

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่
ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548

30 ส.ค. 2548

บทคัดย่อ
ของ
ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548*. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปีพ.ศ. 2548 มีดังนี้
 - 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
 - 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97
 - 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 35.80
 - 1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82
2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปีพ.ศ. 2548 มีดังนี้
 - 2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71
 - 2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.02
 - 2.3 ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80
 - 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE IN A BIG PUBLIC PARK
OF TRANG MUNICIPAL AREA IN 2005

AN ABSTRACT
BY
CHAIYOOT SIRIKULPITACK

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Chaiyoot Sirikunpitak. (2005). *The State and Needs for Exercise In A Big Public Park of Trang Municipal Area In 2005*. Master 's Degree's Thesis, M.E.d. (Physical Education).Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Project Advisor : Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Samatchai Noisiri.

This research has been done for studying about people is want and the condition to take an exercise at large area park in Trang municipality in 2005. The sample groups are 350 people who always take the exercise there that is derided in 191male and 159 female. The instrument was the questionnaire being reliability at 0.80 The data were analyzed into the frequency and percentage.

The results of this research were as follow :

1. The state for people exercise in a big public park of Trang Municipal area in 2005 as aspects follow :

- 1.1 Place : the state was total not enough at 58.65 %.
- 1.2 Equipment and facility : the state was total not enough at 36.97%.
- 1.3 Personal : the state was total not have at 35.80%.
- 1.4 Activities : the state was total not have at 58.82%.

2. The needs for people exercise in a big public park of Trang Municipal area in 2005 as aspects follow :

- 2.1 Place : the needs were total at more level 40.71 %.
- 2.2 Equipment and facility : the needs were total at more level 39.02%.
- 2.3 Personal : the needs were total at more level 35.80%.
- 2.4 Activities : the needs were total at more level 35.14%.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่
ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่
ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548

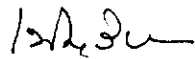
ของ

นายชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นำเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

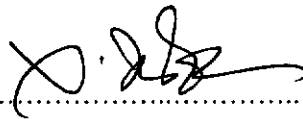


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จิระเชชากุล)

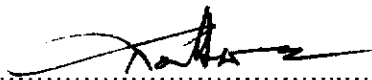
วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



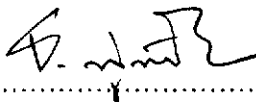
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



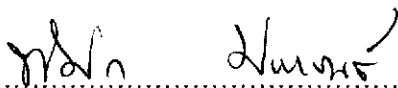
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิสวง มหำจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ผู้วิจัยได้รับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และการช่วยเหลือ
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการ
ควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
อาจารย์ ธงชาติ พู่เจริญ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยมีความรู้สึก
ซาบซึ้งในความกรุณาดังกล่าว จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์สุรัตน์ จินตสกุล ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ
ในการสร้างเครื่องมือ

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณท่านนายกเทศมนตรีเทศบาลนครตรัง ผู้อำนวยการโรงเรียน
เทศบาล 6 (วัดตันตยาภิรม) คณะครูทุกท่านตลอดทั้งสมาชิกในครอบครัวที่เป็นกำลังใจพร้อม
ทั้งที่สนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
หลักการออกกำลังกาย.....	8
ขั้นตอนในการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	11
สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง.....	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
งานวิจัยในต่างประเทศ	13
งานวิจัยในประเทศ.....	14
3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	98
บทย่อ	98
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	98
ขอบเขตของการวิจัย.....	98
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	98
การวิเคราะห์ข้อมูล	99
สรุปผล	99
อภิปรายผล	109
ข้อเสนอแนะ	111
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	111
บรรณานุกรม	112
ภาคผนวก	116
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	127

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 350)	25
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N= 117)	26
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N= 117)	28
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N= 117)	30
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N= 117)	32
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N= 74)	34
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N= 74)	36
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N= 74)	38
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N= 74)	40

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N= 111)	42
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=111).....	44
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี (N=111).....	46
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี (N=111).....	48
15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=48).....	50
16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=48).....	52
17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป (N=48).....	54
18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป (N=48).....	56
19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=191)	58

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=191).....	60
21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=191)	62
22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=191).....	64
23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=159).....	66
24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=159).....	68
25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=159)	70
26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=159)	72
27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=228)	74
28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=228)	76

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
29	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=228).....	78
30	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุ ไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=228).....	80
31	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=122)	82
32	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=122)	84
33	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=122).....	86
34	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขต เทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=122).....	88
35	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=350).....	90
36	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=350).....	92
37	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=350)	94

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
38 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=350).....	96

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันที่โลกถูกครอบงำด้วยอำนาจของเทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้บ้านเมืองมีสภาวะแวดล้อมและลักษณะของปัญหาต่างๆ คล้ายคลึงกันการพัฒนาทั้งสังคมและเศรษฐกิจมากขึ้นเท่าไรปัญหาของมนุษย์ก็มากขึ้นเท่านั้นส่งผลให้ต้องมีการระดมทรัพยากรที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น การใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพมากที่สุด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อ การทุ่มเทกำลังกายและสติปัญญา ให้กับหน้าที่การงาน เพื่อค่าตอบแทนในการเลี้ยงครอบครัวจึงทำให้มนุษย์ในสภาพสังคมปัจจุบัน ไม่มีเวลาให้กับการดูแลสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้าน ดังที่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544 : 1) กล่าวไว้ว่า “ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

การพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องพัฒนาประชาชนในประเทศ เพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยประชาชนที่มีสุขภาพแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี การที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตไม่ดีก็จะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศเพราะมนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง การพัฒนาประเทศต้องเริ่มจากจุดเล็กไปหาจุดใหญ่ คือ เริ่มจากจุดที่เล็กที่สุดซึ่งเป็นส่วนประกอบของประเทศ นั่นก็คือ คนหรือมนุษย์นั่นเอง การพัฒนาประเทศนั้นมีหลายด้านด้วยกันที่ต้องพัฒนา เช่น ทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง การศึกษา สังคม สาธารณะสุข วัฒนธรรม จิตวิทยา คมนาคม ฯลฯ ปัญหาก็คือ เมื่อมีสิ่งที่ต้องการพัฒนามากมายหลายอย่างดังกล่าวแล้ว เราจะต้องพัฒนาที่จุดใดก่อนเพื่อให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ตามมาเองอีกด้วย และที่สำคัญที่สุด คือ ทำอย่างไรที่จะทำให้ประชาชนที่พัฒนาแล้วยังคงดำรงอยู่และพัฒนาต่อไป ในช่วงของชีวิตมนุษย์เราทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใดๆ ทั้งมวล เหมือนดังคำกล่าวทางพุทธศาสนาที่ว่าไว้ คือ “อโรคยา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2535 : 178)

นอกจาก การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดีนอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรม ในสังคม อันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศอีกต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 จากนโยบายของรัฐบาลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่ชุมชนในทุกพื้นที่ ได้แก่ ชุมชนเทศบาลเมือง เทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล อย่างไรก็ตาม การส่งเสริม การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลได้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของผู้นำชุมชนระดับต่าง ๆ ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามากน้อยเพียงใดและหากผู้นำชุมชนใดให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและ จัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ประเทศชาติ ก็สามารถพัฒนาได้ในโอกาสต่อไป แต่ถ้าหากผู้นำชุมชนใดขาดความสนใจ หรือให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาน้อยเกินไป ประชากรในชุมชนนั้น ก็ย่อมขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ปัญหาด้านสุขภาพ และคุณภาพ และคุณภาพชีวิตก็ย่อมตามมา อันส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติได้ จากนโยบายรัฐบาลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่ชุมชนในทุกพื้นที่

การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้คนได้รับประโยชน์หลายด้านนอกจากทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัว และส่งผลถึงสังคม ประเทศชาติอีกด้วย (พิชิต ภูมิจันทร์ และคณะ. 2533 : 42) ความสำคัญของการออกกำลังกายตามที่ อวย เกตุสิงห์ (2525 : 1) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา แม้ในผู้ป่วยยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพเร็วขึ้น เทศบาลนครตรัง มีสวนสาธารณะขนาดใหญ่จำนวน 2 แห่งคือ สวนสาธารณะสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 เป็นสวนสาธารณะที่ได้มาตรฐานในโครงการสวนสาธารณะนารีธรรมย์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพจาก กรม กระทรวงสาธารณสุข เป็นสวนพักผ่อนหย่อนใจขนาดใหญ่มีบึงน้ำใส สะอาดมีไม้ดอกไม้ประดับและต้นไม้พันธุ์สวยงาม มีเนื้อที่ประมาณ 280 ไร่ และมีสวนสุขภาพสำหรับการออกกำลังกาย

และการพักผ่อน สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยาธรรมาธิราชบุรีประดิษฐ์มหารัษฎา มีเนื้อที่ประมาณ 25 ไร่แต่เดิมเป็นที่ตั้งพระตำหนัก สำหรับรับเสด็จ ฯ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ปัจจุบันตกแต่งเป็นสวนสาธารณะอันร่มรื่น ในช่วงเช้าและช่วงเย็นมีประชาชนไปพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นจำนวนมากและเป็นสวนสาธารณะที่ได้มาตรฐานประกอบกับเทศบาลนครตรัง ได้รับรางวัลชนะเลิศประกวด “ธรรมชาติเมือง” ติดต่อกันเป็นเวลาถึงสองปี คือ ปี พ.ศ. 2546 และ ปีพ.ศ.2547 ท่านนายก เทศมนตรีเทศบาลนครตรังมีวิสัยทัศน์ที่ก้าวไกลและเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายสอดคล้องกับนโยบายของชาติและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน จึงจัดสรรเงินจำนวนหนึ่งที่ได้จากการประกวดมาสร้าง อาคารสำหรับการออกกำลังกาย อาคารส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลนครตรังได้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและถูกวิธี มีระบบ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงความต้องการ การบริการ ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะในปัจจุบันความต้องการในด้านกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น สถานที่สำหรับออกกำลังกายก็มีสถานที่ใช้มากพอสมควร มีสถานที่พักผ่อนและมีกิจกรรมให้เลือกออกกำลังกายเมื่อประชาชนได้ออกกำลังกายมาก ร่างกายก็จะแข็งแรงมีสุขภาพดี ประชาชนจะเข้าโรงพยาบาล น้อยลง และสำนักสวัสดิการสังคมมีหน้าที่หลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขต เทศบาลซึ่งมีความต้องการบริการด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายสำนักงานสวัสดิการ สังคมจำเป็นต้องบริหารกิจการต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มีประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจของประชาชน ด้วยเหตุนี้ ถ้าได้ทราบถึงความต้องการของประชาชนการจัดบริการ เป็นไปตามความต้องการนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนบริหารงานเทศบาลนครตรังให้ บังเกิดประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขและ ดำเนินการส่งเสริมพัฒนากิจกรรมกำลังกาย ตามความต้องการของประชาชนในสวนสาธารณะ เขตเทศบาลนครตรัง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลนครตรังที่มามีอาการกำลังกาย จำนวน 3,909 คน ณ สวนสาธารณะสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 จำนวน 2,494 คน เป็นชาย 1,623 คน หญิง 871 คน และ สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี จำนวน 1,415 คน เป็นชาย 722 คน หญิง 693 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครตรังที่ใช้สวนสาธารณะขนาดใหญ่ ที่มามีอาการกำลังกายจำนวน 3,909 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Stratified Random Sampling) โดยประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgen) ได้ 350 คน ดังนี้

1. สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างชาย 117 คน หญิง 111คน
2. สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎา ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างชาย 74 คน หญิง 48 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ชาย หญิง อายุไม่เกิน 45 ปี และ อายุ 45 ปีขึ้นไป

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

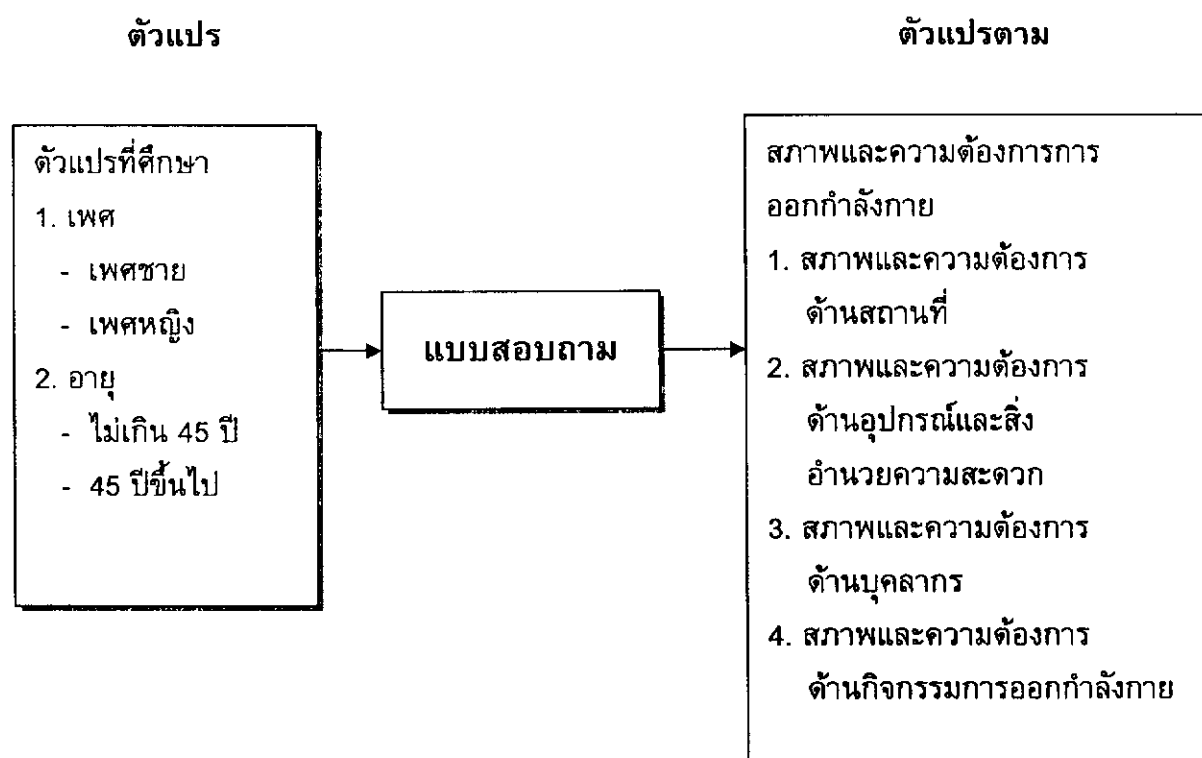
สภาพ หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลในด้านการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรัง ณสวนสาธารณะขนาดใหญ่ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ประชาชน หมายถึง ประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุไม่เกิน 45 ปี และอายุ 45 ปี ขึ้นไป ในเขตเทศบาลนครตรังที่มีอาการกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่

สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง หมายถึง สวนสาธารณะขนาดใหญ่ที่มีประชาชนมาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1,000 คนขึ้นไปซึ่งในเขตเทศบาลมี 2 แห่ง คือสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
6. สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

อรุณ รัชธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องพัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการ อันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิด และจัดหาขึ้นภายหลังสรุปความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าบรรลุดความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ สุชา จันทรโสม (2529 : 105)

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระเพิ่มขึ้น (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and belonging Needs) เป็นความต้องการที่อยากให้ตนเป็นที่รับยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับความรู้จักใช้ความสามารถของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538 : 3) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก อควอร์ติกแอโรบิก รำมวยจีน วูซู ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลูกล้อ (สายพาน) และอื่นๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527 : 79 - 100) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์ คือ มุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริงจัง 0.00 (ข้อต่อ, กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่นที่ไม่ใช่ส่วนตัวนั้น เช่น เพื่อทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไปเพื่อทำงานหาเงิน เพื่อเขียนหนังสือเพื่อหยิบข้าวใส่ปาก

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งต้องการ

การเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนาน ฟังพอลนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบหรือดำรงชีวิตไปตามปกติ

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นแก่มนุษย์ที่ต้องการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรง แต่การออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดผลร้าย และเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสภาพแวดล้อม ดังนั้นการออกกำลังกายควรทราบถึงหลัก และวิธีที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526 : 32 – 35) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรมและสมรรถภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคนทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการแต่ละคนทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก ความบ่อยเป็นราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้านไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่างที่จะมุ่งส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างมีระบบ ทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพ การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์

5.1 ไม่นเกิน 190 ครั้ง/ นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่นเกิน 180 ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักเป็นกุกุญแจไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสมรรถภาพ จำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรม กับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มขึ้นทีละน้อย และสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะเป็นผลงานการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ จะต้องพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 31) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ มาก่อนในวันต่อๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากออกกำลังกายแล้วผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าจะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน

4. ควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองรัก มีความถนัด ความชอบ สามารถที่ออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย หรือเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้านวันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้อง

6. การออกกำลังกายทุกครั้งควรทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการเต้นของหัวใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้น 130 ครั้ง / นาที ทุกวัน ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศ.อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เห็นว่า อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุตนเอง ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายบุคคลนั้นอยู่ระดับ 30 ครั้ง / นาที ทั้งนี้อาจเพิ่มได้ 10 ครั้ง / นาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อนควรจะไปปรึกษาแพทย์ก่อน

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึงพื้นเส้นอย่างใดอย่างหนึ่งจะมีประโยชน์น้อยมากทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายจะเสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มของเมาต่าง ๆ

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้คุณค่าแก่ร่างกาย อาจแก้ไขความผิดปกติของร่างกายได้ และเพิ่มความสามารถรวมถึงช่วยทำให้มีอายุยืนยาวนั้นด้วย การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย เช่น เพศ วัย ความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายเป็นความต้องการของทุกคนเพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

มนตรี สุขทวี (2540 : 31) กล่าวว่าขั้นตอนการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่นการเหยียดขา ก้มแตะเข่าค้างไว้จนรู้สึกตึง พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญ เช่น ลำตัว แขน ขา

2. การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ เร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดด และเริ่มวิ่งเหยาะระยะสั้น ๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจใช้การกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การลดภาวะร่างกาย (Cool - down) คือ

การทำให้ร่างกายค่อยๆ ลดความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยตามลำดับ ภายหลังการออกกำลังกายควรใช้เวลาการลดยาอย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ด้วย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) เป็นขั้นเตรียมการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Committing) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระดับร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20 – 30 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool – down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายเต็มที่แล้ว เพื่อลดอัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนตาย กล่าวได้ว่า ร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการอาหารฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมี สุขภาพที่อ่อนแอไข้โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์จากการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า

1. ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อม เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไป และเซลล์ใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานมากขึ้น หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออกเป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมรักษา ระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกขึ้น

4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วเพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย

5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันดี เป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราก่อเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ และนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสสดชื่นว่องไว

6. ช่วยทำให้เรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถหาทางแก้ไขหรือต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างฉลาด

อดิเรก จิระพันธ์ (2523 : 34-35) ได้กล่าวว่า ในปัจจุบันทางการแพทย์ได้นำเอา การออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ

1. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. การออกกำลังกายสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลที่แท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการคือ

3.1 ต้องการถูกต้องตามหลักและวิธีการ

3.2 ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม

3.3 ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

4. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

5. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

6. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ มีน้อยกว่า

7. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

8. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดโดยเฉพาะที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ

ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น

9. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว ต้องจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยฟื้นฟูสภาพได้

สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง

เทศบาลนครตรังมีสวนสาธารณะขนาดใหญ่จำนวน 2 แห่งคือ สวนสาธารณะสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 เป็นสวนสาธารณะในโครงการสวนสาธารณะนารีบรมย์ ด้านอนามัย สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมสุขภาพจากกรม กระทรวง สาธารณะสุข เป็นสวนพักผ่อนหย่อนใจ ขนาดใหญ่มีบึงน้ำใส สะอาดมีไม้ดอกไม้ประดับ และต้นไม้ขนาดใหญ่ร่มรื่นสวยงาม มีเนื้อที่ประมาณ 280 ไร่ และมีสวนสุขภาพสำหรับการออกกำลังกายและการพักผ่อน สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี มีเนื้อที่ประมาณ 25 ไร่แต่เดิมเป็นที่ตั้งพระตำหนัก สำหรับรับเสด็จ ฯ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ปัจจุบันตกแต่งเป็นสวนสาธารณะ อันร่มรื่น ในช่วงเช้าและช่วงเย็นมีประชาชนไปพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นจำนวนมากและเป็นสวนสาธารณะที่ได้รับความนิยม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341 : A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทางการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080 – A) ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา รัฐ โอไออา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีสุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐโอไออา ได้ใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และ

บาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เล่นมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในมหาวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

มุลเลอร์ (Muller, 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Sallsbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะการฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and okada, 1998 : 128) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการต่างๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย

งานวิจัยในประเทศ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคคลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คนโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที (T – test) และค่าเอฟ (F – test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่โดยวิธีทดสอบของมิวแมน – คูลส์ (New Man – Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาามีเพียงพอตามสัดส่วนเท่าจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐานมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์มีบุคลิกภาพที่ดีมี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผล การออกกำลังกายของตนเองประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์โดยเว้นวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น.และวันเสาร์ วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. และเวลา 16.30 – 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลหญิงกับชาย ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี , 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญสถิติ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปีอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05
9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็น และเก็บเงินจากสมาชิกนอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษา สถานที่ อุปกรณ์

และสิ่งอำนวยความสะดวกและ ควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรีโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 700 คนผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

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

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับที่มากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวกสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ใช้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษาบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียนหญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีดูกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดามารดา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001 – 6,000 บาท ต่อเดือนและมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรีในเวลาว่างในด้านการทำนงานบ้านอยู่ในระดับมากและกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับ คือ ซักผ้า รีดเสื้อผ้า กวาดดูบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาว่างที่ใช้ทำงานบ้านคือเวลา 16.00 – 17.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาและงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับ คือ ทำการบ้าน ทำรายงาน ทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถนัด รัชพงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร” มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านวันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธี ของ เชฟเฟ (Scheffe test for all Possible Comparison)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอย แนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ
2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน
3. ความต้องการการออกกำลังกายด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน
4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย
5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวันอันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 – 18.30 น. รองลงมาคือ 05.30 – 06.30 น.

ธวัชชัย แสนชมภู (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน

ภาคเหนือ" มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการ ในการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงและ ระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาใน สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลาย ขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 คน ฉบับไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 363 คน ชุด เป็นของเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดย การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่าง สภาพและความต้องการของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที่ (t - test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปีโดย การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance-ANOVA) และทดสอบ ค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ้ (Sheffe' Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน ภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกันและทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ใน ระดับน้อยทุกด้าน
2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่าง ระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายมีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน
3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความ คิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน
4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่าง ระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

โสภณ ศรีอีสาน (2546 : 18) ได้สรุปไว้ว่า การออกกำลังกาย Aerobic exercise ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนในรูปแบบการออกกำลังกายหลายชนิดนั้น สามารถบ่งบอกถึงพัฒนาการของสมรรถภาพร่างกายในระบบต่างๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะการฝึกวิ่งเหยาะ (jogging) และการเดินแอโรบิกของผู้ฝึกในวัยต่าง ๆ นับตั้งแต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจนถึงผู้ใหญ่ คือ วัย 20 – 89 ปี มีการพัฒนา และมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate) ลดลง ความจุปอดเพิ่มขึ้น ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ มีการพัฒนาขึ้นเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง รวมถึงองค์ประกอบของสรีระร่างกาย พบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความว่องไวความอ่อนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวใจ มีการพัฒนาขึ้นมาก

จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายด้วยวิธี Aerobic exercise สามารถพัฒนาสมรรถภาพร่างกายระบบต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นับตั้งแต่ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนโลหิต ฯลฯ อวัยวะต่าง ๆ มีการใช้งานส่งผลให้สมรรถภาพและสุขภาพของบุคคลขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการออกกำลังกายแบบ Aerobic Exercise ด้วยการวิ่งเหยาะ (Jogging) และด้วยวิธีฝึกการเดินแอโรบิกต่างก็เป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง จึงทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเปรียบเทียบ ผลระหว่างการวิ่งเหยาะกับการเดินแอโรบิกที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลนครตรังที่มาจำนวน 3,909 คน ออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 จำนวน 2,494 คน เป็นชาย 1,623 คน หญิง 871 คนและ สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี จำนวน 1,415 คน เป็นชาย 722 คน หญิง 693 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครตรังที่ใช้สวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในการออกกำลังกายจำนวน 3,909 คนดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Stratified Random Sampling) โดยประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)แล้วเทียบสัดส่วนได้ 350 คน ดังนี้

1. สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างชาย 117 คน หญิง 111 คน
2. สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎา ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างชาย 74 คน หญิง

48 คน

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95	1,623	871	2,494	117	111	228
สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยาธรรมา	722	693	1,415	74	48	122
รวม	2,345	1,564	3,909	191	159	350

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรัง ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ปลายเปิด (Open – ended questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า และอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่าง ๆ และรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม
3. นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
4. สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก) ตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์
5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงและปรึกษาประชาชนและกรรมการควบคุมปริญญาโท
6. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถามไปทดลองกับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มในเขตเทศบาลนครตรัง จำนวน 30 คนแล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าเท่ากับ .80
7. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความร่วมมือในการตรวจสอบเครื่องมือ
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลนครตรัง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจกความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมดพบว่าได้รับกลับคืนมาจำนวน 350 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดนำไปวิเคราะห์ข้อมูล 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลต.รังปี พ.ศ. 2548 โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสภาพและความต้องการด้านสถานที่
2. ด้านสภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านสภาพและความต้องการด้านบุคลากร
4. ด้านสภาพและความต้องการด้านกิจกรรมออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยนำเสนอเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวนร้อยละที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและอายุ

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 350)

รายการ		f	%
เพศ	ชาย	191	54.60
	หญิง	159	45.40
	รวม	350	100.00
อายุ	ชาย ไม่เกิน 45 ปี	117	33.43
	ชาย 45 ปีขึ้นไป	74	21.14
	หญิง ไม่เกิน 45 ปี	111	31.71
	หญิง 45 ปีขึ้นไป	48	13.71
	รวม	350	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 191 คน คิดเป็นร้อยละ 54.60 เป็นหญิง 159 คน คิดเป็นร้อยละ 45.40 เพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี จำนวน 117 คนคิดเป็นร้อยละ 33.43 เพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 21.14 เพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 31.71 เพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 13.71

**ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548**

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านสถานที่ (N=117)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มากปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	70	47	22	65	28	2	0
	%	59.83	40.17	18.80	55.56	23.93	1.71	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	79	38	19	52	38	7	1
	%	67.52	32.48	16.24	44.44	32.48	5.98	0.85
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	42	75	23	49	31	12	2
	%	35.90	64.10	19.66	41.88	26.50	10.26	1.71
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	49	68	21	57	33	5	1
	%	41.88	58.12	17.95	48.72	28.21	4.27	0.85
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขา	f	50	67	22	52	40	3	0
	%	42.74	57.26	18.80	44.44	34.19	2.56	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	17	100	44	41	22	9	1
	%	14.53	85.47	37.61	35.04	18.80	7.69	0.85
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	16	101	24	44	31	15	3
	%	13.68	86.32	20.51	37.61	26.50	12.82	2.56
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	17	100	29	38	36	10	4
	%	14.53	85.47	24.79	32.48	30.77	8.55	3.42
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	45	72	20	40	40	13	4
	%	38.46	61.54	17.09	34.19	34.19	11.11	3.42
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	68	49	36	44	29	6	2
	%	58.21	41.88	30.77	37.61	24.79	5.13	1.71
รวม	f	453	717	260	482	328	82	18
	%	38.73	61.28	22.22	41.20	28.03	7.01	1.54

จากตาราง 3 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตังปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.28

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบที่มีความต้องการระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งสำหรับพักผ่อน และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 55.56 ,48.72และ 44.44

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มามีการออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=117)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	43	74	32	53	20	11	1
	%	36.75	63.25	27.35	45.30	17.04	9.40	0.85
2. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	26	91	38	49	19	7	4
	%	22.22	77.78	32.48	41.88	16.24	5.98	3.42
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	f	33	84	30	47	29	10	1
	%	28.21	71.79	25.64	40.17	24.79	8.55	0.85
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	37	80	36	45	25	9	2
	%	31.62	68.38	30.77	38.46	21.37	7.69	1.71
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	19	98	34	42	27	9	5
	%	16.24	83.76	29.06	35.90	23.08	7.67	4.27
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	73	44	31	48	26	8	4
	%	62.39	37.61	26.50	41.01	22.22	6.84	3.42
7. มีการจัดบริการที่จอดรถยนต์พาหนะ	f	58	59	32	42	32	10	1
	%	49.57	50.43	27.35	35.90	27.35	8.55	0.85
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	28	89	23	50	33	9	2
	%	23.93	76.07	19.66	42.74	28.21	7.69	1.71
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	28	89	35	41	26	12	3
	%	23.93	76.07	29.91	35.04	22.22	10.26	2.56
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	26	91	31	36	30	16	4
	%	22.22	77.78	26.50	30.77	25.64	13.68	3.42
รวม	f	371	799	322	453	267	101	27
	%	31.70	68.29	27.52	38.72	22.82	8.63	2.31

จากตาราง 4 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 68.29

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย ต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน และต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 45.30, 42.74 และ 41.88 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มามีการออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านบุคลากรเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี (N=117)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	41	76	29	43	32	7	6
การออกกำลังกาย	%	35.04	64.69	24.79	36.75	27.35	5.98	5.13
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	50	67	30	48	23	12	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	42.74	57.26	25.64	41.03	19.66	10.26	3.42
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	51	66	35	37	34	10	1
	%	43.59	56.41	29.91	31.62	29.06	8.56	0.85
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	35	82	26	46	23	20	2
	%	29.91	70.08	22.22	39.34	19.66	17.09	1.71
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	19	98	39	38	24	11	5
สวนสาธารณะ	%	16.24	83.76	33.33	32.48	20.51	9.40	4.27
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	75	42	26	40	51	0	0
ความสะอาด	%	64.10	35.90	22.22	34.19	43.59	0.00	0.00
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	78	39	31	32	35	15	4
	%	66.67	33.33	26.50	27.35	29.91	12.82	3.42
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	58	59	27	35	33	19	3
	%	49.57	50.43	23.08	29.91	28.21	16.24	2.56
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์	f	57	60	18	42	36	18	3
เป็นแบบอย่างที่ดี	%	48.72	51.28	15.38	35.90	30.77	15.38	2.56
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	53	64	27	35	32	15	8
	%	45.30	54.70	23.08	29.91	27.35	12.82	6.84
รวม	f	517	653	288	396	323	127	36
	%	44.18	56.37	24.66	33.85	27.61	10.85	3.08

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548

ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มี คิดเป็นร้อยละ 56.37

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.85 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ต้องการเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์ ต้องการบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41.03, 39.34
และ 35.90 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี
 ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี (N=117)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	75	42	25	48	30	11	3
	%	64.10	35.90	21.37	41.03	25.64	9.40	2.56
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	49	68	19	53	24	19	2
	%	41.88	58.12	16.24	45.30	20.51	16.24	1.71
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	41	76	23	49	30	11	4
	%	35.04	64.96	19.66	41.88	25.64	9.40	3.42
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	45	72	22	46	25	18	6
	%	38.46	61.54	18.80	39.33	21.37	15.38	5.13
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	33	84	29	49	18	16	5
	%	28.21	71.79	24.79	41.88	15.38	13.68	4.27
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	87	30	49	37	21	7	3
	%	74.36	25.64	41.88	31.62	17.95	5.98	2.56
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	92	25	27	35	39	15	1
	%	78.63	21.37	23.08	29.91	33.33	12.82	0.85
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	70	52	26	33	37	15	6
	%	59.83	44.44	22.22	28.21	31.62	12.82	5.13
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	70	42	21	34	34	24	4
	%	59.83	36.09	17.45	29.06	29.06	20.51	3.42
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	41	76	16	25	32	20	24
	%	35.04	64.96	13.68	21.37	27.35	17.09	20.51
รวม	f	603	567	257	409	290	156	58
	%	52.05	48.46	21.97	34.96	24.79	13.33	4.96

จากตาราง 6 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมี คิดเป็นร้อยละ 52.05

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.96 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายประจำปีและต้องการตรวจร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 45.30, 41.88 และ 41.88
ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านสถานที่ (N=74)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มากปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	38	36	32	37	5	0	0
	%	51.35	48.65	43.24	50.00	6.76	0.0	0.0
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	43	31	25	42	3	0	0
	%	58.11	41.89	33.78	56.76	4.05	0.0	0.0
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	32	42	15	35	18	3	3
	%	43.24	56.76	20.27	47.30	24.32	4.05	4.05
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	41	33	28	27	13	4	2
	%	55.41	44.59	37.84	36.49	17.57	5.41	2.70
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	42	32	17	37	19	1	0
	%	56.76	43.24	22.97	50.00	25.68	1.35	0.0
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	29	45	10	35	25	4	0
	%	39.19	60.81	13.51	47.30	33.78	5.41	0.0
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	28	46	30	25	15	4	0
	%	37.84	62.16	40.54	33.78	20.27	5.41	0.0
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	28	46	17	37	15	4	1
	%	37.84	62.16	22.97	50.00	20.27	5.41	1.35
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	29	45	24	34	9	7	2
	%	39.19	60.81	32.43	45.95	12.16	9.45	2.70
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	30	44	25	36	9	4	2
	%	40.54	59.46	33.78	48.65	12.16	5.40	2.70
รวม	f	340	400	223	345	131	31	10
	%	45.94	54.05	30.14	46.62	17.70	4.18	1.35

จากตาราง 7 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปี ขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครต่งปี พ.ศ. 2548

ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 54.05

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.62 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกาย
ที่ได้มาตรฐานและ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 56.76,
50.00 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=74)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีการมีอุปกรณ์การ ออกกำลังกาย	f	36	38	23	34	14	3	0
	%	48.65	51.35	31.08	45.95	18.92	4.05	0.0
2. อุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	f	33	41	19	37	13	4	1
	%	44.59	55.41	25.68	50.00	17.57	5.41	1.35
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย เพียงพอทุกจุด	f	30	44	14	38	20	2	0
	%	40.54	59.46	18.92	51.35	27.03	2.70	0.0
4. มีการจัดอุปกรณ์การ ออกกำลังกายหลายแบบ	f	34	40	20	35	16	2	1
	%	45.95	54.05	27.03	47.30	21.62	2.70	1.35
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย	f	30	44	21	24	25	3	1
	%	40.54	59.46	28.38	32.43	33.78	4.05	1.35
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	42	32	24	31	14	5	0
	%	56.76	43.24	32.43	41.89	18.92	6.75	0.0
7. มีการจัดบริการที่ จอดรถพาหนะ	f	39	35	25	33	12	4	0
	%	52.70	47.30	33.78	44.59	16.22	5.41	0.0
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ ชัดเจน	f	25	49	16	40	14	2	2
	%	33.78	66.22	21.62	54.05	18.92	2.70	2.70
9. มีการจัดอุปกรณ์การ ออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	21	53	20	37	12	5	0
	%	28.38	71.62	27.03	50.00	16.22	6.67	0.0
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	f	26	48	19	31	12	10	2
	%	35.14	64.86	25.68	41.89	16.22	13.51	2.70
รวม	f	316	424	201	340	152	40	7
	%	42.70	57.29	27.16	45.95	20.54	5.41	0.95

จากตาราง 8 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ
57.29

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.95 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย ต้องการจัด
อุปกรณ์ออกกำลังกายเป็นสัดส่วนและต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ คิดเป็นร้อย
ละ 50.00, 50.00 และ 47.30 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านบุคลากรเพศชายอายุ 45 ปี ขึ้นไป (N=74)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	32	42	32	34	8	0	0
การออกกำลังกาย	%	43.24	56.76	43.24	45.95	10.81	0.0	0.0
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	28	46	25	33	10	3	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	37.84	62.16	33.78	44.59	13.51	4.05	4.05
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	27	47	23	36	15	0	0
	%	36.49	63.51	31.08	48.65	20.27	0.0	0.0
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	25	49	19	34	18	3	0
	%	33.78	66.22	25.68	45.95	24.32	4.05	0.0
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	19	55	18	31	23	2	0
สวนสาธารณะ	%	25.68	74.32	24.32	41.89	31.08	2.70	0.0
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	36	38	29	27	18	0	0
ความสะอาด	%	48.65	51.35	39.19	36.49	24.32	0.0	0.0
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	43	31	18	36	20	0	0
	%	58.11	41.89	24.32	48.65	27.03	0.0	0.0
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	22	52	20	35	19	0	0
	%	29.73	70.27	27.03	47.30	25.68	0.0	0.0
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์	f	24	50	18	39	17	0	0
เป็นแบบอย่างที่ดี	%	32.43	67.57	24.32	52.70	22.97	0.0	0.0
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	27	47	33	22	15	2	2
	%	36.49	63.51	44.59	29.73	20.27	2.70	2.70
รวม	f	283	457	235	327	163	10	5
	%	38.24	61.75	31.76	44.19	22.03	1.35	0.98

จากตาราง 9 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปี ขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548

ด้านบุคลากรพบว่า สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 61.75

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.19 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์
และต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 52.70, 48.65 และ 47.30 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป
 ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายอายุ 45 ปีขึ้นไป (N=74)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	35	39	29	34	7	4	0
	%	47.30	52.70	39.19	45.95	9.46	5.41	0.0
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	30	44	23	44	10	0	0
	%	40.54	59.46	31.08	59.46	13.51	0.0	0.0
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	31	43	23	34	10	4	3
	%	41.89	58.11	31.08	45.95	13.51	5.41	4.05
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	39	35	20	35	15	2	2
	%	52.70	47.30	27.03	47.30	20.27	2.70	2.70
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	35	39	17	41	12	4	0
	%	47.30	52.70	22.97	55.41	16.22	5.41	0.0
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	22	50	24	33	14	2	0
	%	29.73	67.57	32.43	44.59	18.92	2.70	0.00
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	24	37	24	27	18	3	0
	%	32.43	50.00	32.43	36.49	24.32	4.05	0.00
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	37	39	21	30	19	4	0
	%	50.00	52.70	28.38	40.54	25.68	5.41	0.0
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	39	35	25	23	20	6	0
	%	52.70	47.30	33.78	31.08	27.03	8.11	0.0
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	26	48	33	32	6	3	0
	%	35.14	64.86	44.59	43.24	8.11	4.05	0.0
รวม	f	374	366	239	333	131	32	5
	%	50.54	49.45	32.30	45.00	17.70	4.32	0.76

จากตาราง 10 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 50.54

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการตรวจร่างกายทุกเดือนและต้องการจัดฝึกอบรมให้มีความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.46, 55.41 และ 47.30 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านสถานที่ (N=111)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง	ไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		พอ	เพียงพอ					
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	67	44	33	47	28	3	0
	%	60.36	39.64	29.73	42.34	25.23	2.70	0.0
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	67	44	30	47	34	0	0
	%	60.36	39.64	27.03	42.34	30.63	0.0	0.0
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	44	67	43	42	23	2	1
	%	39.64	60.36	38.74	37.84	20.72	1.80	0.90
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	48	63	41	35	27	7	1
	%	43.24	56.76	36.94	31.53	24.32	6.31	0.90
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	36	75	47	41	20	2	1
	%	32.43	67.57	42.34	36.94	18.02	1.80	0.90
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	14	94	58	34	16	3	0
	%	15.32	84.68	52.25	30.63	14.41	2.70	0.0
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	22	89	52	38	14	6	1
	%	19.82	80.18	46.85	34.23	12.61	5.41	0.90
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	17	94	51	32	18	7	3
	%	15.32	84.69	45.95	28.83	16.22	6.31	2.70
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	46	65	36	40	22	10	3
	%	41.44	58.55	32.43	36.04	19.82	9.01	2.70
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	53	59	47	40	17	5	2
	%	46.85	53.15	42.34	36.04	15.32	4.50	1.80
รวม	f	414	696	438	396	219	45	12
	%	37.29	62.70	39.46	35.68	19.73	4.05	1.08

จากตาราง 11 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548

ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 62.70

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.46
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าที่มีความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้
บริการ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และสถานที่ออกกำลังกายมีห้อง
ปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 52.25 46.85 และ 45.95 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=111)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	20	80	47	37	15	12	0
	%	18.01	72.07	42.34	33.33	13.51	10.81	0.0
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	37	84	44	41	16	8	2
	%	33.33	75.68	39.64	36.94	14.41	7.21	1.80
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	f	42	79	44	39	22	6	0
	%	37.83	71.17	39.64	35.14	19.82	5.41	0.0
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	62	59	47	40	16	8	0
	%	55.85	53.15	42.34	36.04	14.41	7.21	0.0
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	33	93	58	33	13	7	0
	%	29.72	83.78	52.25	29.73	11.71	6.31	0.0
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	20	48	42	42	17	7	3
	%	18.01	43.24	37.84	37.84	15.32	6.31	2.70
7. มีการจัดบริการที่จอดรถสาธารณะ	f	54	63	42	49	20	0	0
	%	48.64	56.76	37.84	44.14	18.02	0.0	0.0
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	38	73	42	45	24	0	0
	%	34.23	65.77	37.84	40.54	21.62	0.00	0.00
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	24	90	48	37	17	6	3
	%	21.62	81.08	43.24	33.33	15.32	5.41	2.70
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	30	81	53	34	19	5	0
	%	27.03	72.97	47.75	30.63	17.12	4.50	0.0
รวม	f	360	750	467	397	179	67	0
	%	32.43	67.56	42.07	35.77	16.13	6.63	0.00

จากตาราง 12 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตังปี พ.ศ. 2548

ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ
67.56

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.07
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคืออุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มี
เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและมีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็น
สัดส่วนคิดเป็นร้อยละ 52.25 47.75 และ 43.24 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านบุคลาการหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี (N=111)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	39	72	46	41	18	6	0
การออกกำลังกาย	%	35.14	64.87	41.44	36.94	16.22	5.41	0.00
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	52	59	45	41	18	5	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	46.85	53.15	40.54	36.94	16.22	4.50	1.80
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	59	52	56	33	16	3	3
	%	53.15	46.85	50.45	29.73	14.41	2.70	2.70
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	32	79	41	37	23	8	2
	%	28.83	71.17	36.94	33.33	20.72	7.21	1.80
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	20	91	62	29	15	5	0
สวนสาธารณะ	%	18.02	81.98	55.86	26.13	13.51	4.50	0.00
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	56	55	46	35	24	4	2
ความสะอาด	%	50.54	49.55	41.44	31.53	21.62	3.60	1.80
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	59	52	57	26	19	9	0
	%	53.15	46.85	51.35	23.42	17.12	8.11	0.00
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	59	52	44	39	18	6	4
	%	53.15	46.85	39.64	35.14	16.22	5.41	3.60
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์	f	53	58	48	35	19	7	2
เป็นแบบอย่างที่ดี	%	47.75	52.25	43.24	31.53	17.12	6.31	1.80
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	48	63	47	37	18	7	2
	%	43.24	56.77	42.34	33.33	16.22	6.31	1.80
รวม	f	477	633	492	353	188	60	17
	%	42.97	57.02	44.32	31.80	16.94	5.41	1.53

จากตาราง 13 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548

ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 57.02

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.32
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ
มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรและบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 55.86 51.35 และ 50.45
ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี (N=111)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	57	54	39	45	24	3	0
	%	51.35	48.65	35.14	40.54	21.62	2.70	0.0
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	44	67	44	33	24	10	0
	%	39.64	60.36	39.64	29.73	21.62	9.01	0.0
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	29	82	42	38	27	3	1
	%	26.13	73.87	37.84	34.23	24.32	2.70	0.90
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	38	73	39	35	25	12	0
	%	34.23	65.77	35.14	31.53	22.52	10.81	0.0
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	29	82	54	26	26	5	0
	%	26.13	73.78	48.64	23.42	32.42	4.50	0.0
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	72	39	50	39	17	4	1
	%	64.86	35.14	45.05	35.14	15.32	3.60	0.90
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	69	42	44	38	21	6	2
	%	62.16	37.83	39.64	34.23	18.92	5.41	1.80
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	62	49	44	34	29	2	2
	%	55.86	44.14	39.64	30.63	26.13	1.80	1.80
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	69	42	59	34	14	3	1
	%	62.16	37.84	53.15	30.63	12.61	2.70	0.90
10. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	f	23	88	61	17	21	9	3
	%	20.72	79.28	54.95	15.32	18.92	8.11	2.70
รวม	f	492	618	476	339	228	57	10
	%	44.32	55.67	42.88	30.54	20.54	5.14	0.90

จากตาราง 14 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครต่งปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 55.67

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการ คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ ต้องการการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน และต้องการมีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 54.95 53.15 และ 48.65 ตามลำดับ

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านสถานที่ (N=48)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	33	15	13	25	8	2	0
	%	68.75	31.25	27.08	52.08	16.70	4.17	0.0
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	34	14	8	22	17	1	0
	%	70.83	29.17	16.70	45.83	35.42	2.08	0.0
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	30	18	12	21	10	4	1
	%	62.50	37.50	25.00	43.75	20.83	8.33	2.08
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	28	20	15	21	11	1	0
	%	58.33	41.67	31.25	43.75	22.92	2.08	0.0
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	31	17	12	27	9	0	0
	%	64.58	35.42	25.00	56.25	18.75	0.0	0.0
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	20	28	14	23	7	4	0
	%	41.67	58.33	29.17	47.92	14.58	8.33	0.0
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	21	27	13	16	15	4	0
	%	43.75	56.25	27.08	33.33	31.25	8.33	0.0
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	19	29	18	13	15	1	1
	%	39.58	60.42	37.50	27.08	31.25	2.08	2.08
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	22	26	12	16	12	6	2
	%	45.83	54.17	25.00	33.33	25.00	12.50	4.17
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	25	23	12	20	15	1	0
	%	52.08	47.92	25.00	41.70	31.25	2.08	0.0
รวม	f	230	250	129	204	119	24	4
	%	47.91	52.08	26.88	42.50	24.79	5.00	8.33

จากตาราง 15 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครต่งปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่
พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 52.08

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.50 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา ต้องการสถานที่ออก
กำลังกายได้มาตรฐานและต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 56.25
,52.08และ 47.92 ตามลำดับ

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=48)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง	ไม่	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		พอ	เพียงพอ	ที่สุด		กลาง		ที่สุด
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	18	30	16	19	13	0	0
	%	37.50	62.50	33.33	39.58	27.08	0.0	0.0
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	15	33	23	12	10	2	1
	%	31.25	64.75	47.92	25.00	20.83	4.17	2.08
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	f	19	29	14	14	13	7	0
	%	39.58	60.42	29.17	29.17	27.08	14.57	0.0
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	23	25	12	21	12	2	1
	%	47.92	52.08	25.00	43.75	25.00	4.17	2.08
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	15	33	10	16	15	4	3
	%	31.25	64.75	20.83	33.33	31.25	8.33	6.25
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	28	20	13	23	12	0	0
	%	58.33	41.67	27.08	47.92	25.00	0.0	0.0
7. มีการจัดบริการที่จอดรถยานพาหนะ	f	35	13	16	18	13	1	0
	%	72.92	27.08	33.33	37.50	27.08	2.08	0.0
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	22	26	9	17	18	3	1
	%	45.83	54.17	18.75	35.42	37.50	6.25	2.08
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	18	30	18	16	9	2	3
	%	37.50	0.0	37.50	33.33	18.75	4.17	6.25
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	21	27	12	20	14	2	0
	%	43.75	56.25	25.00	41.67	29.17	4.17	0.0
รวม	f	214	266	143	176	129	23	9
	%	44.58	55.41	29.79	33.67	26.88	4.79	1.88

จากตาราง 16 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 55.41

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีคูเก็บของไว้บริการ ต้องการเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.92, 41.67 และ 39.58 ตามลำดับ

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร
เพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป (N=48)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	19	29	18	19	8	3	0
การออกกำลังกาย	%	39.58	60.42	37.50	39.58	16.67	6.25	0.0
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	22	26	18	19	9	2	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	45.83	54.17	37.50	39.58	18.75	4.17	0.0
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	22	26	14	15	17	2	0
	%	45.83	54.17	29.17	31.25	35.42	4.17	0.0
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	14	34	12	18	12	5	1
	%	29.17	70.83	25.00	37.50	25.00	10.42	2.08
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	13	35	12	17	10	5	4
สวนสาธารณะ	%	27.92	72.92	25.00	35.42	20.83	10.42	8.33
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	24	24	10	22	11	3	2
ความสะอาด	%	50.00	50.00	20.83	45.83	22.92	6.25	4.17
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	20	28	12	17	11	8	0
	%	41.67	58.33	25.00	35.42	22.92	16.67	0.0
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	16	32	13	14	12	7	2
	%	33.33	66.67	27.08	29.17	25.00	14.58	4.17
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์	f	20	28	14	18	9	5	2
เป็นแบบอย่างที่ดี	%	41.67	58.33	29.17	37.50	18.75	10.42	4.17
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	16	32	16	18	13	1	0
	%	33.33	66.67	33.33	37.50	27.08	2.08	0.0
รวม	f	186	294	139	177	112	41	11
	%	38.75	61.25	28.96	33.88	23.33	8.54	2.30

จากตาราง 17 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548

ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 61.25

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33.88 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการพนักงานดูแลรักษาความสะอาด ต้องการบุคลากรให้
คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 45.83,
39.58 และ 39.58 ตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไป
ที่มออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=48)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	25	23	11	22	11	2	2
	%	52.08	47.92	22.92	45.83	22.92	4.17	4.17
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	17	31	12	18	10	5	3
	%	35.42	64.58	25.00	37.50	20.83	10.42	6.25
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	20	28	17	14	13	4	0
	%	41.67	58.33	35.42	29.17	27.08	8.33	0.0
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	17	31	17	11	13	6	1
	%	35.42	64.58	35.42	22.92	27.08	12.50	2.08
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	15	33	15	13	15	3	2
	%	31.25	68.75	31.25	27.08	31.25	6.25	4.17
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	33	15	21	19	6	2	0
	%	68.75	31.25	43.75	39.58	12.5	4.17	0.0
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	36	12	17	12	16	2	1
	%	75.00	25.00	35.42	25.00	33.33	4.17	2.08
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	25	23	16	19	12	1	0
	%	52.08	47.92	33.33	39.58	25.00	2.08	0.0
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	29	19	8	10	18	8	4
	%	60.42	39.58	16.67	20.08	37.50	16.67	8.33
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	19	29	14	11	14	6	3
	%	39.58	60.42	29.17	22.92	29.17	12.5	6.25
รวม	f	236	244	148	149	128	39	16
	%	49.16	50.83	30.83	31.04	26.67	8.13	3.33

จากตาราง 18 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 50.83

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ
31.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ
ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพและต้องการการออกกำลังกายโดยการเตะ
ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 45.83, 39.58 และ 39.58 ตามลำดับ

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=191)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	108	83	54	102	33	2	0
	%	56.54	43.45	28.27	53.40	17.27	1.04	0.0
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	112	69	44	94	41	7	1
	%	58.63	36.12	23.03	49.21	21.46	3.66	0.52
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	74	117	38	84	49	16	5
	%	83.74	61.25	19.89	43.97	25.65	8.37	2.61
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	90	101	49	84	46	9	3
	%	47.12	52.87	25.65	43.97	24.08	4.71	1.57
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	92	99	39	89	59	4	0
	%	48.16	51.83	20.41	46.59	30.89	2.09	0.0
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	46	145	54	74	47	13	1
	%	24.08	75.91	28.27	38.74	24.60	6.80	0.52
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	44	147	54	69	46	19	3
	%	23.03	76.96	28.27	36.12	24.08	9.94	1.57
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	45	146	46	75	51	14	5
	%	23.56	76.43	42.08	39.26	26.70	7.32	2.61
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	74	117	44	74	49	18	6
	%	38.74	61.25	23.03	38.74	25.65	9.42	3.14
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	98	93	61	80	38	8	4
	%	15.30	48.69	31.93	41.88	19.89	4.18	2.09
รวม	f	793	1117	483	825	459	110	26
	%	41.51	58.48	25.28	43.19	24.03	5.75	1.46

จากตาราง 19 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 58.48

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.19 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่
ออกกำลังกายกลางแจ้งและต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ
53.40, 49.21 และ 46.59 ตามลำดับ

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=191)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	79	112	55	87	34	14	1
	%	41.36	58.63	28.79	45.54	17.80	7.32	0.52
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	59	132	57	86	32	11	5
	%	30.89	69.10	29.84	45.02	16.75	5.75	2.61
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	f	57	135	44	85	49	12	1
	%	29.84	70.15	23.03	44.50	25.65	6.28	0.52
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	71	120	56	80	41	11	3
	%	37.17	62.82	29.31	41.88	21.46	5.75	1.57
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	49	142	55	66	53	12	6
	%	25.65	74.34	28.79	34.55	27.74	6.28	3.14
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	115	76	55	79	40	13	4
	%	60.20	37.79	28.79	41.36	20.94	6.80	4.37
7. มีการจัดบริการที่จอดรถยานพาหนะ	f	97	94	57	75	44	14	1
	%	50.78	49.21	29.84	39.26	23.03	7.32	0.52
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	53	138	39	90	47	11	4
	%	27.74	72.25	20.41	47.12	24.60	5.75	2.09
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	49	142	55	78	38	17	30
	%	25.65	73.34	28.77	40.83	19.89	8.90	15.78
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	52	139	50	67	42	26	6
	%	27.22	72.77	26.17	35.07	21.98	13.61	3.14
รวม	f	687	1223	523	793	419	141	34
	%	35.96	64.03	27.38	41.51	21.93	7.38	1.78

จากตาราง 20 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพออยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 64.03

ความต้องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย และต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 47.12, 45.54 และ 45.03 ตามลำดับ

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=191)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	73	118	61	77	40	7	6
การออกกำลังกาย	%	38.21	61.78	31.93	40.31	20.94	3.66	3.14
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	78	113	55	81	33	15	7
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	40.83	59.16	28.79	42.40	17.27	7.85	3.66
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	78	113	58	73	49	10	1
	%	40.83	59.16	30.36	38.21	25.65	5.23	0.52
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	60	131	45	80	41	23	2
	%	31.41	68.58	23.56	41.88	21.46	12.04	1.04
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	38	153	57	69	47	13	5
สวนสาธารณะ	%	19.89	80.10	29.84	36.12	24.60	6.80	2.61
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	111	80	55	67	69	0	0
ความสะอาด	%	58.11	41.88	28.79	35.07	36.12	0.0	0.0
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	111	80	49	68	55	15	4
	%	58.11	41.88	25.65	35.60	28.79	7.85	2.09
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความ	f	80	111	47	70	52	19	3
ปลอดภัย	%	41.88	58.11	24.60	36.64	27.22	9.94	1.57
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์	f	81	110	36	81	53	18	3
เป็นแบบอย่างที่ดี	%	42.40	57.59	18.84	42.40	27.74	9.42	1.57
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	80	111	60	57	47	17	10
	%	41.88	58.11	31.41	29.84	24.60	8.90	5.23
รวม	f	790	1,120	523	723	486	137	41
	%	41.36	58.63	27.38	37.85	25.44	7.17	2.14

จากตาราง 21 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.63

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.85 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี และต้องการเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์ คิด
เป็นร้อยละ 42.40, 42.40 และ 41.88 ตามลำดับ

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรม
การออกกำลังกาย (N=191)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	110	81	54	82	37	15	3
	%	57.59	42.40	28.27	42.93	19.37	7.85	1.57
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	79	112	42	97	34	19	2
	%	41.36	58.63	21.98	50.78	17.80	9.94	1.04
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	72	119	46	83	40	15	7
	%	37.69	62.30	24.08	43.45	20.94	7.85	3.66
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	84	107	42	81	40	20	8
	%	43.97	56.02	21.98	42.40	20.94	10.47	4.18
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	68	133	46	90	30	20	5
	%	35.60	69.63	24.08	47.12	15.70	10.47	2.61
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	139	52	73	70	35	9	4
	%	72.77	27.22	38.21	36.64	18.32	4.71	2.09
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	142	49	51	62	57	18	3
	%	74.34	25.65	26.70	32.46	29.84	9.42	1.57
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	107	84	47	62	56	19	6
	%	56.02	43.60	24.92	33.02	29.14	10.08	3.14
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	109	72	46	57	54	30	4
	%	57.06	37.69	24.08	29.84	28.27	15.70	2.09
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	67	124	49	57	38	23	24
	%	35.07	64.92	25.65	29.84	19.889	12.04	12.56
รวม	f	977	933	469	742	412	205	82
	%	51.15	48.84	25.96	38.84	22.04	10.73	4.29

จากตาราง 22 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกายในส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 51.15

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการการตรวจร่างกายทุกเดือน และต้องการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 50.78, 47.15 และ 43.45 ตามลำดับ

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=159)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	100	59	46	72	36	5	0
	%	62.89	37.10	28.93	45.28	22.64	3.14	0.0
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	101	58	38	69	51	1	0
	%	63.52	36.47	23.89	43.39	32.07	0.62	0.0
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	74	85	55	63	33	6	2
	%	46.54	53.45	34.59	39.62	20.75	3.77	1.25
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	76	83	56	56	38	8	1
	%	47.79	52.20	35.22	35.22	23.89	5.03	0.62
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	67	92	69	68	29	2	1
	%	42.13	57.86	43.39	42.76	18.23	1.25	0.62
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	34	122	72	57	23	7	0
	%	21.38	76.72	45.28	35.84	14.46	4.40	0.0
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	33	116	65	54	29	10	1
	%	20.75	72.95	40.88	33.96	18.23	6.28	0.62
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	36	123	69	45	33	8	4
	%	22.64	77.35	43.39	28.30	20.75	5.03	2.51
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	66	93	48	56	34	16	5
	%	41.50	58.49	30.18	35.22	21.38	10.06	3.14
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	77	82	59	60	32	6	2
	%	48.42	51.57	37.10	37.73	20.12	3.77	1.25
รวม	f	641	949	576	600	338	60	16
	%	40.31	59.70	35.66	37.73	21.25	3.80	1.00

จากตาราง 23 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 59.70

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.73 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่
ออกกำลังกายกลางแจ้งและต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 45.28, 43.39
และ 39.62 ตามลำดับ

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก (N=159)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	49	110	63	56	28	12	0
	%	30.81	69.18	39.62	35.22	17.61	7.54	0.0
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	42	117	67	53	26	10	3
	%	26.41	73.58	42.13	33.33	16.35	6.28	1.88
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	f	51	108	58	53	35	13	0
	%	32.07	67.92	36.47	33.33	22.01	8.17	0.0
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	75	84	59	61	28	10	1
	%	47.16	52.83	37.10	38.36	17.61	6.28	0.62
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	33	126	68	49	28	11	3
	%	20.75	79.24	42.76	30.81	17.61	6.91	1.88
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	91	68	55	65	29	7	3
	%	57.23	42.76	34.59	40.88	18.23	4.40	1.88
7. มีการจัดบริการที่จอดรถสาธารณะ	f	83	76	58	67	33	1	0
	%	52.20	47.79	36.47	42.13	20.75	0.62	0.0
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	105	99	5	62	42	12	3
	%	66.03	62.26	3.14	38.99	26.41	7.54	1.88
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	39	120	66	53	26	8	6
	%	24.52	75.47	41.50	33.33	16.35	5.03	3.77
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	51	108	65	54	33	7	0
	%	32.07	67.92	40.88	33.96	20.75	4.40	0.0
รวม	f	619	971	610	573	308	91	8
	%	38.93	61.09	38.36	36.03	19.37	5.72	0.50

จากตาราง 24 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกายในส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตั้งปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 61.09

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ปลอดภัย ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยและต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 42.76, 42.13 และ 41.50 ตามลำดับ

ตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=159)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	58	101	64	60	26	9	0
การออกกำลังกาย	%	36.47	63.52	40.25	37.73	16.35	5.66	0.0
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	74	85	63	60	27	7	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	46.54	53.45	39.62	37.73	16.98	4.40	1.25
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	81	78	70	48	33	5	3
	%	50.49	49.05	44.02	30.18	20.75	3.14	1.88
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	46	113	53	55	35	13	3
	%	28.93	71.06	3.33	34.59	22.01	8.17	1.88
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	33	126	74	46	25	10	4
สวนสาธารณะ	%	20.75	79.24	46.54	28.93	15.72	6.28	2.51
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	80	79	56	57	35	7	4
ความสะอาด	%	50.31	49.68	35.22	35.84	22.01	4.40	2.51
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	79	80	69	43	30	17	0
	%	49.68	50.31	43.39	27.04	18.86	10.69	0.0
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	75	84	57	53	30	13	6
	%	47.16	52.83	35.84	33.33	18.86	8.17	3.77
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์	f	73	86	62	53	28	12	4
เป็นแบบอย่างที่ดี	%	45.91	54.08	38.99	33.33	17.61	7.54	2.51
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์	f	64	95	63	55	31	8	2
ประจำ	%	40.25	59.74	22.64	34.59	19.49	5.03	1.25
รวม	f	663	927	613	530	300	110	37
	%	41.69	58.30	39.68	33.33	18.86	6.91	2.32

จากตาราง 25 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.30

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.68
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ
สวนสาธารณะบุคลากรมีมนุษย์สัมพันธ์ และมีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรคิดเป็นร้อยละ 46.54
44.02 และ 43.39 ตามลำดับ

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=159)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	82	77	50	67	35	5	2
	%	51.57	48.42	31.44	42.13	22.01	3.14	1.25
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	61	98	56	51	34	15	3
	%	38.36	61.36	35.22	32.07	21.38	9.43	1.88
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	49	110	59	52	40	7	1
	%	30.81	69.18	37.10	32.70	25.15	4.40	0.62
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	55	104	56	46	38	18	1
	%	34.59	65.40	35.22	28.93	23.89	11.32	0.62
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	44	115	69	39	41	8	2
	%	27.67	72.32	43.39	24.52	25.78	5.03	1.25
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	105	54	71	58	23	6	1
	%	66.03	33.96	44.65	36.47	14.46	3.77	0.62
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	105	54	61	50	37	8	3
	%	66.03	33.96	38.36	31.44	23.27	5.03	1.88
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	87	72	60	53	41	3	2
	%	54.71	45.28	37.73	33.33	25.78	1.88	1.25
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	98	61	67	44	32	11	5
	%	61.63	38.36	42.13	27.67	20.12	6.91	3.14
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	42	117	75	28	35	15	6
	%	26.41	73.58	47.16	17.61	22.01	9.43	3.77
รวม	f	728	862	624	488	356	96	26
	%	45.80	54.21	39.24	30.69	22.38	6.03	1.63

จากตาราง 26 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีคิดเป็นร้อยละ 54.21

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศคิดเป็นร้อยละ 47.16 ความต้องการมากที่สุดคือการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ การตรวจร่างกายทุกเดือนและมีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานคิดเป็นร้อยละ 44.65 43.39 และ 42.13 ตามลำดับ

ตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชาย และเพศหญิง
อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=228)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	137	91	55	112	56	5	0
	%	60.08	39.91	24.12	49.12	24.56	2.19	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	146	82	49	99	72	7	1
	%	64.03	35.96	21.49	43.42	31.57	3.07	0.43
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	86	142	66	91	54	14	3
	%	37.71	62.28	28.94	39.91	23.68	6.14	1.13
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	97	131	62	92	60	12	2
	%	42.54	57.45	27.19	40.35	26.31	5.26	0.87
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	86	142	69	93	60	5	1
	%	37.71	62.28	30.26	40.78	26.31	2.19	0.43
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	31	194	102	75	38	12	1
	%	13.59	85.08	44.73	32.98	16.75	5.26	0.43
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	38	190	76	82	45	21	4
	%	16.75	83.33	33.33	35.96	19.73	9.21	1.75
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	34	194	80	70	54	17	7
	%	14.91	85.08	35.08	30.70	24.00	7.45	3.07
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	89	139	56	80	62	23	7
	%	39.03	61.00	15.78	35.08	27.19	10.08	3.07
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	120	108	103	84	26	11	4
	%	53.02	47.36	45.17	36.84	11.40	4.82	1.75
รวม	f	867	1413	698	878	547	127	30
	%	38.02	62.16	30.61	38.50	24.18	5.57	1.31

จากตารางที่ 27 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง

ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 62.16

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการสถานที่ที่ได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและต้องการสถานที่ที่มีห้องน้ำห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 49.12, 43.42 และ 40.78 ตามลำดับ

ตาราง 28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=228)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	74	154	79	90	35	23	1
	%	32.45	67.54	35.00	39.47	15.35	10.08	0.43
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้ทันสมัย	f	53	175	82	90	35	15	6
	%	23.24	77.00	36.00	39.47	15.35	6.60	1.31
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	f	65	163	74	86	51	16	1
	%	28.50	71.49	32.45	38.00	22.36	7.01	0.43
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	89	139	83	85	41	17	2
	%	39.03	61.00	36.40	37.28	18.00	7.45	1.87
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	37	191	92	75	40	16	5
	%	16.22	83.77	40.35	33.00	17.54	7.01	2.19
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	109	119	73	90	43	15	7
	%	48.00	53.19	32.02	39.50	19.00	7.00	3.07
7. มีการจัดบริการที่จอดรถยนต์พาหนะ	f	106	122	74	91	52	10	1
	%	46.50	53.50	32.40	40.00	23.00	4.00	0.43
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	111	162	65	95	57	18	4
	%	49.00	71.00	28.50	42.00	25.00	8.00	2.00
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	49	179	83	78	43	28	6
	%	21.00	78.50	36.40	34.21	19.00	12.28	3.00
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	56	172	84	70	49	21	4
	%	25.00	75.43	37.00	31.00	21.50	9.21	2.00
รวม	f	731	1549	789	850	446	169	26
	%	32.06	68.00	35.00	37.30	20.00	7.41	1.14

ตาราง 28 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปีที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 68.00

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการจัดบริการที่จอดรถานพาหนะและต้องการตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 42.00, 40.00 และ 39.50 ตามลำดับ

ตาราง 29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N= 228)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	80	148	75	84	50	13	6
	%	35.10	65.00	33.00	37.00	22.00	6.00	3.00
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	102	126	75	89	41	17	6
	%	45.00	55.26	33.00	39.00	18.00	7.45	3.00
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	110	118	91	70	50	13	4
	%	48.24	52.00	40.00	31.00	22.00	6.00	2.00
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	67	161	67	83	46	28	4
	%	29.40	71.00	29.38	36.40	20.20	12.30	2.00
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ	f	39	189	101	67	39	16	5
	%	17.10	83.00	44.30	29.38	17.10	7.01	2.19
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	131	97	72	75	75	4	2
	%	57.45	42.54	31.60	33.00	33.00	2.00	1.87
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	137	91	88	58	54	24	4
	%	60.08	32.08	38.68	25.43	24.07	10.52	2.00
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	117	111	71	74	51	25	7
	%	51.31	49.07	31.14	32.45	22.36	11.05	3.07
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี	f	110	118	66	77	55	25	5
	%	48.24	52.00	29.03	37.67	24.12	11.05	2.28
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	101	127	74	72	50	22	10
	%	44.38	56.00	32.45	31.60	22.02	10.03	4.38
รวม	f	994	1286	780	749	511	187	53
	%	43.59	56.40	34.21	32.85	33.05	8.20	2.32

ตาราง 29 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปีที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง

ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 56.40

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 34.21

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและต้องการเจ้าหน้าที่จัดการจราจร คิดเป็นร้อยละ 44.30, 40.00 และ 38.68 ตามลำดับ

ตาราง 30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N= 228)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	132	96	64	93	54	14	3
	%	59.09	42.10	28.07	41.08	24.08	6.14	2.45
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	93	135	63	86	48	29	12
	%	41.68	59.21	28.53	38.01	21.05	13.61	5.35
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	70	158	68	87	57	14	5
	%	31.00	69.38	30.02	38.15	25.00	6.14	2.28
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	83	145	61	81	50	30	6
	%	36.40	63.68	27.65	35.52	22.82	13.15	3.53
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	62	166	83	75	44	21	5
	%	27.28	73.70	36.40	33.79	19.38	9.21	2.28
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	159	69	99	76	38	11	4
	%	70.63	30.35	43.42	33.33	17.56	5.72	3.27
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	161	67	71	73	60	21	3
	%	71.51	29.38	31.14	32.01	26.31	9.21	2.45
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	132	96	70	67	66	17	8
	%	58.79	42.10	31.60	29.38	29.84	7.45	3.50
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	139	79	80	68	48	27	5
	%	61.86	35.540	35.08	30.72	21.05	12.74	2.19
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	64	164	77	42	53	29	27
	%	28.07	72.82	34.67	18.42	23.24	13.61	12.74
รวม	f	1105	1175	733	748	518	203	78
	%	48.46	51.30	32.14	33.70	23.61	8.90	3.42

จากตาราง 30 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปีที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง

ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 51.30

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33.70 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีและต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.08, 38.15 และ 38.01 ตามลำดับ

ตาราง 31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ (N=122)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	71	51	45	62	13	2	0
	%	58.19	42.00	37.00	51.00	11.00	1.63	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	77	45	33	64	20	1	0
	%	63.11	37.00	27.00	52.45	16.39	0.81	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	62	60	27	56	28	7	4
	%	51.00	49.18	22.13	46.00	23.85	5.73	3.27
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	69	53	43	48	24	5	2
	%	56.55	43.44	35.24	39.34	20.57	4.05	1.63
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	73	49	30	64	28	1	0
	%	60.73	40.16	25.00	52.45	23.00	0.81	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	49	73	24	58	32	8	0
	%	40.16	60.00	20.00	47.54	26.22	6.55	0.00
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	49	73	43	41	30	8	0
	%	40.16	60.00	35.24	34.00	25.00	6.55	0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	47	75	35	50	30	5	2
	%	38.52	61.50	29.00	41.00	4.09	4.09	1.63
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	51	71	36	50	21	11	4
	%	41.80	58.19	29.50	41.00	17.21	9.01	3.27
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	55	67	37	56	24	3	2
	%	45.08	55.00	30.32	46.00	34.42	2.45	1.63
รวม	f	603	617	352	549	250	55	14
	%	49.42	50.57	29.00	45.00	20.49	4.50	1.14

จากตารางที่ 31 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 50.57

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 45.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มและต้องการสถานที่ที่มีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 47.54 , 46.00 และ 46.00 ตามลำดับ

ตาราง 32 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=122)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	54	68	39	53	27	3	0
	%	44.26	56.03	32.06	43.11	22.13	2.45	0.00
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	48	74	42	49	23	6	2
	%	39.34	61.05	34.42	40.16	19.05	5.01	2.03
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอกทุกจุด	f	49	73	28	52	33	9	0
	%	40.16	60.03	23.05	43.02	27.04	7.37	0.00
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	57	65	32	56	28	4	2
	%	47.02	53.27	26.22	46.00	23.05	3.27	2.03
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	45	77	31	40	40	7	4
	%	37.08	63.11	25.40	33.08	33.08	6.03	1.35
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	70	52	37	54	26	5	0
	%	6.03	43.02	30.32	44.26	21.31	4.09	0.00
7. มีการจัดบริการที่จอดรถยนต์	f	74	48	41	51	25	5	0
	%	61.05	39.34	34.00	42.00	20.49	4.09	0.00
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	47	75	25	57	32	5	3
	%	38.52	61.47	20.49	47.02	26.22	4.09	2.45
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	39	83	38	53	21	7	3
	%	32.06	68.03	31.14	43.44	17.21	6.03	2.45
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	47	75	31	51	40	0	0
	%	38.52	61.47	25.40	42.00	33.08	0.00	0.00
รวม	f	530	690	352	516	287	51	14
	%	43.44	56.55	29.05	42.29	23.03	4.18	1.14

ตาราง 32 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ

56.55

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.29 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการอุปกรณ์
การออกกำลังกายหลายแบบและต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ
47.02, 46.00 และ 43.44 ตามลำดับ

ตาราง 33 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (N=122)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	51	71	50	53	16	3	0
การออกกำลังกาย	%	42.00	58.19	41.00	43.44	13.11	2.45	0.00
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	50	72	43	52	19	5	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	41.00	59.01	35.24	43.02	15.57	4.9	2.45
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	49	73	16	51	32	2	0
	%	40.16	60.03	13.11	42.00	26.22	2.03	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	39	83	31	52	30	8	1
	%	32.00	6.03	25.40	43.00	24.59	6.55	0.81
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ	f	32	90	30	48	33	7	4
	%	26.22	74.00	24.59	39.34	27.04	6.00	3.27
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	60	62	39	49	29	3	2
	%	49.18	51.00	32.00	40.16	24.00	2.45	1.63
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	63	59	30	53	31	8	0
	%	52.0	48.36	24.59	43.44	25.40	6.55	0.00
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	38	84	33	49	31	7	2
	%	31.14	69.00	27.04	40.16	25.40	6.00	1.63
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี	f	44	78	32	57	26	5	2
	%	36.06	64.00	26.22	47.00	21.31	4.09	1.63
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	43	79	49	40	28	3	2
	%	35.24	65.00	40.16	33.00	23.00	2.45	1.63
รวม	f	469	751	374	504	275	51	16
	%	38.44	61.55	31.00	41.31	22.54	4.18	1.31

ตาราง 33 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 61.55

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 41.31 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี ต้องการ
มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร และต้องการบุคลากรแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00,
43.44 และ 43.44 ตามลำดับ

ตาราง 34 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายเพศหญิง
อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=122)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	60	62	40	56	18	6	2
	%	49.18	51.00	33.00	46.00	15.00	5.00	1.63
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย	f	47	75	35	62	20	5	3
	%	38.52	61.47	29.00	51.00	16.39	4.09	2.45
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	f	51	71	40	48	23	8	3
	%	42.00	58.19	33.00	39.34	19.00	6.55	2.45
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	56	66	37	46	28	8	3
	%	46.00	54.09	30.32	38.00	23.00	6.55	2.45
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	50	72	32	54	27	7	2
	%	41.08	59.01	26.22	44.26	22.13	6.00	1.63
6. มีการออกกำลังกายโดย การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	57	67	45	52	20	4	1
	%	46.72	54.91	37.00	43.00	16.39	3.27	0.81
7. มีการออกกำลังกายโดย การเดินแอโรบิก	f	60	62	41	39	34	5	3
	%	49.18	51.00	34.00	32.00	28.00	4.09	2.45
8. มีการออกกำลังกายโดย การเล่นตะกร้อ	f	60	62	37	49	31	5	0
	%	49.18	51.00	30.32	40.16	25.40	4.09	0.00
9. มีการออกกำลังกายโดย การขี่จักรยาน	f	68	54	33	33	38	14	4
	%	56.00	44.26	27.04	27.04	31.14	11.47	3.27
10. มีการออกกำลังกายโดย การเดินลีลาศ	f	45	77	47	43	20	9	3
	%	37.00	63.11	38.52	35.24	16.39	7.37	2.45
รวม	f	554	666	387	482	259	71	21
	%	45.40	54.60	32.00	39.50	21.22	6.00	1.72

ตาราง 34 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง
ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีคิดเป็นร้อยละ 54.60

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.50 เมื่อ
พิจารณารายข้อพบว่า มีความต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการจัดการ
แข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพและต้องการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 51.00, 46.00 และ
44.26 ตามลำดับ

ตาราง 35 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านสถานที่ (N=350)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	208	142	100	174	69	7	0
	%	59.42	40.57	28.57	49.71	19.71	2.00	0.0
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	223	127	89	158	94	8	1
	%	63.71	36.28	25.42	45.14	26.85	2.28	0.28
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	148	202	93	147	82	22	6
	%	42.28	57.71	26.57	42.00	23.42	6.28	1.17
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	f	166	184	105	140	84	17	4
	%	47.42	52.57	30.00	40.00	24.00	4.85	1.14
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	f	159	191	103	157	88	2	0
	%	45.42	54.57	29.42	44.85	25.14	0.57	0.0
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	f	83	267	126	131	70	20	3
	%	23.71	76.28	36.00	37.42	20.00	5.71	0.85
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	77	273	119	123	75	29	4
	%	22.00	78.00	34.00	35.14	21.42	8.28	1.14
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	81	269	115	120	84	22	9
	%	23.14	76.85	32.85	34.28	24.00	6.28	2.57
9. มีห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	f	140	210	92	130	83	34	11
	%	40.00	60.00	26.28	37.14	23.71	9.71	3.14
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	175	175	120	140	70	14	6
	%	50.00	50.00	34.28	40.00	20.00	4.00	1.71
รวม	f	1447	2053	1050	1425	797	179	49
	%	41.34	58.65	30.00	40.71	22.77	5.11	1.40

จากตาราง 35 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปีพ.ศ. 2548
ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 58.65

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 40.71 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ต้องการมากคือ
สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา คิดเป็น
ร้อยละ 49.71, 45.14 และ 44.85 ตามลำดับ

ตาราง 36 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=350)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	128	222	118	143	62	26	1
	%	36.57	63.42	33.71	40.85	17.71	7.42	0.28
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	101	249	124	139	58	21	8
	%	28.85	71.14	35.42	39.70	16.57	6.00	2.28
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอกทุกจุด	f	108	242	102	138	84	25	1
	%	30.85	69.14	29.14	39.42	24.00	7.14	0.28
4. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	f	146	204	115	141	69	21	4
	%	41.71	58.28	32.85	40.28	19.71	6.00	1.14
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	82	268	123	115	81	23	8
	%	23.42	76.57	35.14	32.85	23.14	6.57	2.28
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	f	206	144	110	144	69	20	7
	%	58.85	41.14	31.42	41.14	19.71	5.71	2.00
7. มีการจัดบริการที่จอดรถยานพาหนะ	f	180	170	115	142	77	15	1
	%	51.42	48.57	32.85	40.57	22.00	4.28	0.28
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	f	113	237	74	152	89	23	12
	%	45.14	67.71	21.14	43.42	25.42	6.75	2.00
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	f	88	262	121	131	64	25	9
	%	25.14	74.85	34.57	37.42	18.28	7.14	2.57
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	103	247	120	132	71	24	3
	%	29.42	70.57	34.23	37.71	20.28	6.85	0.85
รวม	f	1261	2239	1022	1366	727	332	53
	%	36.02	63.97	29.20	39.02	20.77	9.48	1.51

จากตาราง 36 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ

63.97

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.02 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการตู้เก็บของ
ไว้บริการ และต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.42 , 41.14 และ 40.85
ตามลำดับ

ตาราง 37 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่ม้ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านบุคลากร (N=350)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	131	219	125	137	66	16	6
การออกกำลังกาย	%	37.42	62.57	35.71	39.14	18.85	4.57	1.71
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	152	198	118	141	60	22	9
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	43.42	56.57	33.71	40.28	17.14	6.28	2.57
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	f	159	191	128	121	82	15	4
	%	45.42	54.57	36.57	34.57	23.42	4.28	1.14
4. มีเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์	f	106	244	98	135	76	36	5
	%	30.28	69.71	28.00	38.57	21.17	10.28	1.42
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ	f	71	279	131	115	72	23	9
	%	20.28	79.71	37.42	32.85	20.57	6.57	2.57
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	191	159	111	124	104	7	4
	%	54.57	45.42	31.71	35.42	29.71	2.00	1.14
7. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f	190	160	118	111	85	32	4
	%	54.28	45.71	33.71	31.71	24.28	9.14	1.14
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	155	195	104	123	82	32	9
	%	44.28	55.71	29.71	35.14	23.42	9.14	2.57
9. มีบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี	f	154	196	98	134	81	30	7
	%	44.00	56.00	28.00	38.28	23.14	8.57	2.00
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	f	144	206	123	112	78	25	12
	%	41.14	58.85	35.14	32.00	22.28	7.14	3.42
รวม	f	1459	2041	1154	1253	786	238	69
	%	41.68	58.31	32.97	35.80	22.45	6.80	1.97

จากตาราง 37 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.31

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 35.80 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออก
กำลังกาย ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์
คิดเป็นร้อยละ 40.28 , 39.14 และ 38.57 ตามลำดับ

ตาราง 38 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=350)

รายการ		สภาพ			ความต้องการ			
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	1047	246	104	149	72	20	5
	%	30.71	70.28	29.71	42.57	20.57	5.71	1.42
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	f	140	210	98	148	68	34	5
	%	40.00	60.00	28.00	42.28	19.42	9.71	1.42
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	f	121	229	105	135	80	22	8
	%	34.57	65.42	29.14	38.57	22.85	6.28	2.28
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	f	139	211	98	127	78	38	9
	%	39.71	60.28	28.00	36.28	22.28	10.85	2.57
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	f	112	160	115	129	71	28	7
	%	32.00	45.71	32.85	36.85	20.28	8.00	2.00
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	244	194	144	128	58	15	5
	%	69.71	55.42	41.14	36.57	16.57	4.28	1.42
7. มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	f	159	191	112	112	94	26	6
	%	45.42	54.57	32.00	32.00	26.85	7.42	1.71
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	f	194	156	107	116	97	22	8
	%	55.42	44.57	30.57	33.14	27.71	6.28	2.28
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	129	221	113	101	86	41	9
	%	36.85	63.14	32.28	28.85	24.57	11.71	2.57
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	136	214	124	85	73	38	30
	%	38.85	68.85	35.42	24.28	20.85	10.85	8.57
รวม	f	1441	2059	1120	1230	777	281	92
	%	43.01	58.82	32.00	35.14	22.20	8.02	2.62

จากตาราง 38 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.82

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 35.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำและต้องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 42.57, 42.28 และ 39.57 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

สภาพและความต้องการด้านสถานที่

1. ควรเพิ่มสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้อยู่ใกล้กับชุมชน
2. ควรมีบริเวณที่กว้าง ๆ และเหมาะสมกับกิจกรรม
3. ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาเพิ่ม

สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีเครื่องออกกำลังกายหลาย ๆ จุด
2. ควรมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ลูกเทนนิส ให้เพียงพอ
3. ควรมีอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ

สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

1. ควรเพิ่มบุคลากรด้านผู้นำเดินแอโรบิก และกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ
2. ควรมีผู้นำการออกกำลังกายแต่ละจุดให้มากกว่าเดิม

สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ควรจัดการแข่งขัน แอโรบิก ลีลาศ บ่อย ๆ
2. ควรบริการด้านลีลาศ
3. ควรมีกีฬาที่มีความทันสมัยและเหมาะสมกับทุกวัย

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรังที่มาใช้สวนสาธารณะขนาดใหญ่ ปี พ.ศ. 2548

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนในเขตเทศบาลนครตรังที่มาออกกำลังกาย จำนวน 3,909 คน ณ สวนสาธารณะสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 จำนวน 2,494 คน เป็นชาย 1,623 คน หญิง 871 คน และสวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี จำนวน 1,415 คน เป็นชาย 722 คน หญิง 693 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครตรังที่มาใช้สวนสาธารณะขนาดใหญ่ ที่มาออกกำลังกายจำนวน 3,909 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้นตอน (Stratified Random Sampling) โดยประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้ 350 คน ดังนี้

1. สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างชาย 117 คน หญิง 111 คน
2. สวนสาธารณะอนุสาวรีย์พระยารัษฎา ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างชาย 74 คน

หญิง 48 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น

ด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสภาพและความต้องการด้านสถานที่
2. ด้านสภาพและความต้องการด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านสภาพและความต้องการด้านบุคลากร
4. ด้านสภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแบบสอบถามและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายชื่อ

สรุปผล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย อายุ ไม่เกิน 45 ปี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 33.43 หญิง อายุไม่เกิน 45 ปี จำนวน 111 คนคิดเป็นร้อยละ 31.71 ชายอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 21.14 หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 13.71

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548

ด้านสถานที่พบว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.28

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อพบที่มีความต้องการระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งสำหรับพักผ่อน และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 55.56 ,48.72และ 44.44

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 68.29

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย ต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน และต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 45.30, 42.74 และ 41.88 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มี คิดเป็นร้อยละ 56.37

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์ ต้องการบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41.03, 39.34 และ 35.90

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมี คิดเป็นร้อยละ 52.05

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีและต้องการตรวจร่างกายเดือน คิดเป็นร้อยละ 45.30, 41.88 และ 41.88 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 54.05

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกาย

ที่ได้มาตรฐานและ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 56.76, 50.00 และ 50.00 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 57.29

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย ต้องการจัดอุปกรณ์ออกกำลังกายเป็นสัดส่วนและต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ คิดเป็นร้อยละ 50.00, 50.00 และ 47.30 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 61.75

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 52.70, 48.65 และ 47.30 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายอายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 50.54

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการตรวจร่างกายทุกเดือนและต้องการจัดฝึกอบรมให้มีความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.46, 55.41 และ 47.30 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 62.70

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าที่มีความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มให้บริการ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 52.25 46.85 และ 45.95 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 67.56

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคืออุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและมีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วนคิดเป็นร้อยละ 52.25 47.75 และ 43.24 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 57.02

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรและบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 55.86 51.35 และ 50.45 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 55.67

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการ คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินลีสด ต้องการการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน และต้องการมีการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 54.95 53.15 และ 48.65 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 52.08

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา ต้องการสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานและต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 56.25 ,52.08และ 47.92 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 55.41

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการมีตู้เก็บของไว้บริการ ต้องการเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.92, 41.67 และ 39.58 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 61.25

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการพนักงานดูแลรักษาความสะอาด ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 45.83, 39.58 และ 39.58 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 50.83

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 31.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพและต้องการการออกกำลังกายโดยการเตะตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 45.83, 39.58 และ 39.58 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 58.48

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 53.40, 49.21 และ 46.59 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มามากำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพออยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 64.03

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.51 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการยืมอุปกรณ์การ
ออกกำลังกาย และต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 47.12, 45.54
และ 45.03 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มามากำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.63

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.85 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ต้องการมีบุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี และต้องการเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์ คิด
เป็นร้อยละ 42.40, 42.40 และ 41.88 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายที่มามากำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
พบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีคิดเป็นร้อยละ 51.15

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.84 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความมีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการการตรวจ
ร่างกายทุกเดือน และต้องการการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ
50.78, 47.15 และ 43.45 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มามากำลังกาย
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 59.70

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.73 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่
ออกกำลังกายกลางแจ้งและต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 45.28, 43.39
และ 39.62 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกายในส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 61.09

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ปลอดภัย ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยและต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 42.76, 42.13 และ 41.50 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกายในส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปีพ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.30

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ และมีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรคิดเป็นร้อยละ 46.54 44.02 และ 43.39 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกายในส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีคิดเป็นร้อยละ 54.21

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาคิดเป็นร้อยละ 47.16 ความต้องการมากคือมีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ การตรวจร่างกายทุกเดือนและมีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานคิดเป็นร้อยละ 44.65 43.39 และ 42.13 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปี ที่มาออกกำลังกายในส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 62.16

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการสถานที่ที่ได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและต้องการสถานที่ที่มีห้องน้ำห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 49.12, 43.42 และ 40.78 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปีที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 68.00

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการจัดบริการที่จอดรถยนต์และต้องการตู้เก็บของไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 42.00, 40.00 และ 39.50 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปีที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 56.40

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 34.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสวนสาธารณะ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและต้องการเจ้าหน้าที่จัดการจราจร คิดเป็นร้อยละ 44.30, 40.00 และ 38.68 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุไม่เกิน 45 ปีที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 51.30

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33.70 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีและต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.08, 38.15 และ 38.01 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงอายุ 45 ปี ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 50.57

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 45.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มและต้องการสถานที่ที่มีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 47.54 , 46.00 และ 46.00 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 56.55

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบและต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 47.02, 46.00 และ 43.44 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 61.55

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 41.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรที่มีสภาพสมบูรณ์เป็นแบบอย่างที่ดี ต้องการมีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร และต้องการบุคลากรแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.00, 43.44 และ 43.44 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง อายุ 45 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีคิดเป็นร้อยละ 54.60

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.50 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความต้องการข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย ต้องการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพและต้องการตรวจร่างกายทุกเดือน คิดเป็นร้อยละ 51.00, 46.00 และ 44.26 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปีพ.ศ. 2548 ด้านสถานที่พบว่า

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 58.65

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 40.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ต้องการมากคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 49.71, 45.14 และ 44.85 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า

สภาพโดยรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ
63.97

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.02 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการตู้เก็บของ
ไว้บริการ และต้องการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.42 , 41.14 และ 40.85
ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง
ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548
ด้านบุคลากรพบว่า

สภาพโดยรวมด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.31

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 35.80 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออก
กำลังกาย ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการเจ้าหน้าที่จ่ายอุปกรณ์
คิดเป็นร้อยละ 40.28 , 39.14 และ 38.57 ตามลำดับ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ที่มา
ออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรม
การออกกำลังกายพบว่า

สภาพโดยรวมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.82

ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 35.14 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องการข้อมูล
ข่าวสารแนะนำและต้องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 42.57, 42.28
และ 39.57 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

สภาพและความต้องการด้านสถานที่

1. ควรเพิ่มสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้อยู่ใกล้กับชุมชน
2. ควรมีบริเวณที่กว้าง ๆ และเหมาะสมกับกิจกรรม
3. ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาเพิ่ม

สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีเครื่องออกกำลังกายหลาย ๆ จุด
2. ควรมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ลูกเทนนิส ให้เพียงพอ
3. ควรมีอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ

สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

1. ควรเพิ่มบุคลากรด้านผู้นำเต้นแอโรบิก และกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ
2. ควรมีผู้นำการออกกำลังกายแต่ละจุดให้มากกว่าเดิม

สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ควรจัดการแข่งขัน แอโรบิก ลีลาศ บ่อย ๆ
2. ควรบริการด้านลีลาศ
3. ควรมีกีฬาที่มีความทันสมัยและเหมาะสมกับทุกวัย

อภิปรายผล

จากการค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านสถานที่

สภาพโดยรวมของประชาชนเพศชาย และเพศหญิง เห็นว่าสถานที่ยังมีไม่เพียงพอ ยังขาดห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ขาดห้องพยาบาล และยังขาดน้ำดื่มไว้บริการ

ความต้องการของประชาชนเพศชาย และเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ต้องการสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มเพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายมีจำนวนมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนัด รัชพงษ์ (2543.) พบว่าด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการสนามกีฬาได้มาตรฐานและอยู่ในสถานที่ใช้งานได้ดี

ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพโดยรวมของประชาชนเพศชายและเพศหญิง โดยรวมไม่เพียงพอยังขาดห้องปฐมพยาบาล ยังขาดน้ำดื่มไว้บริการและยังขาดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

ความต้องการมีความต้องการระดับมากคือ การจัดป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ อุปกรณ์ส่วนตัวของผู้มาออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการสูญหาย ความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คือ ต้องการป้ายบอกจราจร ต้องการตู้เก็บของไว้บริการ จะเห็นได้ว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายจำนวนมากจึงขณะออกกำลังกายมีรถผ่านไปมาทำให้ไม่ปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ)

พบว่าอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ อุปกรณ์ พลศึกษา มีเพียงพอ กับจำนวนผู้มาใช้ บริการส่วนเพศหญิงต้องการอุปกรณ์มากที่สุด คือ ต้องการพยาบาลประจำเพื่อดูแลและให้ความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยและได้ดูแลรักษาเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

ด้านบุคลากร

สภาพโดยรวมของประชาชนเพศชาย และหญิง เห็นว่าไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.31 ยังขาด พยาบาลประจำสวนสาธารณะและยังขาดบุคลากรให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย

ความต้องการของประชาชนเพศชายและหญิงโดยรวมอยู่ในระดับมาก ที่ต้องการมากที่สุดคือ ต้องการพยาบาลประจำสวนสาธารณะ และต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ประชาชนที่มาออกกำลังกายมีทุกเพศทุกวัย จากการสังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุมีมากเมื่อออกกำลังกายแล้วกลัวตนเองจะไม่ได้รับความปลอดภัย กลัวตนเองจะหกล้มหกล้ม หรือหกล้มไม่ทันเลย ต้องการพยาบาลไว้คอยดูแลสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2534 : 31(10) พบว่า ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกายใจให้มีความสุขสนุกสนาน ควรหลีกเลี่ยงอาการแตร่งเครียด

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพโดยรวมของประชาชนเพศชาย และหญิง เห็นว่าไม่มีคิดเป็นร้อยละ 58.82 ยังขาด การจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ยังขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความต้องการของประชาชนเพศชาย และหญิงโดยรวมต้องการมากที่สุด คือต้องการ การออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องการกิจกรรมการเดินลีลาศ และต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายโดยปั่นจักรยาน จะเห็นได้ว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายสนใจการเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ ภายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่จะมีผู้สูงอายุจะมาออกกำลังกายกันมาก เพราะรัฐบาลเชิญชวนให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อที่จะรักษาโรคบางอย่างไปในตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบ ถ้าได้ออกกำลังกายแล้ว โรคที่กล่าวมาจะได้หายโดยไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุลเลอร์ (Muller : 1993 : 1688) พบว่าการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ คือ การเดินการวิ่ง และการว่ายน้ำ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่าการทดสอบสมรรถภาพร่างกายได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน ส่วนกิจกรรมที่เพศหญิงต้องการมากที่สุดคือ กิจกรรมการเดินลีลาศ เพราะเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศหญิงทุกเพศทุกวัยประกอบกับการเดินแอโรบิค มีการเดินทุกวันแต่ด้านกิจกรรมยังไม่มีมีการฝึกและการสาธิตเลยประชาชนเพศหญิงจึงมีความต้องการมาก

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ให้เพียงพอและเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ของเทศบาลนครตรัง อย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจังหวัด และประเทศต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535 : 178). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย.
กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบาย และแผน. (2538). รายงานผล
การสำรวจการเข้าร่วมการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬา
ของประชากรในประเทศไทย พ.ศ. 2538. กรุงเทพฯ : หจก. พรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544 : 1). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549).
กรุงเทพฯ : ไทยมิตร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์. เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา. หน้า 166.
- กวิน คเชนทร์เดชา. (2529 : ง – ฉ). ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรวพร ธรนิทร์. "กีฬาสำหรับทุกคน" ไกล่หมอ. 12 (5) 40 – 42 : พฤษภาคม 2533.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ
นันทนาการ.
- ณรงค์ หลงสมบูรณ์. ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย. วารสารแม่บ้าน 8 (สิงหาคม 2527) :
79 – 100.
- ณัด รัชพงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออก
กำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ปริญญาณิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน
โรงเรียน ขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530 อัดสำเนา.

- มนตรี สุขทวี. (2542). *สภาพและความต้องการของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต จังหวัดสมุทรการและกรุงเทพมหานคร* ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต ภูมิจันทร์ และคณะ ช. (2533). *วิทยาศาสตร์การกีฬา* พิมพ์ครั้งที่ 1 .
กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). “ การออกกำลังกายสำคัญไฉน ” วารสารวิทยาลัยอ่างทอง 1.
_____ . (2531). “ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ” นิตยสารท่าเรือ.
- ศักดิ์ชาย พัทธกิจวงศ์. *หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารกีฬา 17
(พฤศจิกายน 2526) : 32 – 33.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา*.
- สุชาติ โสมประยูร. *การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ* . วารสารสุขศึกษา
พลศึกษาและนันทนาการ 3 (มกราคม – ตุลาคม 2520) : 43.
- โสภณ ศรีอีสาน. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในเขตเทศบาล นครอุดรธานี* ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ ไวกนอมสัดย์. (2540). *การออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมในเขต กรุงเทพมหานคร* ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรุณ รักธรรม. (2527). : 67 *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร* กรุงเทพฯ ช. มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์ หน้า 67.
- อดิเรก จีระพันธ์. (2523). *ออกกำลังกายเป็นนิจชีวิตจะเป็นสุข*. พิมพ์ ครั้งที่ 11 กรุงเทพฯ :
เรื่องแก้วการพันธ์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). *ร่างกายกับการออกกำลังกาย* . วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
พลศึกษาและนันทนาการ.
- Barenholtz , Devorah E. (1995, November) . “ The Effects of An Exercise Program on
The Earthing Behaviors, “ *Dissertataion Abstracts Internationnal* . 31(A) : 121.
- Chistopher . Elizabetn Ann. “ Survey of the Lifetime Sports Needs and
Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee”. *Ddissertation
Abstracts International*. 50 : 151 : A.
- Maslow , A.H. *Motivation and Personality* . New York : Macmillan Company , 1970.

Muller 1993:1688 " The Effects of Exercise in changoson felt Estern " *Dessertation*
Abstrats internation 141: 1688

Nantogmals, Samvel Yakubur . " *Physical Education Programs Offered in Iowa High*
School" Preferred by seniors and Recommended by professors in Iowa
Colleges and universities , "Dissertation abstracts international , 43 : 1080 – A ;
October , 1982"

Yamaguchi , Y, and Okada , K.A. Study of adherence to a fitness club : A user 'S. (128
 : 1998).

ภาคผนวก

แบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลนครตรัง

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรัง แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะแบบแบ่งครึ่งเป็นสองส่วนและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรัง มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ด้านคือ

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่
2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร
4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรัง มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ()

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ไม่เกิน 45 ปี

() 45 ปีขึ้นไป

**ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้สวนสาธารณะ
ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548**

สภาพและความต้องการด้านสถานที่

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับพักผ่อน	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขา	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
9. ห้องประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					

สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
2. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอทุกจุด	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
4. มีการจัดบริการด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายแบบ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
7. มีการจัดบริเวณที่จอดรถยานพาหนะ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
8. มีป้ายบอกสัญญาณจราจรที่ชัดเจน	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
9. มีการจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นสัดส่วน	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					

สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์	() มี () ไม่มี					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	() มี () ไม่มี					
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สวนสาธารณะ	() มี () ไม่มี					
6. พนักงานดูแลรักษาความสะอาด	() มี () ไม่มี					
7. มีเจ้าหน้าที่เวรยาม	() มี () ไม่มี					
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	() มี () ไม่มี					
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	() มี () ไม่มี					
10. มีเจ้าหน้าที่ด้านประชาสัมพันธ์ประจำ	() มี () ไม่มี					

สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	() มี () ไม่มี					
2. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี	() มี () ไม่มี					
4. การจัดฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	() มี () ไม่มี					
6. มีการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ	() มี () ไม่มี					
7. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	() มี () ไม่มี					
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	() มี () ไม่มี					
9. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	() มี () ไม่มี					
10. มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	() มี () ไม่มี					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

สภาพและความต้องการด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พิศวง มหาจันทร์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์สุรัตน์ จินตสกุล

ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์
วัน เดือน ปีเกิด	10 สิงหาคม 2496
สถานที่เกิด	จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	58/2 ถนนน้ำผุดใต้ หมู่ที่ 1 ตำบลนาตาล่วง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเทศบาล 6 (วัดตันตยาภิรม) สังกัดเทศบาลนครตรัง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2510	ประถมศึกษาจากโรงเรียนวัดนาง
พ.ศ. 2513	มัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนทักษิณวิทยา
พ.ศ. 2518	การศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากวิทยาลัยพลศึกษายะลา
พ.ศ. 2524	การศึกษาระดับปริญญาเอกพลศึกษาจากวิทยาลัยครูสงขลา
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ