
6	ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลความถี่ของการมาออกกำลังกาย.....	42
7	ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลความถี่ของที่อยู่ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย...	43
8	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 100).....	45
9	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 100).....	46
10	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการ จัดการ (N = 100).....	48
11	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการ ส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 100).....	50
12	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 100).....	52
13	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 100).....	54
14	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการ จัดการ (N = 100).....	56

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
15	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชายที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริม และให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 100).....	58
16	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 200).....	60
17	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200).....	62
18	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ (N = 200)..	64
19	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 200).....	66
20	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 100).....	68
21	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากรผู้ ให้บริการ (N = 100).....	70
22	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการจัดการ (N = 100).....	72
23	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและ ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 100).....	74
24	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 100).....	76

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
25	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชายที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 100).....	78
26	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการจัดการ (N = 100).....	80
27	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชายที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและ ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 100).....	82
28	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 200).....	84
29	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200).....	86
30	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการจัดการ (N = 200).....	88
31	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย (N = 200).....	90
32	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 400).....	92
33	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 400).....	94
34	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านการจัดการ (N = 400).....	96

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
35	ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 400).....	98
36	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชน เพศหญิง และเพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ (N = 200).....	100
37	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชน เพศหญิง และเพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม (N = 200).....	101
38	ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่าง อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31 - 50 ปี อายุ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ (N = 200).....	102
39	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างอายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31 - 50 ปี อายุ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม (N = 200).....	103
40	วิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ.....	104
41	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ.....	105
42	ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระดับ การศึกษาประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา ปริญญาตรีและสูงกว่า ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ (N = 200).....	106
43	ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระดับ การศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา ปริญญาตรีและสูงกว่า ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม (N = 200).....	107

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
44	วิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา.....	108
45	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา.....	109

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันการออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคและสมัย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามเทคโนโลยีและวิวัฒนาการของกีฬานิต่างๆซึ่งมีอยู่หลายวิธีสุดแล้วแต่ความเหมาะสมและความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายมีให้เลือกอยู่หลายประเภทซึ่งสามารถเลือกเล่นได้ตามวัยและอายุ ความถนัดและพรสวรรค์ของผู้ที่จะเลือกเล่นกีฬาเช่น การเลือกเล่นกีฬา ฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตซอล แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ กรีฑา จักรยาน เทเบิลเทนนิส มวยสากล มวยไทย ซึ่งมีให้เลือกทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยว ชายและหญิง เป็นต้น กีฬาที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะต้องใช้การฝึกซ้อมและความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความว่องไว ความสัมพันธ์ภายในทีม กีฬานอกจากช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง กีฬายังช่วยให้เกิดความสามัคคี และเกิดความสนุกสนานดังคำกล่าวที่ว่า กีฬาสามารถพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 59 - 60) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน การออกกำลังกายแต่เดิมมีอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ต่อมาจึงเริ่มนำมาใช้ในการรักษาอาการของโรคบางอย่างและการปวดเมื่อยต่างๆ (กลุ่มพัฒนามาตรฐานการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. 2539 : 1- 4) ได้กล่าวถึงประวัติการออกกำลังกายเริ่มจากพวกมิชชันนารีจากฝรั่งเศสเดินทางกลับจากประเทศจีนในคริสต์ศตวรรษที่ 18 นั้น ได้เล่าถึงพระจีนิกายเต๋าสมัยโบราณ ได้ทำการฝึกกังฟูกันมานานกว่า 3,000 ปีแล้ว ซึ่งการฝึกนั้นมีทั้งการเกร็งกล้ามเนื้อ และการกำหนดลมหายใจเพื่อรักษาโรคและอาการปวดเมื่อยต่างๆ ซึ่งบางอย่างดูแล้วก็ไม่ค่อยน่าเลื่อมใส เช่น การดื่มน้ำหัวแม่เท้า เป็นต้น

ชาญชัย ยามะรัต (2531 : 56 - 61) ได้กล่าวว่า สภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นวิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากขึ้น เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจบีบรัดตัวทำให้การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อ

ร่างกายและจิตใจของคนทุกเพศทุกวัย และการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีส่งผลให้รูปร่างและบุคลิกภาพดีขึ้นและประการที่สำคัญที่สุด คือ ลดอัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจให้ช้าลง ลดปริมาณของคลอเรสเตอรอลในโลหิต ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 33 - 34) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดีการส่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตการออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในปัจจุบันเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ได้แก่ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และสวนสาธารณะหนองสิม ซึ่งเป็นสถานที่ออกกำลังกายและเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลนครอุดรธานี ทางเทศบาลนครอุดรธานี ได้จัดสภาพแวดล้อมของสวนสาธารณะให้มีความสวยงามเพื่อเหมาะสมและจัดเป็นลานกีฬาต้านยาเสพติดและลานออกกำลังกายตามอุปกรณ์ต่างๆ ตลอดจนได้จัดทำลู่วิ่งที่เพียงพอ แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีมีการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ในด้านต่างๆ เช่น ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดการสวนสาธารณะให้สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี อันจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและต้านภัยยาเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ซึ่งได้แก่ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม อันจะเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขการจัดการและส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนให้ได้ผลดีและสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในพื้นที่ดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายและต้องการพักผ่อนหย่อนใจผ่อนคลายอารมณ์จากการทำงานประจำวันภายในสวนสาธารณะดังกล่าว

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จากการสำรวจจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม มีทั้งสิ้น 4,232 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จากจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 4,232 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 354 คน จากการใช้ตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) แต่ในที่นี้เก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์จำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน และสวนสาธารณะหนองสิมจำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ

1. เพศ แบ่งเป็น
 - 1.1 เพศชาย
 - 1.2 เพศหญิง

2. ระดับอายุ แบ่งเป็น
 - 2.1 อายุไม่เกิน 30 ปี
 - 2.2 อายุ 31 – 50 ปี
 - 2.3 อายุ 51 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา แบ่งเป็น
 - 3.1 ประถมศึกษา
 - 3.2 มัธยมศึกษา
 - 3.3 อนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา
 - 3.4 ปริญญาตรีและสูงกว่า

ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความพึงพอใจของประชาชนที่มีความต้องการในการออกกำลังกายใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ได้แก่ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม โดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำรวจ

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ส่งผลดีต่อสุขภาพและเกิดความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังเป็นการพักผ่อนอิริยาบถ ลดความเครียดได้ด้วย

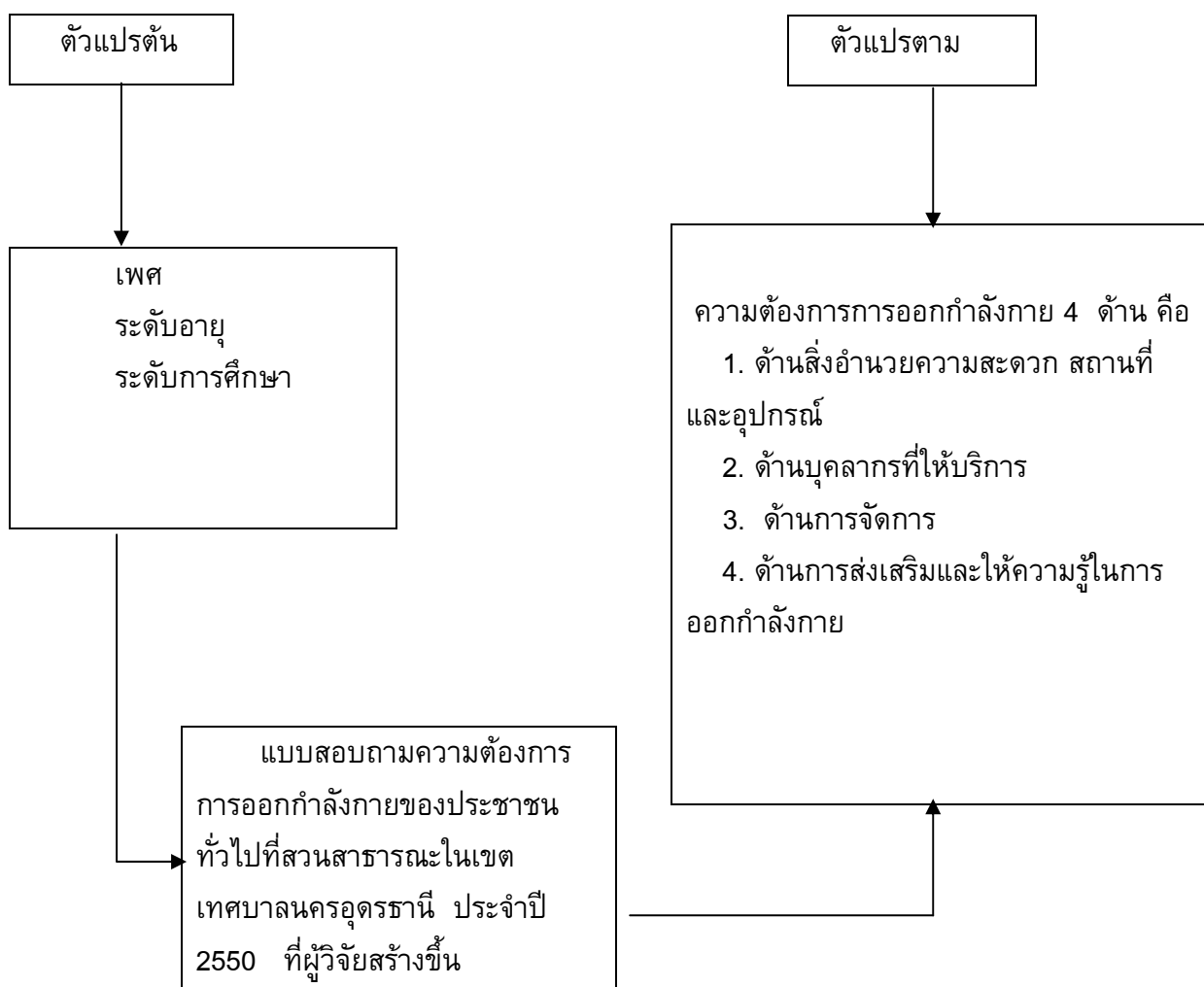
3. ระดับอายุ หมายถึง จำนวนเต็มปีของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ได้แก่ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม นับจากวันที่เกิดจนถึงวันที่เก็บข้อมูล โดยแบ่งชั้นอายุ ดังนี้

- 4.1 อายุไม่เกิน 30 ปี
- 4.2 อายุ 31 – 50 ปี
- 4.3 อายุ 51 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาขั้นสูงสุดของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2549 ได้แก่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม แบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

- 5.1 ประถมศึกษา
- 5.2 มัธยมศึกษา
- 5.3 อนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา
- 5.4 ปริญญาตรีและสูงกว่า

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิมที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิมที่มีระดับอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิมที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวข้องกับ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.6 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสวนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขในสังคม อรุณ รัชธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สุชา จันทรเฒ (2529 : 105). กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติแบ่งออกเป็น 3 ประการ

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม คือ ต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านทางสติปัญญา

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray อ้างถึงใน อารีย์ พันธุ์มณี, 2538: 189–192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิด เนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตาม หลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมี การต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็น ความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อ ได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำประสบประมาทจนประสบ ผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วง การปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกัน ตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายาม หาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้ง ปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะ เป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัว หรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น
6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำ สิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะ ประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการ ที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความ ซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความ สนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจมีการเล่นเก๋กกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการมีเนยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลผู้อื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blam) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Ordeliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความปรารถนาตรงตาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ศรีจันทร์ พูลทวี (2541 : บทคัดย่อ) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนจะต้องคำนึงถึง ความต้องการซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิดความคับแค้นใจเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดี ดังนั้นเราน่าจะได้พิจารณาถึงขอบข่ายของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

1. ความต้องการด้านร่างกายตั้งแต่เกิด แต่ละคนจะมีความต้องการทางสุขภาพและร่างกายอย่างแน่นอน ได้แก่ ที่พัก การได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการบำรุงร่างกาย การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ มีกิจกรรมพอสมควร และการป้องกันทางด้านสุขภาพ การที่จะให้เด็กพบกับความต้องการทางด้านร่างกายนั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ปกครอง ด้วยการช่วยเหลือของโรงเรียนและสถานบริการของชุมชนอื่น ๆ

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเล็ก เด็กจะได้รับการเฝ้าทางสติปัญญาจากทางบ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเด็กเล็กคือ ความอยากรู้อยากเห็น เขาจะมีคำถาม ครูควรเฝ้าความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์การเรียนรู้ของเขาทั้งในและนอกโรงเรียนขณะที่เด็กยังมีความต้องการทางด้านสติปัญญามีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญาที่จะเป็นประโยชน์จากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่เรียนหนังสือ คือการจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางอารมณ์ เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของแต่ละบุคคลตั้งแต่วัยเด็กตลอดไปจนถึงทุกคนที่ต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องหรือติดต่อด้วย เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่เขารัก ระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครอง ครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการอิสระในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้างแต่ก็จะแตกต่างกันจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง คอยระวังงานที่เขาได้กระทำด้วยตัวของเขาเอง โรงเรียนจะทำได้มากในการช่วยเหลือนักเรียนที่ละเล็กละน้อย ให้รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้เคียงกับความต้องการทางอารมณ์บุคคล แต่ละบุคคลพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อด้วยตัวเขาต้องการการยอมรับในสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขาต้องการที่จะเข้ากลุ่มด้วย ความต้องการแต่ละคน ต้องการที่จะแสวงหาความเชื่อถือของครู

และคนอื่น ๆ เขาต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียง วัยรุ่นมีความกระหายในการที่จะได้รับการยอมรับและยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้าม ครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้น ให้มีการปรับตัวที่ดีในความสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมศึกษาเด็กอาจจะคิดว่าเขาชื่นชอบอาชีพตามบุคคลที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่นๆ ความสนใจนี้เป็นเพียงช่วงระยะหนึ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ในวัยรุ่นก็จะมีบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ซึ่งอาจทำก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมศึกษาจะช่วยให้นักเรียนให้รู้จักอาชีพต่าง ๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการได้แก่ ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow. 1954 : 35 – 46) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดความต้องการและความพึงพอใจเมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ไว้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์เรามีความต้องการและความต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีสิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้วก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ได้ตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม

3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับขั้นตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นต่อไปซึ่งได้แบ่งขั้นได้ 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและรวมสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Security and Safety Needs) มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก (Affiliation or Social Needs) เป็นความต้องการรู้จักคุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่น รวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตรเป็นกลุ่มเดียวกันให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสรคลับหรือกลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่นซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มีมนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถของตนเอง

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติ ที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้ นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวนบุคคลที่ปกติทำการงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้อง หาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการธรรมชาติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มิฉะนั้นเขาอาจใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมน้อยเกินไป เพราะปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ อย่างไรก็ตามพึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไปและยังไม่มีวิธีการใดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ภายในระยะวันหรือสองวันนอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานพอจึงทำให้ร่างกายมีการพัฒนาขึ้น ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537 : 56)

1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ไม่ว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีรูปร่าง มีสุขภาพ เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

ในการออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาที ไปจนถึงประมาณ 150 – 160 ครั้งต่อนาที ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจที่สูบฉีดเลือดเพื่อไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood – Volume) มากกว่าปกติเป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

แลมบ์ (Lam. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้นจึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

1.3 หลักการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐ (2520 : 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนและระบบประสาทพร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุกส่วนของร่างกาย

3. ทำวันละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

5. หายใจเข้า – ออกทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย

6. ทำช้า ๆ ค่อยทำไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริก

8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริก

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 28) ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรหดทรงอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติการออกกำลังกายให้เหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้าต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกายจากการศึกษาของสไมเลย์ (Smiley) และกูลด์ (Gould) พบว่าความต้องการในการออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกิน การนอน

2. อายุ 5 – 6 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่ายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 51 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ วันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้ร่างกาย อาจทำได้หลายรูปแบบกิจกรรมทุกอย่างทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อจึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา กายบริหาร หรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่มักออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายแต่ละคนเพราะแม้ในคนเดียวกันในเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้เพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใช้ชุดวอร์ม เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง
4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ
5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ค่อย ๆ เผลี่ยปริมาณออกไป
6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงและถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่ แล้วหากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้
7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มิอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามท่าทางเทคนิคและการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจระหว่างการออกกำลังกาย

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายในครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลา 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนที่จะเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก (นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 12) เดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ทีเดียว การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร จึงจะพอรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่งจึงเหมาะกับผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลาที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือตอนเย็นที่จะเผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปของคลอเลสเทอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมหลังจากออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศที่ปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ควันรยนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534 : 107)

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นการเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รัชพลเมือง; และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 117) การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุก ๆ ที่ อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก ในห้องนอนหรือแม้แต่ในห้องน้ำก็ได้

การขี่จักรยาน การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่น้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะแต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ ขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 – 60 นาที ในวันเสาร์ – อาทิตย์ (จรวยพร ธรณินทร์. 2530 : 51) วิธีขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอควรแต่

ล่าเสมอ หรือช้า ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควรเป็นระยะแรก ๆ อาจใช้สัก 4 – 6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลยางให้สมดุลให้เพียงพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรกและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ไปย่านชุมชนหรือที่มีการจราจรหนาแน่น (นที รักษ์พลเมือง; และ วิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 117)

การว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาที่ข้อต่อ (จรวยพร ธรณินทร์. 2530: 52) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ คือฝึกสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง เช่น สุกร – เสาร์ – อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะสมที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคือ อย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะทาง 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำหรือว่าย 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น (นที รักษ์พลเมือง; และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 117)

การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารร่างกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเดินร่าที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเดินแอโรบิกต้องให้ร่างกายหนักหรือรุนแรง พอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเดินแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมายจึงค่อย ๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเดิน ปกติต้องเดินติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ ๆ ละ 3 – 5 ครั้ง

1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 170) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

กรมพลศึกษา (2538 : 31) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายยืดตัวได้
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเส้นเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วโรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีระวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดมาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายใหญ่ขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมาไร้ท่อจะถูกระงับให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรหดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534 : 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ

ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริงเบิกบาน ก็เกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผลอดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี
4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่พวก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.6 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสวนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม

เทศบาลอุดรธานีมีสวนสาธารณะขนาดใหญ่อยู่ 2 แห่งคือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์เป็นสวนสาธารณะที่อยู่กลางใจเมือง มีเนื้อที่ประมาณ 332 ไร่ ได้มีการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการใช้งานเพื่อให้มีความสวยงามน่ารื่นรมย์ มีสภาพแวดล้อมที่ดีในช่วงเช้า กลางวันและเย็นจะมีประชาชนไปออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเป็นจำนวนมาก มีหนองน้ำใสสะอาดมีต้นไม้และดอกไม้ให้นานาชนิด บริเวณกลางน้ำจัดเป็นเกาะประดับด้วยสวนหย่อม มีสะพานเชื่อมระหว่างเกาะกับฝั่ง มีน้ำพุ หอนาฬิกา สนามเด็กเล่นกว้าง ลานออกกำลังกายแอโรบิก ศาลาลีลาศ ลานไทเก๊ก ชุมบริการน้ำดื่มและขนม ด้านทิศตะวันออกมีร้านอาหารบริการตั้งแต่เวลา

12.00 น.- 20.30 น. ด้านทิศตะวันตกมีโรงพยาบาลศูนย์อุดรธานีและวัดโพธิสมภรณ์ ทิศใต้มีศูนย์บรรเทาสาธารณภัยดับเพลิง ที่สำคัญทิศตะวันตกเฉียงเหนือมีพระตำหนักหนองประจักษ์สำหรับรับเสด็จพระบรมวงศ์สราญวงศ์ บริเวณรอบสวนสาธารณะหนองประจักษ์มีช่องทางเดิน - วังซึ่งวัดโดยรอบมีความยาวประมาณ 3,800 เมตรใช้สำหรับเดิน - วังออกกำลังกายของประชาชนและมีลานสำหรับจอยรยนต์และจักรยานยนต์ประมาณ 3,000 คัน

สวนสาธารณะหนองสิมอยู่ห่างจากสวนสาธารณะหนองประจักษ์ไปทางทิศตะวันออกประมาณ 5 กิโลเมตร มีเนื้อที่โดยประมาณ 110 ไร่ ปรับปรุงจากหนองน้ำธรรมชาติให้มีความสวยงามและใช้ประโยชน์มีสนามเด็กเล่น มีสวนดอกไม้มานานาพันธุ์ มีลานแอโรบิก ลานเล่นกีฬา บริเวณที่พักผ่อน มีลานจอดรถประมาณ 1,000 คัน ทิศตะวันออกอยู่ใกล้รางรถไฟ ทิศเหนืออยู่ใกล้วัดบ้านเหล่า ทิศใต้อยู่ใกล้โรงเรียนดอนบอสโกวิทยา ทิศตะวันตกมีศาลาลีลาศ และสาธารณะสุขอยู่ในหนองสิม บริเวณรอบสวนสาธารณะหนองสิมมีช่องทางเดิน - วังซึ่งวัดโดยรอบมีความยาวประมาณ 1,800 เมตรใช้สำหรับเดิน - วังออกกำลังกาย ซึ่งเป็นที่ให้ความสนใจที่จะไปพักผ่อนและออกกำลังกายของประชาชนเป็นจำนวนมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาเอกพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีวิชาเอกพลศึกษา 549 คน ผลจากการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาวางมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาวาง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อการจัดตั้งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพทางการพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาบันิก

ผลการศึกษาพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบัน จะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์ของการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกัน

ดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อ ประสิทธิภาพการวางแผนและการดำเนินการ

โจเวอร์ เอสเบลล์ มารี (Jowers, Esbelle Marie 2000 : 4562) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40 – 79 ปี ใช้กลุ่ม ตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาที ต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็กหนุ่ม ห้วนไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกาย กำลังการฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบ ความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ชี้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า 1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย สุขนิสัย ช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังการฝึกฝน คนที่มีอายุน้อยกว่า มีกำลังดีกว่าผู้ที่มีอายุมาก ตัวแปร 3 ตัวที่บ่งบอกถึงการออกกำลังกาย คือ อายุ เพศ และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชาย ดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัยมีเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนาน และคิดว่า มันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย

2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995 - 1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลดลง จากปี 1995 - 1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปีออกกำลังกายโดยรวม แล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ปี 1995 ทำให้คาดคะเนได้อย่างมีนัยสำคัญของพฤติกรรม การออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับ ดีกว่าบุคคลทั่วไป

3. มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจาก สังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขที่จากเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลัง ตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

คิลปาตริก มาร์ คัส เวย์นี่ (Kilpatrick Marcus Wayne. 2000 : 4335) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลตัวเองในการออกกำลังกาย (การพัฒนาสเกศวัด) มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความ

เที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากร กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ ที่ใช้อุปกรณ์กีฬานันทนาการของมหาวิทยาลัยเนวาร์เวทเทอห์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งคุณภาพและปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิด พร้อมข้อเสนอแนะแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง

ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวคิด สรุปเป็น 15 ด้าน ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัด รวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อ ถูกพัฒนาภายใต้ข้อแนะนำ รูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSEA ได้ผล 0.5 และ NNFI ได้ผล 0.88

อเลสซานดรา ดี คาร์เวลโฮ เบสโตน และวิลสัน จาคอบ ฟิลโฮ (Alessandra de Carvalho Bastone, Wilson Jacob Filho. 2004 : 659). ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60 - 99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก, ทดสอบระบบการเดินกระเี่ยงกระเี่ยง, ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

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

เทอร์รี่ ดี แอร์ริโก (Terri D' Arrigo. 2006 : 69) ได้ทำการศึกษา เรื่องการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอรา ดี แวเวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกาย เป็นปกติสามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่างๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า 71% ในคนอายุเกิน 60 ปี ได้

2.2 งานวิจัยในประเทศ

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านวิชาการ

การออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การออกกำลังกายและด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักเรียน 700 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงบริการ

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านประเภทกิจกรรม

ของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์จำนวน 1,349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และ เทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา(จันทร์ – ศุกร์) กับ วันหยุด (เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ) คือช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วง กลางคืน (19.00 - 21.00 น.)
5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริหารกายและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

จินดา บัณฑิต (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชน

หญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่

(Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลาเช้าเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 - 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดดื่มดื่มน้ำที่ถูกต้องลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

รัชชชัย แสนชมพู (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการ ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 ฉบับไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คัดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t - test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance – ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Sheffe' Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน
2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน
3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน
4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่ 1 ถึงนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 4 เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

ชัยยศ โกสีย์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง ซึ่งได้มาจากโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 215 คน เป็นพนักงานหญิง จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออกนิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียงผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความเป็นจริงความต้องการด้านสถานที่เพศชายและเพศหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่างของเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้ไม่ได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ฟุตบอล เพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพและต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน

สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมกีฬาโรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกีฬาจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิกแดนซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546 : บทคัดย่อ). ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง กลุ่มตัวอย่าง มีอายุระหว่าง 11 - 60 ปี เป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า 1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย - ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านผู้สอน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก, ด้านผู้ฝึกสอน และด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า 1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัด นครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการ ออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่ม คิดเป็น ร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตาม ข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปรีดา คัยร้านหญ้า (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพดี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือ ความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน วันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

โสภา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็น

ร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายข้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายข้อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนา หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

จากการศึกษาข้อมูลของความสำเร็จในการออกกำลังกายเพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีองค์ประกอบด้านต่าง ๆ มากมายรวมถึงความต้องการของบุคคล ข้าพเจ้าจึงอยากที่จะศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาปัจจัยในความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 ได้แก่ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จากการสำรวจจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิมประมาณ 4,232 คน แบ่งเป็น ประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์จำนวน 3,064 คน แยกเป็นเพศชาย 1,774 คน และเพศหญิง 1,290 คน และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 1,168 คน แยกเป็นเพศชาย 738 คน และเพศหญิง 430 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จากจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 4,232 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 354 คน จากการใช้ตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) แต่ในที่นี้เก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์จำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน และสวนสาธารณะหนองสิมจำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	เพศชาย	เพศหญิง	เพศชาย	เพศหญิง
สวนสาธารณะหนองประจักษ์	1,774	1,290	100	100
สวนสาธารณะหนองสิม	738	430	100	100
รวม	2,512	1,720	200	200

เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือพิมพ์ฉบับต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสวนสาธารณะ โดยเฉพาะสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม ตลอดจนการจัดให้บริการการออกกำลังกายเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย

3. รวบรวมปัญหาความรู้ ความคิด จากขั้นตอนข้างต้นมาสร้างแบบสอบถามซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ ทุกด้านที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี

4. นำไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมเพื่อขอคำแนะนำ

5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

6. เสนอแบบสอบถามให้ประธานและกรรมการ ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้ (Try – Out) กับประชาชนจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .96

8. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินงานดังนี้

1. ขอลงหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศบาลนครอุดรธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถานที่ แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพความต้องการการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
หนองประจักษ์และหนองสิม ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติที (t – test
Independent) และสถิติเอฟ (F - test) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบเป็นรายคู่ ใช้สถิติเอฟ (F - test)
5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (t-test Independent)
F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน (Mean of Square)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม จำนวน 400 ฉบับ และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ไปรับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 400ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science Personal Computer Plus = SPSS-PC⁺) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 สภาพความต้องการการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

เปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent) และเอฟ (F – test) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe / test for all Possible Comparison) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	สวนสาธารณะ หนองประจักษ์		สวนสาธารณะ หนองสิม	
	f	%	f	%
เพศ				
ชาย	100	50.00	100	50.00
หญิง	100	50.00	100	50.00
รวม	200	100.00	200	100.00
ระดับอายุ				
ไม่เกิน 30 ปี	105	52.50	119	59.50
31 – 50 ปี	66	33.00	57	28.50
51 ปีขึ้นไป	29	14.50	24	12.00
รวม	200	100.00	200	100.00
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	20	10.00	32	16.00
มัธยมศึกษา	56	28.00	71	35.50
อนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา	64	32.00	46	23.00
ปริญญาตรีและสูงกว่า	60	30.00	51	25.50
รวม	200	100.00	200	100.00
อาชีพ				
รับราชการ หรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ	45	22.50	31	15.50
พนักงานบริษัท	28	14.00	26	13.00
เกษตรกรและเจ้าของกิจการ	14	7.00	12	6.00
ค้าขาย	33	16.40	30	15.00
รับจ้าง และอื่น ๆ	80	40.00	101	50.50
รวม	200	100.00	200	100.00

ตาราง 2 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

รายการ	สวนสาธารณะ หนองประจักษ์		สวนสาธารณะ หนองสิม	
	f	%	f	%
รายได้				
น้อยกว่า 10,000 บาท	109	54.50	137	68.50
10,000 – 25,000 บาท	69	34.50	45	22.50
25,000 บาทขึ้นไป	22	11.00	18	9.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ เพศชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม เป็นเพศชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

อายุของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่อายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมา คือ อายุ 31 - 50 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ อายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมา คือ อายุ 31 - 50 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50 และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00

ระดับการศึกษาของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่ระดับอนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรีและสูงกว่า จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรีและสูงกว่า จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ระดับอนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00

อาชีพของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และอื่น ๆ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา คือ รับราชการ หรือ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ค้าขาย จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.40 พนักงานบริษัท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 และประชาชนที่มาออก

กำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และอื่น ๆ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 รองลงมา คือ รับราชการ หรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 ค้าขาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 พนักงานบริษัท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00

รายได้ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมา คือ มีรายได้ 10,000 - 25,000 บาท จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รายได้ 25,000 บาทขึ้นไป จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 68.50 รองลงมา คือ มีรายได้ 10,000 - 25,000 บาท จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 รายได้ 25,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00

ตาราง 3 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทของกิจกรรมและกีฬา

รายการ	สวนสาธารณะ หนองประจักษ์		สวนสาธารณะ หนองสิม	
	f	%	f	%
ประเภทของกิจกรรมและกีฬา				
การเดิน	116	24.32	112	25.06
การวิ่ง	118	24.74	106	23.71
เซปักตะกร้อ	10	2.10	16	3.58
เปตอง	9	1.89	9	2.01
ขี่จักรยาน	62	13.00	69	15.44
บาสเกตบอล	9	1.89	17	3.80
ไทเก๊ก	15	3.14	1	0.22
ลีลาศ	10	2.10	5	1.12
วอลเลย์บอล	8	1.68	10	2.24
ฟุตบอล	39	8.18	34	7.61
แอโรบิก	57	11.95	34	7.61
เทนนิส	6	1.26	9	2.01
แบดมินตัน	16	3.35	21	4.70
แฮนด์บอล	2	0.42	3	0.67
อื่น ๆ	0	0.00	1	0.22
รวม	477	100.00	447	100.00

จากตาราง 3 แสดงความถี่และค่าร้อยละของประเภทของกิจกรรมและกีฬา ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่จะเลือกการออกกำลังกายด้วย การวิ่ง จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 24.74 รองลงมา คือ การเดิน จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 24.32 ขี่จักรยาน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่จะเลือกการออกกำลังกายด้วย การเดิน จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 25.06 รองลงมา คือ การวิ่ง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 23.71 ขี่จักรยาน จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 15.44

ตาราง 4 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างของวันที่ต้องการออกกำลังกาย

รายการ	สวนสาธารณะ หนองประจักษ์		สวนสาธารณะ หนองสิม	
	f	%	f	%
วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย				
วันอาทิตย์	150	22.39	142	22.05
วันจันทร์	76	11.34	67	10.40
วันอังคาร	70	10.45	68	10.56
วันพุธ	66	9.85	61	9.47
วันพฤหัสบดี	65	9.70	65	10.09
วันศุกร์	104	15.52	99	15.37
วันเสาร์	139	20.75	142	22.05
รวม	670	100.00	644	100.00

จากตาราง 4 แสดงความถี่และค่าร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ในวันที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันอาทิตย์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 22.39 รองลงมา คือ วันเสาร์ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75 วันศุกร์ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 15.52 ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะหนองสิม ในวันที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันอาทิตย์ และวันเสาร์ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 22.05 รองลงมา คือ วันศุกร์ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 15.37 วันอังคาร จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 10.56

ตาราง 5 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

รายการ	สวนสาธารณะ หนองประจักษ์		สวนสาธารณะ หนองสิม	
	f	%	f	%
ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย				
เวลา 05.00 - 06.00 น.	38	12.50	27	10.23
เวลา 06.00 - 07.00 น.	18	5.92	17	6.44
เวลา 07.00 - 08.00 น.	13	4.28	8	3.03
เวลา 12.00 - 13.00 น.	3	0.99	4	1.52
เวลา 16.00 - 17.00 น.	71	23.36	62	23.48
เวลา 17.00 - 18.00 น.	116	38.16	99	37.50
เวลา 18.00 - 19.00 น.	45	14.80	47	17.80
รวม	304	100.00	264	100.00

จากตาราง 5 แสดงความถี่และค่าร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 38.16 รองลงมา คือ เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 14.80 เวลา 05.00 - 06.00 น. จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมา คือ เวลา 16.00 - 17.00 น. จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 23.48 เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80

ตาราง 6 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลความถี่ของการมาออกกำลังกาย

รายการ	สวนสาธารณะ หนองประจักษ์		สวนสาธารณะ หนองสิม	
	f	%	f	%
ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน				
1 สัปดาห์				
1 วัน	25	12.50	41	20.50
2 วัน	65	32.50	56	28.00
3 วัน	44	22.00	44	22.00
4 วัน	9	4.50	9	4.50
5 วัน	8	4.00	13	6.50
6 วัน	6	3.00	3	1.50
7 วัน	43	21.50	34	17.00
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 6 แสดงความถี่ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย พบว่า ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 2 วัน จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 รองลงมา คือ 3 วัน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 และ 7 วัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 และที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 2 วัน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมา คือ 3 วัน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 และ 1 วัน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50

ตาราง 7 ความถี่และค่าร้อยละข้อมูลความถี่ของที่อยู่ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

รายการ	สวนสาธารณะ		สวนสาธารณะ	
	หนองประจักษ์		หนองสิม	
	f	%	f	%
อาศัยอยู่				
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี	167	83.50	185	92.50
นอกเขตเทศบาลนครอุดรธานี	33	16.50	15	7.50
รวม	200	100.00	200	100.00

จากตาราง 7 แสดงความถี่และค่าร้อยละข้อมูลความถี่ของที่อยู่ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50 และนอกเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50 และนอกเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

ตอนที่ 2 สภาพความต้องการการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่และคิดหาค่าร้อยละ
นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 8 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	27	36	35	2	0
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	27.00	36.00	35.00	2.00	0.00
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	19	51	27	3	0
	ออกกำลังกายในร่ม	%	19.00	51.00	27.00	3.00	0.00
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	30	33	35	2	0
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	30.00	33.00	35.00	2.00	0.00
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	27	38	33	2	0
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	27.00	38.00	33.00	2.00	0.00
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	19	30	34	17	0
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	19.00	30.00	34.00	17.00	0.00
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	14	24	42	19	1
	เพียงพอ	%	14.00	24.00	42.00	19.00	1.00
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	12	25	44	16	3
	จากการออกกำลังกาย	%	12.00	25.00	44.00	16.00	3.00
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	18	34	36	11	1
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	18.00	34.00	36.00	11.00	1.00
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	20	34	36	9	1
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	20.00	34.00	36.00	9.00	1.00
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	27	36	33	4	0
	มาตรฐาน	%	27.00	36.00	33.00	4.00	0.00
รวม		f	213	341	355	85	6
		%	21.30	34.10	35.50	8.50	0.60

จากตาราง 8 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 51.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.00 และมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 42.00

ตาราง 9 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	26	35	37	2	0
		%	26.00	35.00	37.00	2.00	0.00
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	13	44	39	4	0
		%	13.00	44.00	39.00	4.00	0.00
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	16	38	38	7	1
		%	16.00	38.00	38.00	7.00	1.00
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	19	40	37	4	0
		%	19.00	40.00	37.00	4.00	0.00
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	19	31	42	8	0
		%	19.00	31.00	42.00	8.00	0.00
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	22	38	37	3	0
		%	22.00	38.00	37.00	3.00	0.00
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	19	44	33	4	0
		%	19.00	44.00	33.00	4.00	0.00
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	22	39	33	6	0
		%	22.00	39.00	33.00	6.00	0.00
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	35	43	7	0
		%	15.00	35.00	43.00	7.00	0.00
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	12	41	43	4	0
		%	12.00	41.00	43.00	4.00	0.00
รวม		f	183	385	382	49	1
		%	18.30	38.50	38.20	4.90	0.10

จากตาราง 9 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย และบุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 43.00

ตาราง 10 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	28	47	22	3	0
		%	28.00	47.00	22.00	3.00	0.00
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	21	40	33	6	0
		%	21.00	40.00	33.00	6.00	0.00
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	28	35	34	3	0
		%	28.00	35.00	34.00	3.00	0.00
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	15	37	40	7	1
		%	15.00	37.00	40.00	7.00	1.00
5.	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	21	36	37	6	0
		%	21.00	36.00	37.00	6.00	0.00
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	16	32	44	7	1
		%	16.00	32.00	44.00	7.00	1.00
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	27	34	36	3	0
		%	27.00	34.00	36.00	3.00	0.00
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	17	38	37	7	1
		%	17.00	38.00	37.00	7.00	1.00
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	22	39	32	5	2
		%	22.00	39.00	32.00	5.00	2.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	18	36	42	3	1
		%	18.00	36.00	42.00	3.00	1.00
รวม		f	213	374	357	50	6
		%	21.30	37.40	35.70	5.00	0.60

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 44.00 และมีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 42

ตาราง 11 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการ
ออกกำลังกาย (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	22	35	40	3	0
		%	22.00	35.00	40.00	3.00	0.00
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	17	48	31	3	1
		%	17.00	48.00	31.00	3.00	1.00
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	14	42	41	2	1
		%	14.00	42.00	41.00	2.00	1.00
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	11	42	42	4	1
		%	11.00	42.00	42.00	4.00	1.00
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	26	39	35	0	0
		%	26.00	39.00	35.00	0.00	0.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	19	45	31	4	1
		%	19.00	45.00	31.00	4.00	1.00
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	20	34	42	4	0
		%	20.00	34.00	42.00	4.00	0.00
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	21	41	33	5	0
		%	21.00	41.00	33.00	5.00	0.00
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	23	34	38	4	1
		%	23.00	34.00	38.00	4.00	1.00
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	21	34	42	3	0
		%	21.00	34.00	42.00	3.00	0.00
รวม		f	194	394	375	32	5
		%	19.40	39.40	37.50	3.20	0.50

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิงที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 45 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย และมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.00

ตาราง 12 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	39	32	25	2	2
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	39.00	32.00	25.00	2.00	2.00
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	18	39	31	8	4
	ออกกำลังกายในร่ม	%	18.00	39.00	31.00	8.00	4.00
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	42	29	22	5	2
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	42.00	29.00	22.00	5.00	2.00
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	25	35	32	7	1
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	25.00	35.00	32.00	7.00	1.00
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	12	23	26	27	12
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	12.00	23.00	26.00	27.00	12.00
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	11	18	34	16	21
	เพียงพอ	%	11.00	18.00	34.00	16.00	21.00
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	13	28	33	16	10
	จากการออกกำลังกาย	%	13.00	28.00	33.00	16.00	10.00
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	15	22	22	24	17
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	15.00	22.00	22.00	24.00	17.00
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	15	18	36	20	11
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	15.00	18.00	36.00	20.00	11.00
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	13	30	32	14	11
	มาตรฐาน	%	13.00	30.00	32.00	14.00	11.00
รวม		f	203	274	293	139	91
		%	20.30	27.40	29.30	13.90	9.10

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชายที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36 มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 34.00

ตาราง 13 ความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	25	27	31	10	7
		%	25.00	27.00	31.00	10.00	7.00
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	11	31	50	6	2
		%	11.00	31.00	50.00	6.00	2.00
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	13	18	41	16	12
		%	13.00	18.00	41.00	16.00	12.00
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	20	22	39	12	7
		%	20.00	22.00	39.00	12.00	7.00
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	13	33	25	17	12
		%	13.00	33.00	25.00	17.00	12.00
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	20	26	35	14	5
		%	20.00	26.00	35.00	14.00	5.00
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	24	30	37	7	2
		%	24.00	30.00	37.00	7.00	2.00
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	21	28	39	7	5
		%	21.00	28.00	39.00	7.00	5.00
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	9	24	38	21	8
		%	9.00	24.00	38.00	21.00	8.00
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	15	25	36	19	5
		%	15.00	25.00	36.00	19.00	5.00
รวม		f	171	264	371	129	65
		%	17.10	26.40	37.10	12.90	6.50

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ และบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน คิดเป็นร้อยละ 39.00

ตาราง 14 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	30	29	30	8	3
		%	30.00	29.00	30.00	8.00	3.00
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	22	28	29	17	4
		%	22.00	28.00	29.00	17.00	4.00
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	24	28	25	16	7
		%	24.00	28.00	25.00	16.00	7.00
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	18	22	39	9	12
		%	18.00	22.00	39.00	9.00	12.00
5.	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	17	27	40	10	6
		%	17.00	27.00	40.00	10.00	6.00
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	16	21	37	13	13
		%	16.00	21.00	37.00	13.00	13.00
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	26	32	13	7
		%	22.00	26.00	32.00	13.00	7.00
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	19	22	37	15	7
		%	19.00	22.00	37.00	15.00	7.00
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	15	32	37	8	8
		%	15.00	32.00	37.00	8.00	8.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	17	23	36	12	12
		%	17.00	23.00	36.00	12.00	12.00
รวม		f	200	258	342	121	79
		%	20.00	25.80	34.20	12.10	7.90

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย และมีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.00

ตาราง 15 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการ
ออกกำลังกาย (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	28	23	28	15	6
		%	28.00	23.00	28.00	15.00	6.00
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	34	29	13	6
		%	18.00	34.00	29.00	13.00	6.00
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	10	33	37	17	3
		%	10.00	33.00	37.00	17.00	3.00
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	17	23	35	19	6
		%	17.00	23.00	35.00	19.00	6.00
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	17	30	33	14	6
		%	17.00	30.00	33.00	14.00	6.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	16	27	28	17	12
		%	16.00	27.00	28.00	17.00	12.00
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	17	14	40	18	11
		%	17.00	14.00	40.00	18.00	11.00
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	15	31	28	19	7
		%	15.00	31.00	28.00	19.00	7.00
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	18	13	40	21	8
		%	18.00	13.00	40.00	21.00	8.00
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	16	17	40	17	10
		%	16.00	17.00	40.00	17.00	10.00
รวม		f	172	245	338	170	75
		%	17.20	24.50	33.80	17.00	7.50

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน และมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00

ตาราง 16 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	66	68	60	4	2
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	33.00	34.00	30.00	2.00	1.00
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	37	90	58	11	4
	ออกกำลังกายในร่ม	%	18.50	45.00	29.00	5.50	2.00
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	72	62	57	7	2
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	36.00	31.00	28.50	3.50	1.00
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	52	73	65	9	1
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	26.00	36.50	32.50	4.50	0.50
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	31	53	60	44	12
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	15.50	26.50	30.00	22.00	6.00
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	25	42	76	35	22
	เพียงพอ	%	12.50	21.00	38.00	17.50	11.00
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	25	53	77	32	13
	จากการออกกำลังกาย	%	12.50	26.50	38.50	16.00	6.50
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	33	56	58	35	18
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	16.50	28.00	29.00	17.50	9.00
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	35	52	72	29	12
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	17.50	26.00	36.00	14.50	6.00
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	40	66	65	18	11
	มาตรฐาน	%	20.00	33.00	32.50	9.00	5.50
รวม		f	416	615	648	224	97
		%	20.80	30.75	32.40	11.20	4.85

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก 36.00 มีความคิดต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.50 และมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตาราง 17 ความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ที่ม้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	51	62	68	12	7
		%	25.50	31.00	34.00	6.00	3.50
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	24	75	89	10	2
		%	12.00	37.50	44.50	5.00	1.00
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	29	56	79	23	13
		%	14.50	28.00	39.50	11.50	6.50
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	39	62	76	16	7
		%	19.50	31.00	38.00	8.00	3.50
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	32	64	67	25	12
		%	16.00	32.00	33.50	12.50	6.00
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	42	64	72	17	5
		%	21.00	32.00	36.00	8.50	2.50
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	43	74	70	11	2
		%	21.50	37.00	35.00	5.50	1.00
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	43	67	72	13	5
		%	21.50	33.50	36.00	6.50	2.50
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	24	59	81	28	8
		%	12.00	29.50	40.50	14.00	4.00
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	27	66	79	23	5
		%	13.50	33.00	39.50	11.50	2.50
รวม		f	354	649	753	178	66
		%	17.70	32.45	37.65	8.90	3.30

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50

ตาราง 18 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	58	76	52	11	3
		%	29.00	38.00	26.00	5.50	1.50
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	43	68	62	23	4
		%	21.50	34.00	31.00	11.50	2.00
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	52	63	59	19	7
		%	26.00	31.50	29.50	9.50	3.50
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	33	59	79	16	13
		%	16.50	29.50	39.50	8.00	6.50
5.	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	38	63	77	16	6
		%	19.00	31.50	38.50	8.00	3.00
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	32	53	81	20	14
		%	16.00	26.50	40.50	10.00	7.00
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	49	60	68	16	7
		%	24.50	30.00	34.00	8.00	3.50
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	36	60	74	22	8
		%	18.00	30.00	37.00	11.00	4.00
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	37	71	69	13	10
		%	18.50	35.50	34.50	6.50	5.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	35	59	78	15	13
		%	17.50	29.50	39.00	7.50	6.50
รวม		f	413	632	699	171	85
		%	20.65	31.60	34.95	8.55	4.25

จากตาราง 18 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 39.00 และมีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 38.50

ตาราง 19 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการ
ออกกำลังกาย (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	50	58	68	18	6
		%	25.00	29.00	34.00	9.00	3.00
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	35	82	60	16	7
		%	17.50	41.00	30.00	8.00	3.50
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	24	75	78	19	4
		%	12.00	37.50	39.00	9.50	2.00
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	28	65	77	23	7
		%	14.00	32.50	38.50	11.50	3.50
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	43	69	68	14	6
		%	21.50	34.50	34.00	7.00	3.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	35	72	59	21	13
		%	17.50	36.00	29.50	10.50	6.50
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	37	48	82	22	11
		%	18.50	24.00	41.00	11.00	5.50
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	36	72	61	24	7
		%	18.00	36.00	30.50	12.00	3.50
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	41	47	78	25	9
		%	20.50	23.50	39.00	12.50	4.50
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	37	51	82	20	10
		%	18.50	25.50	41.00	10.00	5.00
รวม		f	366	639	713	202	80
		%	18.30	31.95	35.65	10.10	4.00

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย และมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 39.00

ตาราง 20 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	38	31	26	4	1
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	38.00	31.00	26.00	4.00	1.00
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	18	40	31	9	2
	ออกกำลังกายในร่ม	%	18.00	40.00	31.00	9.00	2.00
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	37	31	24	8	0
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	37.00	31.00	24.00	8.00	0.00
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	25	35	33	6	1
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	25.00	35.00	33.00	6.00	1.00
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	23	25	31	12	9
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	23.00	25.00	31.00	12.00	9.00
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	14	20	31	19	16
	เพียงพอ	%	14.00	20.00	31.00	19.00	16.00
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	19	25	32	14	10
	จากการออกกำลังกาย	%	19.00	25.00	32.00	14.00	10.00
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	20	23	31	12	14
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	20.00	23.00	31.00	12.00	14.00
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	21	21	33	14	11
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	21.00	21.00	33.00	14.00	11.00
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	30	20	31	9	10
	มาตรฐาน	%	30.00	20.00	31.00	9.00	10.00
รวม		f	245	271	303	107	74
		%	24.50	27.10	30.30	10.70	7.40

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 38.00 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 33.00

ตาราง 21 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองลิ้ม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	27	23	32	9	9
		%	27.00	23.00	32.00	9.00	9.00
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	13	43	26	10	8
		%	13.00	43.00	26.00	10.00	8.00
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	21	18	35	13	13
		%	21.00	18.00	35.00	13.00	13.00
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	17	26	28	17	12
		%	17.00	26.00	28.00	17.00	12.00
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	18	29	27	14	12
		%	18.00	29.00	27.00	14.00	12.00
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	23	32	25	13	7
		%	23.00	32.00	25.00	13.00	7.00
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	25	26	31	10	8
		%	25.00	26.00	31.00	10.00	8.00
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	28	26	24	13	9
		%	28.00	26.00	24.00	13.00	9.00
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	30	25	13	12
		%	20.00	30.00	25.00	13.00	12.00
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	17	28	31	14	10
		%	17.00	28.00	31.00	14.00	10.00
รวม		f	209	281	284	126	100
		%	20.90	28.10	28.40	12.60	10.00

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.00 บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 32.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00 บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 31.00

ตาราง 22 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองลิ้ม ด้านการจัดการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	26	26	29	11	8
		%	26.00	26.00	29.00	11.00	8.00
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	12	38	28	13	9
		%	12.00	38.00	28.00	13.00	9.00
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	21	27	34	9	9
		%	21.00	27.00	34.00	9.00	9.00
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	17	27	38	7	11
		%	17.00	27.00	38.00	7.00	11.00
5.	มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	19	37	21	14	9
		%	19.00	37.00	21.00	14.00	9.00
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	18	20	40	11	11
		%	18.00	20.00	40.00	11.00	11.00
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	32	24	14	8
		%	22.00	32.00	24.00	14.00	8.00
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	20	22	36	10	12
		%	20.00	22.00	36.00	10.00	12.00
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	25	21	31	13	10
		%	25.00	21.00	31.00	13.00	10.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	27	16	40	7	10
		%	27.00	16.00	40.00	7.00	10.00
รวม		f	207	266	321	109	97
		%	20.70	26.60	32.10	10.90	9.70

จากตาราง 22 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชน ที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตาราง 23 ความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
(N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	22	24	33	9	12
		%	22.00	24.00	33.00	9.00	12.00
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	12	36	30	11	11
		%	12.00	36.00	30.00	11.00	11.00
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	21	23	30	14	12
		%	21.00	23.00	30.00	14.00	12.00
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	24	33	10	15
		%	18.00	24.00	33.00	10.00	15.00
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	20	26	30	11	13
		%	20.00	26.00	30.00	11.00	13.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	14	27	31	15	13
		%	14.00	27.00	31.00	15.00	13.00
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	19	25	35	12	9
		%	19.00	25.00	35.00	12.00	9.00
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	10	31	32	14	13
		%	10.00	31.00	32.00	14.00	13.00
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	18	23	27	15	17
		%	18.00	23.00	27.00	15.00	17.00
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	21	22	27	14	16
		%	21.00	22.00	27.00	14.00	16.00
รวม		f	175	261	308	125	131
		%	17.50	26.10	30.80	12.50	13.10

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศหญิง ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองส้ม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.00 ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00 การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.00

ตาราง 24 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
(N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	37	35	23	5	0
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	37.00	35.00	23.00	5.00	0.00
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	16	43	32	9	0
	ออกกำลังกายในร่ม	%	16.00	43.00	32.00	9.00	0.00
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	37	29	28	6	0
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	37.00	29.00	28.00	6.00	0.00
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	15	47	35	3	0
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	15.00	47.00	35.00	3.00	0.00
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	18	34	39	8	1
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	18.00	34.00	39.00	8.00	1.00
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	8	36	40	16	0
	เพียงพอ	%	8.00	36.00	40.00	16.00	0.00
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	18	29	33	19	1
	จากการออกกำลังกาย	%	18.00	29.00	33.00	19.00	1.00
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	16	33	37	12	2
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	16.00	33.00	37.00	12.00	2.00
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	18	41	37	4	0
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	18.00	41.00	37.00	4.00	0.00
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	19	32	35	14	0
	มาตรฐาน	%	19.00	32.00	35.00	14.00	0.00
รวม		f	202	359	339	96	4
		%	20.20	35.90	33.90	9.60	0.40

จากตาราง 24 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.00 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.00 มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 40.00 และห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00

ตาราง 25 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	30	34	29	6	1
		%	30.00	34.00	29.00	6.00	1.00
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	17	47	30	6	0
		%	17.00	47.00	30.00	6.00	0.00
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	17	27	47	6	3
		%	17.00	27.00	47.00	6.00	3.00
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	13	40	37	10	0
		%	13.00	40.00	37.00	10.00	0.00
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	17	38	29	13	3
		%	17.00	38.00	29.00	13.00	3.00
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	23	30	37	9	1
		%	23.00	30.00	37.00	9.00	1.00
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	21	36	36	7	0
		%	21.00	36.00	36.00	7.00	0.00
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	25	36	33	6	0
		%	25.00	36.00	33.00	6.00	0.00
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	32	41	11	1
		%	15.00	32.00	41.00	11.00	1.00
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	16	28	44	10	2
		%	16.00	28.00	44.00	10.00	2.00
รวม		f	194	348	363	84	11
		%	19.40	34.80	36.30	8.40	1.10

จากตาราง 25 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00 บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00 มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.00 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00

ตาราง 26 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองลิ้ม ด้านการจัดการ (N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	22	40	29	7	2
		%	22.00	40.00	29.00	7.00	2.00
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	14	39	39	7	1
		%	14.00	39.00	39.00	7.00	1.00
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	25	32	37	6	0
		%	25.00	32.00	37.00	6.00	0.00
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	15	34	40	10	1
		%	15.00	34.00	40.00	10.00	1.00
5.	มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	22	34	35	9	0
		%	22.00	34.00	35.00	9.00	0.00
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	25	23	40	11	1
		%	25.00	23.00	40.00	11.00	1.00
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	25	48	8	1
		%	18.00	25.00	48.00	8.00	1.00
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	14	35	39	9	3
		%	14.00	35.00	39.00	9.00	3.00
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	24	32	39	5	0
		%	24.00	32.00	39.00	5.00	0.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	23	27	42	7	1
		%	23.00	27.00	42.00	7.00	1.00
รวม		f	202	321	388	79	10
		%	20.20	32.10	38.80	7.90	1.00

จากตาราง 26 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสมิ์ ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย และมีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย ประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00

ตาราง 27 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย
ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
(N = 100)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	30	35	27	7	1
		%	30.00	35.00	27.00	7.00	1.00
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	44	35	2	1
		%	18.00	44.00	35.00	2.00	1.00
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	38	33	10	1
		%	18.00	38.00	33.00	10.00	1.00
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	16	43	28	11	2
		%	16.00	43.00	28.00	11.00	2.00
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	16	40	34	9	1
		%	16.00	40.00	34.00	9.00	1.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	18	35	36	10	1
		%	18.00	35.00	36.00	10.00	1.00
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	21	30	41	7	1
		%	21.00	30.00	41.00	7.00	1.00
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	20	31	39	9	1
		%	20.00	31.00	39.00	9.00	1.00
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	20	38	30	9	3
		%	20.00	38.00	30.00	9.00	3.00
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	15	35	30	15	5
		%	15.00	35.00	30.00	15.00	5.00
รวม		f	192	369	333	89	17
		%	19.20	36.90	33.30	8.90	1.70

จากตาราง 27 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.00 มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 39.00

ตาราง 28 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออก
กำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	75	66	49	9	1
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	37.50	33.00	24.50	4.50	0.50
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	34	83	63	18	2
	ออกกำลังกายในร่ม	%	17.00	41.50	31.50	9.00	1.00
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	74	60	52	14	0
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	37.00	30.00	26.00	7.00	0.00
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	40	82	68	9	1
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	20.00	41.00	34.00	4.50	0.50
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	41	59	70	20	10
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	20.50	29.50	35.00	10.00	5.00
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	22	56	71	35	16
	เพียงพอ	%	11.00	28.00	35.50	17.50	8.00
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	37	54	65	33	11
	จากการออกกำลังกาย	%	18.50	27.00	32.50	16.50	5.50
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	36	56	68	24	16
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	18.00	28.00	34.00	12.00	8.00
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	39	62	70	18	11
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	19.50	31.00	35.00	9.00	5.50
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	49	52	66	23	10
	มาตรฐาน	%	24.50	26.00	33.00	11.50	5.00
รวม		f	447	630	642	203	78
		%	22.35	31.50	32.10	10.15	3.90

จากตาราง 28 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 41.50 มีการจัดที่นั่ง พักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีความต้องการอยู่ในระดับ มากที่สุด คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 37.50 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับ ปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.50 ห้องน้ำห้องส้วม มีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ อย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00

ตาราง 29 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา
ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสมิ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	57	57	61	15	10
		%	28.50	28.50	30.50	7.50	5.00
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	30	90	56	16	8
		%	15.00	45.00	28.00	8.00	4.00
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	38	45	82	19	16
		%	19.00	22.50	41.00	9.50	8.00
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	30	66	65	27	12
		%	15.00	33.00	32.50	13.50	6.00
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	35	67	56	27	15
		%	17.50	33.50	28.00	13.50	7.50
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	46	62	62	22	8
		%	23.00	31.00	31.00	11.00	4.00
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	46	62	67	17	8
		%	23.00	31.00	33.50	8.50	4.00
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	53	62	57	19	9
		%	26.50	31.00	28.50	9.50	4.50
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	35	62	66	24	13
		%	17.50	31.00	33.00	12.00	6.50
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	33	56	75	24	12
		%	16.50	28.00	37.50	12.00	6.00
รวม		f	403	629	647	210	111
		%	20.15	31.45	32.35	10.50	5.55

จากตาราง 29 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ 33.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.00

ตาราง 30 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา
ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการจัดการ (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	48	66	58	18	10
		%	24.00	33.00	29.00	9.00	5.00
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	26	77	67	20	10
		%	13.00	38.50	33.50	10.00	5.00
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	46	59	71	15	9
		%	23.00	29.50	35.50	7.50	4.50
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	32	61	78	17	12
		%	16.00	30.50	39.00	8.50	6.00
5.	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	41	71	56	23	9
		%	20.50	35.50	28.00	11.50	4.50
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	43	43	80	22	12
		%	21.50	21.50	40.00	11.00	6.00
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	40	57	72	22	9
		%	20.00	28.50	36.00	11.00	4.50
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	34	57	75	19	15
		%	17.00	28.50	37.50	9.50	7.50
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	49	53	79	18	10
		%	24.50	26.50	39.50	9.00	5.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	50	43	82	14	11
		%	25.00	21.50	41.00	7.00	5.50
รวม		f	409	587	718	188	107
		%	20.45	29.35	35.90	9.40	5.35

จากตาราง 30 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00

ตาราง 31 ความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 200)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	52	59	60	16	13
		%	26.00	29.50	30.00	8.00	6.50
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	30	80	65	13	12
		%	15.00	40.00	32.50	6.50	6.00
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	39	61	63	24	13
		%	19.50	30.50	31.50	12.00	6.50
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	34	67	61	21	17
		%	17.00	33.50	30.50	10.50	8.50
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	36	66	64	20	14
		%	18.00	33.00	32.00	10.00	7.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	32	62	67	25	14
		%	16.00	31.00	33.50	12.50	7.00
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	40	55	76	19	10
		%	20.00	27.50	38.00	9.50	5.00
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	30	62	71	23	14
		%	15.00	31.00	35.50	11.50	7.00
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	38	61	57	24	20
		%	19.00	30.50	28.50	12.00	10.00
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	36	57	57	29	21
		%	18.00	28.50	28.50	14.50	10.50
รวม		f	367	630	641	214	148
		%	18.35	31.50	32.05	10.70	7.40

จากตาราง 31 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.50 มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 33.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 35.50 มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.50

ตาราง 32 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 400)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	141	134	109	13	3
	ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	35.25	33.50	27.25	3.25	0.75
2.	มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการ	f	71	173	121	29	6
	ออกกำลังกายในร่ม	%	17.75	43.25	30.25	7.25	1.50
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ	f	146	122	109	21	2
	ถ่ายเทได้สะดวก	%	36.50	30.50	27.25	5.25	0.50
4.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการ	f	92	155	133	18	2
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	23.00	38.75	33.25	4.50	0.50
5.	ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับ	f	72	112	130	64	22
	จำนวนผู้มาออกกำลังกาย	%	18.00	28.00	32.50	16.00	5.50
6.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่าง	f	47	98	147	70	38
	เพียงพอ	%	11.75	24.50	36.75	17.50	9.50
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	62	107	142	65	24
	จากการออกกำลังกาย	%	15.50	26.75	35.50	16.25	6.00
8.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มา	f	69	112	126	59	34
	ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	17.25	28.00	31.50	14.75	8.50
9.	มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้	f	74	114	142	47	23
	ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	%	18.50	28.50	35.50	11.75	5.75
10.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้	f	89	118	131	41	21
	มาตรฐาน	%	22.25	29.50	32.75	10.25	5.25
รวม		f	863	1,245	1,290	427	175
		%	21.58	31.13	32.25	10.68	4.38

จากตาราง 32 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75 มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.50

ตาราง 33 ความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออก
กำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ (N = 400)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	108	119	129	27	17
		%	27.00	29.75	32.25	6.75	4.25
2.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	54	165	145	26	10
		%	13.50	41.25	36.25	6.50	2.50
3.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	67	101	161	42	29
		%	16.75	25.25	40.25	10.50	7.25
4.	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาระเภทต่าง ๆ	f	69	128	141	43	19
		%	17.25	32.00	35.25	10.75	4.75
5.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	67	131	123	52	27
		%	16.75	32.75	30.75	13.00	6.75
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	88	126	134	39	13
		%	22.00	31.50	33.50	9.75	3.25
7.	บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	89	136	137	28	10
		%	22.25	34.00	34.25	7.00	2.50
8.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	96	129	129	32	14
		%	24.00	32.25	32.25	8.00	3.50
9.	บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	59	121	147	52	21
		%	14.75	30.25	36.75	13.00	5.25
10.	มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	60	122	154	47	17
		%	15.00	30.50	38.50	11.75	4.25
รวม		f	757	1,278	1,400	388	177
		%	18.93	31.95	35.00	9.70	4.43

จากตาราง 33 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.75 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

ตาราง 34 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านการจัดการ (N = 400)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	106	142	110	29	13
		%	26.50	35.50	27.50	7.25	3.25
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	69	145	129	43	14
		%	17.25	36.25	32.25	10.75	3.50
3.	มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	f	98	122	130	34	16
		%	24.50	30.50	32.50	8.50	4.00
4.	มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	65	120	157	33	25
		%	16.25	30.00	39.25	8.25	6.25
5.	มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	79	134	133	39	15
		%	19.75	33.50	33.25	9.75	3.75
6.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	75	96	161	42	26
		%	18.75	24.00	40.25	10.50	6.50
7.	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	89	117	140	38	16
		%	22.25	29.25	35.00	9.50	4.00
8.	มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	70	117	149	41	23
		%	17.50	29.25	37.25	10.25	5.75
9.	มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	86	124	139	31	20
		%	21.50	31.00	34.75	7.75	5.00
10.	มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	85	102	160	29	24
		%	21.25	25.50	40.00	7.25	6.00
รวม		f	822	1,219	1,408	359	192
		%	20.55	30.48	35.20	8.98	4.80

จากตาราง 34 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีการจัดจรรยาและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.25 มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.50

ตาราง 35 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (N = 400)

ข้อ	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	102	117	128	34	19
		%	25.50	29.25	32.00	8.50	4.75
2.	มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	65	162	125	29	19
		%	16.25	40.50	31.25	7.25	4.75
3.	มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	63	136	141	43	17
		%	15.75	34.00	35.25	10.75	4.25
4.	มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	62	132	138	44	24
		%	15.50	33.00	34.50	11.00	6.00
5.	มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ	f	79	135	132	34	20
		%	19.75	33.75	33.00	8.50	5.00
6.	มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย	f	67	134	126	46	27
		%	16.75	33.50	31.50	11.50	6.75
7.	มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย	f	77	103	158	41	21
		%	19.25	25.75	39.50	10.25	5.25
8.	มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	f	66	134	132	47	21
		%	16.50	33.50	33.00	11.75	5.25
9.	มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน	f	79	108	135	49	29
		%	19.75	27.00	33.75	12.25	7.25
10.	มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง	f	73	108	139	49	31
		%	18.25	27.00	34.75	12.25	7.75
รวม		f	733	1,269	1,354	416	228
		%	18.33	31.73	33.85	10.40	5.70

จากตาราง 35 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

ตาราง 36 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชนเพศหญิง และเพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ (N = 200)

เพศ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	t
ชาย	100	3.34	.67	-4.427*
หญิง	100	3.71	.50	

*p < .05

จากตาราง 36 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ เพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 37 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชนเพศหญิง และเพศชาย ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม (N = 200)

เพศ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	t
ชาย	100	3.63	.57	2.502*
หญิง	100	3.37	.89	

*p < .05

จากตาราง 37 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม เพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 38 ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่าง
อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31 - 50 ปี อายุ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ
หนองประจักษ์ (N = 200)

อายุ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	f
ไม่เกิน 30 ปี	105	3.51	.63	
31 - 50 ปี	66	3.59	.58	.711
51 ปีขึ้นไป	29	3.43	.66	

*p < .05

จากตาราง 38 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์
อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31 - 50 ปี อายุ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 39 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างอายุไม่เกิน 30 ปี
อายุ 31 - 50 ปี อายุ 51 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม (N = 200)

เพศ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	f
อายุไม่เกิน 30 ปี	119	3.65	.68	
อายุ 31 - 50 ปี	57	3.30	.83	5.549*
อายุ 51 ปีขึ้นไป	24	3.27	.81	

*p < .05

จากตาราง 39 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม อายุไม่เกิน 30 ปี อายุ 31 - 50 ปี อายุ 51 ปีขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 40 วิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
 ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
อายุ				
ระหว่างกลุ่ม	2	2.75	1.37	2.87*
ภายในกลุ่ม	397	190.17	0.47	
รวม	399	192.93		

$$\alpha = .05$$

จากตาราง 40 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
 ของเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกาย
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย จำแนก
 ตามอายุเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ
 (Scheffe')

ตาราง 41 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
 ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ

อายุ		อายุไม่เกิน 30 ปี	อายุ 31 - 50 ปี	อายุ 51 ปีขึ้นไป
	$\bar{X}$	3.58	3.45	3.36
อายุไม่เกิน 30 ปี	3.58	-	0.267	0.106
อายุ 31 - 50 ปี	3.45		-	0.690
อายุ 51 ปีขึ้นไป	3.36			-

จากตาราง 41 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
 ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกาย
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 42 ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญา หรืออาชีวศึกษา ปริญญาตรีและสูงกว่า ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ (N = 200)

ระดับการศึกษา	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	f
ประถมศึกษา	20	3.58	.80	.289
มัธยมศึกษา	56	3.52	.69	
อนุปริญา หรือ อาชีวศึกษา	64	3.56	.50	
ปริญญาตรีและ สูงกว่า	60	3.47	.61	

*p < .05

จากตาราง 42 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ระดับการศึกษา ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญา หรืออาชีวศึกษา ปริญญาตรี และสูงกว่า มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 43 ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญา หรืออาชีวศึกษา ปริญญาตรีและสูงกว่า ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม (N = 200)

ระดับการศึกษา	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	F
ประถมศึกษา	32	3.22	.89	4.040*
มัธยมศึกษา	71	3.70	.69	
อนุปริญา หรือ อาชีวศึกษา	46	3.33	.65	
ปริญญาตรีและ สูงกว่า	51	3.56	.78	

*p < .05

จากตาราง 43 พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม มีระดับการศึกษา ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญา หรืออาชีวศึกษา ปริญญาตรีและสูงกว่า มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 44 วิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
 ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550
 จำแนกระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระดับการศึกษา				
ระหว่างกลุ่ม	3	2.84	0.95	1.97
ภายในกลุ่ม	396	190.08	0.48	
รวม	399	192.92		

$$\alpha = .05$$

จากตาราง 44 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
 ของเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออก
 กกำลังกายไม่แตกต่างกัน เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย จำแนกตามระดับการศึกษา
 เป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

ตาราง 45 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนก
ตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา		ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	อนุปริญญาหรือ อาชีวศึกษา	ปริญญาตรี และสูงกว่า
	$\bar{X}$	3.36	3.62	3.47	3.51
ประถมศึกษา	3.36	-	.165	.838	.639
มัธยมศึกษา	3.62		-	.426	.705
อนุปริญญาหรือ อาชีวศึกษา	3.47			-	.974
ปริญญาตรีและ สูงกว่า	3.51				-

จากตาราง 45 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการ
ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

1. สถานที่ควรมีที่นั่งพักผ่อนให้มากกว่านี้
2. ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก อุปกรณ์ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพดี
3. ควรมีถังขยะที่โปร่งใสมากกว่านี้และสถานที่ออกกำลังกายควรจัดให้เหมาะสม
4. ต้องการให้มีห้องน้ำทุกจุดในหลายจุดและควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวกเสมอ
5. ควรมีลานจอดรถที่ดีกว่านี้
6. ต้องการให้มีสนามเบตอง
7. ควรจัดหาอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน
8. อุปกรณ์สนามเด็กเล่นชำรุดหลายอย่างเห็นควรมาแก้ไขหรือสับเปลี่ยนเพื่อความปลอดภัยของเด็ก

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

1. ควรจัดผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญกับการบริการสิ่งนั้นให้เพียงพอ
2. ควรจัดบุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดการที่แน่นอนและดีให้ครอบคลุมทุกด้านในสวนสาธารณะ
2. น่าจะเคร่งครัดในความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย
3. ควรจัดบริการด้านสาธารณสุข
4. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

1. ควรมีการจัดป้ายหรือบอร์ดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ
2. ควรมีจุดให้บริการแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกายและตรวจสุขภาพผู้มาออกกำลังกาย
3. ควรให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ด้านอื่น ๆ

1. ควรมีต้นไม้และร่มไม้มากกว่านี้
2. ไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงในสวนสาธารณะ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จากการสำรวจจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม มีทั้งสิ้น 4,232 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จากจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 4,232 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 354 คน จากการใช้ตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) แต่ในที่นี้เก็บข้อมูลจำนวน 400 คน แบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์จำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน และสวนสาธารณะหนองสิมจำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุตรธานี ประจำปี 2550 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพความต้องการการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. ความแตกต่างของประชาชนที่ออกกำลังกายในส่วนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent) และเอฟ (F - test) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA)
5. กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ เพศชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม เป็นเพศชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

อายุของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่ อายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมา คือ อายุ 31 - 50 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ

14.50 และประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ อายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมา คือ อายุ 31 - 50 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50 และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00

ระดับการศึกษาของประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่ ระดับอนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรีและสูงกว่า จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรีและสูงกว่า จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ระดับอนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00

อาชีพของประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่มี อาชีพรับจ้าง และอื่น ๆ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา คือ รับราชการ หรือ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ค้าขาย จำนวน 33 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.40 พนักงานบริษัท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 และประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และอื่น ๆ จำนวน 101 คน คิดเป็น ร้อยละ 50.50 รองลงมา คือ รับราชการ หรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ จำนวน 31 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.50 ค้าขาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 พนักงานบริษัท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00

รายได้ของประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่มี รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมา คือ มีรายได้ 10,000 - 25,000 บาท จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รายได้ 25,000 บาทขึ้นไป จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 และประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 68.50 รองลงมา คือ มีรายได้ 10,000 - 25,000 บาท จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 รายได้ 25,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00

ประเภทของกิจกรรมและกีฬา ประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะ หนองประจักษ์ ส่วนใหญ่จะเลือกการออกกำลังกายด้วย การวิ่ง จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 24.74 รองลงมา คือ การเดิน จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 24.32 ขี่จักรยาน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 และประชาชนที่มามีกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่ จะเลือกการออกกำลังกายด้วย การเดิน จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 25.06 รองลงมา คือ การวิ่ง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 23.71 ขี่จักรยาน จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 15.44

วันที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันอาทิตย์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 22.39 รองลงมา คือ วันเสาร์ จำนวน 139 คน คิดเป็น

ร้อยละ 20.75 วันศุกร์ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 15.52 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ในวันที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันอาทิตย์ และวันเสาร์ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 22.05 รองลงมา คือ วันศุกร์ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 15.37 วันอังคาร จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 10.56

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 38.16 รองลงมา คือ เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 14.80 เวลา 05.00 - 06.00 น. จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมา คือ เวลา 16.00 - 17.00 น. จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 23.48 เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80

ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย พบว่า ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 2 วัน จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 รองลงมา คือ 3 วัน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 และ 7 วัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 และที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 2 วัน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมา คือ 3 วัน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 และ 1 วัน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50

ที่อยู่ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ ส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50 และนอกเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 และประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม ส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50 และนอกเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์

เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 51.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.00 และมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 42.00

เพศชายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36 มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 34.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก 36.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.50 และมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.00

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 38.00 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 33.00

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.00 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.00 มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 40.00 และห้องน้ำ ห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 41.50 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 37.50 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.50 ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.00

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75 มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.50

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย และบุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 43.00

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาประเภทต่าง ๆ และบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน คิดเป็นร้อยละ 39.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย

กาย คิดเป็นร้อยละ 44.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.00 บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 32.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00 บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 31.00

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00 บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00 มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.00 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ 33.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.00

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.75 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

ด้านการจัดการ

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 44.00 และมีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 42

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย และมีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 39.00 และมีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 38.50

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย และมีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ

40.00 มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดจรรยาและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.00

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีการจัดจรรยาและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.25 มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.25 มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.50

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 45 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย และมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.00

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน และมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย และมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 39.00

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.00 ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.00 การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.00

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.00 มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 39.00

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.50 มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 33.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 35.50 มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.50

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

1. สถานที่ควรจะมีที่นั่งพักผ่อนให้มากกว่านี้
2. ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก อุปกรณ์ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพดี
3. ควรมีถังขยะที่โปร่งใสมากกว่านี้และสถานที่ออกกำลังกายควรจัดให้เหมาะสม
4. ต้องการให้มีห้องน้ำทุกจุดในหลายจุดและควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดเสมอ
5. ควรมีลานจอดรถที่ดีกว่านี้
6. ต้องการให้มีสนามเบตอง
7. ควรจัดหาอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน
8. อุปกรณ์สนามเด็กเล่นชำรุดหลายอย่างเห็นควรมาแก้ไขหรือสับเปลี่ยนเพื่อความปลอดภัยของเด็ก

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

1. ควรจัดผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญกับการบริการสิ่งนั้นให้เพียงพอ
2. ควรจัดบุคลากรที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดการที่แน่นอนและดีให้ครอบคลุมทุกด้านในสวนสาธารณะ
2. น่าจะเคร่งครัดในความสะอาดของสถานที่ออกกำลังกาย
3. ควรจัดบริการด้านสาธารณสุขไป
4. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

1. ควรมีการจัดป้ายหรือบอร์ดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเกี่ยวกับสุขภาพ
2. ควรมีจุดให้บริการแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกายและตรวจสุขภาพผู้มาออกกำลังกาย
3. ควรให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75 มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และมีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.50 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี พบว่า สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้าและสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง เพราะนักศึกษาที่มาออกกำลังกายแล้วเกิดการบาดเจ็บจะได้ดูแลอย่างใกล้ชิด

หรือจะไ้ทำการปฐมพยาบาลก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน ไพรังสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.50 บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.75 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของ นักเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี พบว่า มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

3. ด้านการจัดการ ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.25 มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.52 มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.50 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา และควรมีระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการ

ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.00 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

ข้อเสนอแนะ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ทันสมัย ได้มาตรฐาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาและการให้บริการ

ควรปรับปรุงระบบระบายอากาศภายในห้องฝึกกล้ามเนื้อเพราะระบบระบายอากาศเดิมขาดประสิทธิภาพ

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ควรจัดเครื่องแต่งกายสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาโดยมีแบบฟอร์มและเหมาะสมในกีฬานั้นๆ

ควรจัดอบรมผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติหน้าที่ตามห้องกีฬา

ด้านการจัดการ

ควรเพิ่มการบริการและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. สำหรับผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายให้มากขึ้น

ควรจัดให้มีแพทย์และเจ้าหน้าที่พยาบาล ปฏิบัติหน้าที่ดูแลรักษาในช่วงที่ศูนย์เปิดบริการ

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ควรมีการจัดป้ายหรือบอร์ดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ

ควรมีจุดให้บริการแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกายและตรวจสุขภาพผู้มาออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงมาตรฐาน ในการจัดดำเนินการของสถานบริการด้านกีฬาและสุขภาพหลายๆ ที่แล้วนำมาเปรียบเทียบตามเกณฑ์

2. ควรมีการศึกษาด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารการจัดการในสถานที่อื่นๆ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาประเทศต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา (2538). การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา
- กรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. (2539) "เอกสารการแนะนำการใช้หลักสูตรวิชาพลานามัย (แกนบังคับ) และพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2523). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรรยาพร ธรนิษฐ์. (2530). การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย ยามะรัต. (2531, กรกฎาคม-กันยายน). "วิถีชีวิตมีสุข," วารสารสุขศึกษา. 16 : 56-61.
- ชัยยศ โกสิย์. (2546). สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง
จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออก-
กำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเปี้ยวหวาน (2547) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นที รัชพลเมือง; และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2530). กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. หน่วยกีฬา
เวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา คัยร้านหญ้า. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547. ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน.” วารสารวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง. 1 : 37.
- _____. (2525). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มิถุนายน). “กีฬากับสังคม.” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 2(1) : 33-34.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีจันทร์ พูลทวี. (2541). การศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ปีการศึกษา 2539-2540 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ ; สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525, ธันวาคม). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 8 (5) : 170.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์ (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. ปรินทิพนิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อวย เกตุสิงห์. (2525). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย,"วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 10 (2) : 190.
- อรุณ รัชธรรม. (2527). หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนันต์ อัดชู. (2520). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ. ไทยวัฒนาพานิช.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ.
- Alessandra de Carvalho Bastone, Wilson Jacob Filho. (2004, September / October). Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized elderly. *Dissertation Abstracts International*. 41(5) : 659.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50(6) : 1591.
- Holbrook. James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletics at Colleges Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53(8) : 2735.
- Jowers, Esbelle Marie. (2000, March). Exercise adherence determinants in adults aged 40-79 years. *Dissertation Abstracts International*. 60(9) : 4562.
- Kilpatrick Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self-determination: Scale development. *Dissertation Abstracts International*. 60(12) : 4335.
- Lam, D.R. (1984). *Physiology of exercise*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row. 35.
- Terri D'Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. *Dissertation Abstracts International*. 59(2) : 69.
- Y Lim, J Kim. (2004, October). The Factors Related to Home – Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea. *Dissertation Abstracts International*. 44(1) : 460.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบ่งเป็น 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นแบบปลายเปิด
(Open – Ended Questionnaires)

- หมายเหตุ :
1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่องานของผู้อตอบแบบสอบถาม
 2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ อายุไม่เกิน 30 ปี
☐ อายุ 31 – 50 ปี
☐ อายุ 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา
☐ อนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา
☐ ปริญญาตรีและสูงกว่า

4. อาชีพ

- ☐ รับราชการ หรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ พนักงานบริษัท
☐ เกษตรกรและเจ้าของกิจการ
☐ ค้าขาย
☐ รับจ้าง และ อื่น ๆ

5. รายได้

- ☐ น้อยกว่า 10,000 บาท
☐ 10,000 – 25,000 บาท
☐ 25,000 บาทขึ้นไป

6. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ การเดิน | ☐ การวิ่ง |
| ☐ เซปักตะกร้อ | ☐ เปตอง |
| ☐ ขี่จักรยาน | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ไทเก๊ก | ☐ ลีลาศ |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ ฟุตบอล |
| ☐ แอโรบิก | ☐ เทนนิส |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ แฮนด์บอล |
| ☐ อื่น ๆ | |

7. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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

8. ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เวลา 05.00 - 06.00 น.
- ☐ เวลา 06.00 - 07.00 น.
- ☐ เวลา 07.00 - 08.00 น.
- ☐ เวลา 12.00 - 13.00 น.
- ☐ เวลา 16.00 - 17.00 น.
- ☐ เวลา 17.00 - 18.00 น.
- ☐ เวลา 18.00 - 19.00 น.

9. ความถี่ของการมาออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์

- | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 1 วัน | ☐ 2 วัน | ☐ 3 วัน | ☐ 4 วัน |
| ☐ 5 วัน | ☐ 6 วัน | ☐ 7 วัน | |
| ☐ อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี | | | |
| ☐ อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลนครอุดรธานี | | | |

**ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550**

คำชี้แจง คำถามมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) แบ่งเป็น
5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. การจัดสภาพแวดล้อมในสวนสาธารณะ มีความปลอดภัย	✓				

ตัวอย่างการแปลผลจากตัวอย่าง ข้อ 0. แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นว่าประชาชน
มีความต้องการในการจัดสภาพแวดล้อมในเทศบาลนครอุดรธานี ในระดับมากที่สุด

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งแวดล้อม สถานทีและอุปกรณ์

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย					
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ					
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ					
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน					

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย					
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ					
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ					
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี					
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน					
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย					
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน					
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มา ออกกำลังกาย					
5. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ ออกกำลังกายอย่างชัดเจน					
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ ประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน หรือประจำปี					
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย					
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ ผู้มาออกกำลังกาย					
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ					
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี					

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
2. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
3. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
4. มีการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
5. มีการจัดการแข่งกีฬาระหว่างสวนสาธารณะ					
6. มีการให้ความรู้ตามเสียงตามสาย					
7. มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย					
8. มีการจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท					
9. มีการจัดให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน					
10. มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.5 ด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นายหาญชัย ทีฆะธนานนท์
นายกเทศมนตรีเทศบาลนครอุดรธานี
เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาผู้นำทางสังคมธุรกิจและการเมือง
3. นางสาวนิรณี สุทธิบุญ
ผู้อำนวยการโรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา
เชี่ยวชาญด้านบริหารการศึกษา
4. นายวิษณุ เรืองศรี
อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านดอนอุดมโนนยาง (เนยอุปถัมภ์)
เชี่ยวชาญด้านบริหารการศึกษา (ผู้ออกกำลังกาย)

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นายประวิทย์ สุทธิบุญ
วัน เดือน ปีเกิด	11 กรกฎาคม 2510
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	103/1 หมู่ 6 บ้านเดื่อ ซอย 4 ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา 97 ถนนอุดร –หนองบัวลำภู อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	ประถมศึกษา โรงเรียนกาญจนาภิเษก อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอนบอสโกวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2528	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2531	ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) วิทยาลัยครูอุดรธานี
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ