

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546

ก ๖ ส.ย. 2547



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547

จุริรักษ์ รัตนพร. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แบ่งตามระดับอายุ คือ อายุ 40-49 ปี และ อายุ 50 ปีขึ้นไป ใช้แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพของการออกกำลังกาย

1.1 ด้านสถานที่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ มีที่จอดรถเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ไม่มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชนไม่มีห้องอาบน้ำที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาล และไม่มีอ่างเปลี่ยนเสื้อผ้า

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่เห็นว่า มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย แต่มีอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ ไม่มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

1.3 ด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เห็นว่ามีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ และโดยการปั่นจักรยาน แต่ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก โดยการเต้นลีลาศ โดยการเล่นโยคะ โดยการเล่นตะกร้อ โดยการเล่นกีฬาเปตอง และโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

1.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่เห็นว่ามีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย แต่ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
ทุกรายการ

2.2 ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความ
ต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.3 ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมากทุกรายการ ยกเว้น การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ และการออกกำลังกาย
โดยการเล่นกีฬาเปตอง ที่ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการออกกำลังกาย
โดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก และการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ส่วนใหญ่มีความต้องการ
อยู่ในระดับน้อย

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับ
มากทุกรายการ



THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE OVER 40 YEARS
OF AGE IN MAHASARAHKAM MUNICIPAL AREA IN 2003



AN ABSTRACT
BY
JUREERAK RATANAPORN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 2004

Jureerak Ratanaporn. (2004). *The State and Needs for Exercise of People Over 40 Years of Age in Mahasarakham Municipal Area in 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Adviser Committee: Assoc. Prof. Thewet Piriyaapruen, Asst. Prof. Somchai Kraisang.

The purpose of this study was to the state and needs for exercise of people over 40 years of age in Mahasarakham municipal area in 2003. The sample for this study comprised of 240 females and 120 males which were divided into subgroups according age : i.e. 40-49 years and 50 years and over. The questionnaire designed by the researcher was used to collect data. It was found that:

1. The state for exercise :

- 1.1 The exercise venues were in standard, adequate, and safe. The car parking lots were adequate. The indoor venues were inadequate. Also, there was inadequate in resting seats, drinking water, first aid room and locker room.

- 1.2 The equipment were safe, but were not in standard, inadequate, out of date, and unvaried. There was neither locker nor equipment room. The outdoor and indoor equipment as well as the facilities were inadequate.

- 1.3 The activities offered were aerobic dance, walking and jogging for health, calisthenics and rhythmic activity, and bicycling. There was no activity in Tigeg, social dancing, Yoga, takraw, petanque, and badminton offered.

- 1.4 The personnel were competent, good personality, healthy, good relationship, and update. There were safety personnel and janitors, but there was no equipment personnel, first aid personnel, and traffic personnel.

2. The needs for exercise :

- 2.1 The needs in the exercise venue were at high level for every item.

- 2.2 The needs in equipment and facilities were at high level for every item.

- 2.3 The needs in the types of activity were at high level, except those for takraw, and petanque which were at average level. The needs for Tigeg and Yoga were at low level.

- 2.4 The needs in personnel were at high level for every item.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

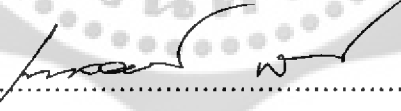
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546

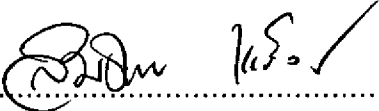
ของ
นางจุรีรักษ์ รัตนพร

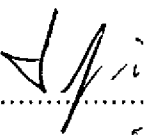
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

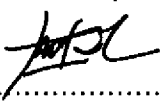
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 16 เดือน 2/พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

 ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพฑูริย์ พิริยะพจน์)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาและความอนุเคราะห์อย่างยิ่ง จากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ที่ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์จนประสบผลสำเร็จ

ขอขอบพระคุณอาจารย์นิตยา บุญตรา ที่ได้ให้ความกรุณาดูแล และช่วยเหลือในทุกๆ เรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนและการจัดทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งสามารถนำมาวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยได้อย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์ชัชวาลย์ รัตนพร และเด็กหญิงณิชาภัทร รัตนพร พร้อมด้วยพี่ๆ และเพื่อนๆ ที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง ที่ได้ความดูแลและช่วยเหลือในการจัดทำปริญญานิพนธ์จนประสบผลสำเร็จ

และสุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้ให้การส่งเสริม สนับสนุน และเป็นกำลังใจตลอดมา จนผู้วิจัยสามารถจัดทำปริญญานิพนธ์ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

จุริรักษ์ รัตนพร

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	6
ประเภทของการออกกำลังกาย	7
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	10
โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา	16
หลักการออกกำลังกาย	18
แนวคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์	27
สภาพการดำเนินการและการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย	36
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	36
ประชากร	36
กลุ่มตัวอย่าง	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

3 (ต่อ)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	37
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	37
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	38

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	91
ความมุ่งหมายในการวิจัย	91
ประชากร.....	91
กลุ่มตัวอย่าง.....	91
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	91
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
สรุปผลการวิจัย	92
อภิปรายผล.....	97
ข้อเสนอแนะ	100

บรรณานุกรม	102
------------------	-----

ภาคผนวก	107
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	108
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	116

ประวัติย่อของผู้วิจัย	118
-----------------------------	-----

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและอายุ	36
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	39
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านสถานที่	40
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่	43
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านสถานที่	46
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่	49
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	52
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	55
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	58
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	61
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย	64
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย	67

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย	70
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย	73
15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	76
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	79
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	82
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	85

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชาติเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกที่จะนำไปสู่การพัฒนาชาติ สุขภาพ อนามัยของคนก็เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาคนให้เจริญงอกงาม และเป็นการพัฒนาที่ท้าทายต่อการอยู่รอดของระบบเศรษฐกิจและความมั่นคงของสังคม ในอนาคต ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พุทธศักราช 2540-2544) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรคือประชาชนทุกคน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพ อนามัย โดยการเน้นการป้องกันโรค ส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต ที่ดี มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแส การเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการปกครอง การพัฒนาศักยภาพของคน ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีน้ำใจ นักกีฬา รู้จักเสียสละ ผ่อนคลายความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการ ดำรงชีวิตของมนุษย์คือการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยต้องใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับเพศ วัย (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)

จากข้อมูลของจังหวัดมหาสารคาม พบว่าสาเหตุของการตายจากโรคหัวใจและ หลอดเลือดมีมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในปี 2539-2542 คิดเป็นอัตราการตาย 49.10, 92.03, 98.68, และ 94.53 คนต่อประชากร 1,000 คน ซึ่งสูงกว่าระดับเขตและระดับประเทศในปี 2541 ที่มีอัตราการตาย 64.88 และ 72.10 คนต่อประชากร 1,000 คน ตามลำดับ เป้าหมายของ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พุทธศักราช 2540-2544) กำหนดอัตรา การตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดไม่เกิน 50 คนต่อประชากร 1,000 คน จังหวัด มหาสารคามจำเป็นต้องดำเนินการควบคุมและป้องกันต่อไป (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มหาสารคาม, 2542) ทั้งนี้รัฐบาลได้ประกาศให้ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุข ภาพชาวไทยอย่างจริงจัง ภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” (Empowerment for Health) เพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ “สร้าง” สุขภาพมากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ

จังหวัดมหาสารคามเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีสถานบันการศึกษา เป็นจำนวนมาก ทั้งระดับโรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา จึงมี ประชากรจำนวนมากมาอาศัยอยู่โดยเฉพาะในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ซึ่งเทศบาลเมือง

มหาสารคามได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จึงได้จัดเตรียมสถานที่สำหรับประชาชนได้ออกกำลังกายไว้หลายแห่ง เช่น สวนสุขภาพ สวนประมวลสุข นอกจากนี้ยังได้ขอความร่วมมือเพื่อให้ประชาชนสามารถไปออกกำลังกาย ในสถานที่ต่างๆ เช่น สนามกีฬาในโรงเรียนเทศบาล สนามกีฬาศูนย์เยาวชน สนามกีฬา สถาบันราชภัฏมหาสารคาม สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม สนามกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม แต่ก็ยังไม่เป็นการเพียงพอแก่ความต้องการของประชาชนทั้งในด้าน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ทรัพยากรและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย

ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุต่างกันจะมีความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และความอดทนของร่างกายแตกต่างกัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ สำคัญและต้องมีการระมัดระวังอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องความหนักเบาของกิจกรรม ประเภท ของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาที่ทำกิจกรรม จะต้องมีความเหมาะสม กับวัย ถ้ามีการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานานต้องมีการพักเป็นระยะๆ กิจกรรมการ ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นที่ความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อเอาชนะกัน เพราะในวัยสูงอายุเริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย

เพศหญิงและเพศชายจะมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ แตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากโครงสร้างของร่างกายและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นส่วนสำคัญ ในการออกกำลังกาย และระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย มีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ การออกกำลังกายที่เหมาะสมและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงต้องคำนึงถึงความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย (มนตรี สุขทวี. 2540 : 32-33)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามมีคุณค่าและประโยชน์สูง ในการเพิ่มประสิทธิภาพ และ สมรรถภาพทางกายของประชาชน จึงควรส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสำคัญในการ ออกกำลังกายและนำไปเป็นกิจกรรมในกิจวัตรประจำวันได้เป็นอย่างดี จึงมุ่งศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพร่างกายและส่งเสริม สมรรถภาพทางกายของประชาชนอย่างกว้างขวางต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบสภาพที่เป็นจริง และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามและเป็นแนวทางให้เทศบาลเมืองมหาสารคามปรับปรุงสภาพการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ทั้งชายและหญิง จำนวน 1,236 คน เป็นเพศชาย 412 คน เป็นเพศหญิง 824 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการเทียบตารางของ เครจซีและมอร์แกน (R.V. Krejcie and R.W. Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่าง 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับอายุ จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 อายุ แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1.1.1 40 - 49 ปี

1.1.2 50 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

2. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการออกกำลังกายของประชาชน ประกอบด้วยสภาพต่างๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ชนิดของการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการ ในการออกกำลังกาย

3. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคล ในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย

4. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านชนิดของการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย ตลอดจนความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และความต้องการด้านสังคมกับบุคคลทั่วไป

5. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้วัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงาน โดยมีจุดประสงค์เพื่อสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกา เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

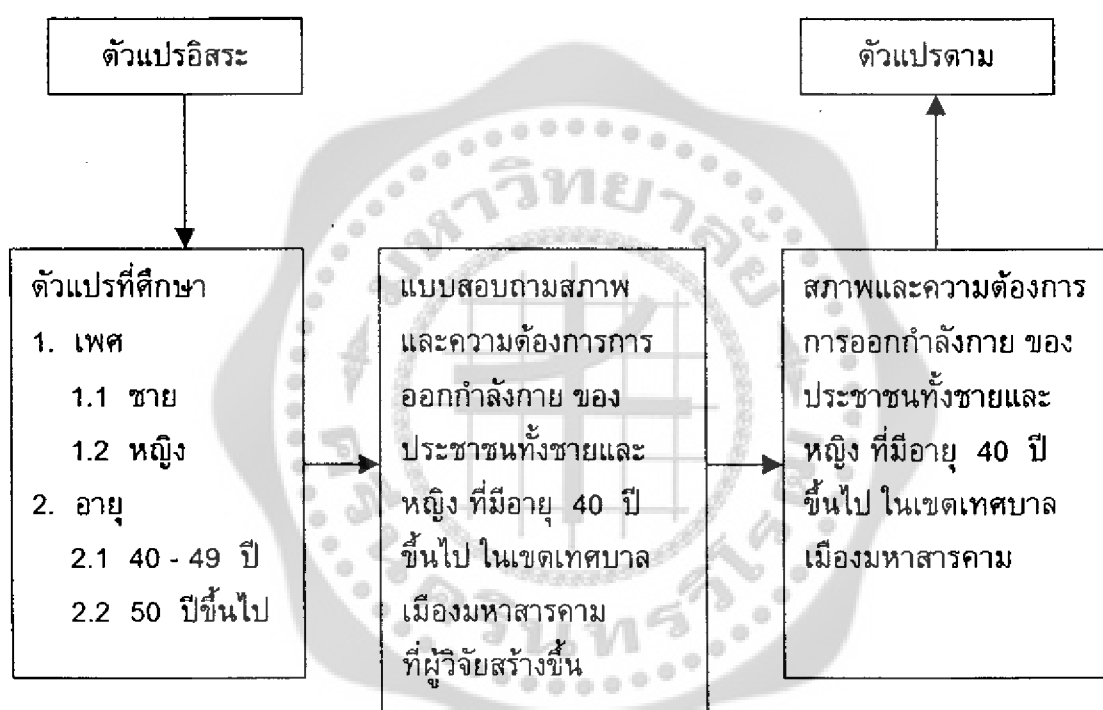
6. **ประชาชน** หมายถึง ประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เช่น สวนสุขภาพ สวนประมวลสุข สนามกีฬาศูนย์เยาวชน สนามกีฬาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม สนามกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม สวนสาธารณะหนองข่า สวนสาธารณะเลิงน้ำจั้น ลานกีฬาโรงเรียนเทศบาลบ้านส่องนางโย ลานกีฬาโรงเรียนเทศบาลศรีสวัสดิ์ สวนศรีสวัสดิ์

7. **เขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม** หมายถึง หน่วยการบริหารราชการส่วนท้องถิ่นในรูปแบบเทศบาล ได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลเมืองมหาสารคาม เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 14 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2479 และมีเนื้อที่ภายในเขตเทศบาลทั้งสิ้น 24.14 ตารางกิโลเมตร มี

ประชากร ณ วันที่ 23 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 รวมทั้งสิ้น 48,310 คน ตั้งอยู่ในท้องที่อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 475 กิโลเมตร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนการวิจัย ที่เกี่ยวกับการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ผู้วิจัยได้นำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภูมิข้างล่างนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. ประเภทของการออกกำลังกาย
3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. โทษของการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา
5. หลักการออกกำลังกาย
6. แนวคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์
7. สภาพการดำเนินการและการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน

ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ .(2535 : 56 - 64) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายจะต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางร่างกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการเล่น ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ หรือพิการได้ ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 47) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การกระทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้กล้ามเนื้อ แขนขา ส่วนต่างๆ ของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งได้มีการขยับเคลื่อนไหว จนกระทั่งได้เหงื่อ

ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย ได้มีการจำแนกประเภทของการออกกำลังกายตามลักษณะวิธีฝึก ดังนี้

1. แบบแอนโรบิค (Anaerobic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะสั้น คือการออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬาที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายจะขาดออกซิเจนชั่วคราว เช่น ดีเทนนิส แบดมินตัน จะมีการวิ่งรับลูกแล้วมีการหยุด ขณะหยุดและวิ่งไปรับลูกนั้น กล้ามเนื้อทั้งตัวต้องใช้ความเร็วสูง (Maximum Effort) ผู้เล่นแทบจะไม่ได้หายใจเลย ทั้งๆ ที่กล้ามเนื้อและหัวใจต้องการออกซิเจนมากที่สุด (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85)

2. แบบแอโรบิค (Aerobic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายแบบดึงออกซิเจนเข้าร่างกายมากๆ คือ การออกกำลังกายที่ได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอ ตลอดเวลา มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณถึงค่อนข้างเร็ว มีจังหวะที่สม่ำเสมอ การสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อให้เกิดความทนทานของระบบนี้ การออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งทน ก้าวเดิน การว่ายน้ำเอาระยะทาง การเดินจังหวะต่างๆ สม่ำเสมอ เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85-86)

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา (2538) กล่าวว่า การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายก็ยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะเช่นเดียวกับประเภทของกีฬา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งออกเป็น
 - 1.1 การออกกำลังกายด้วยมือเปล่า เช่นกายบริหาร มวยจีน โยคะ
 - 1.2 การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ใช้เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอล ไม้โยน (Club) ริบบิ้น (Ribbon) ห่วง (Hoop)
2. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึกแบ่งเป็น
 - 2.1 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
 - 2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
 - 2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี
3. แยกตามวัย
 - 3.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก
 - 3.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็กและเด็กนักเรียน
 - 3.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น
 - 3.4 การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว
 - 3.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่
 - 3.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน
 - 3.7 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
4. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก
 - 4.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 4.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรองและสัดส่วน
 - 4.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ
5. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง
 - 5.1 การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ
 - 5.2 การบริหารไหล่และแขน
 - 5.3 การบริหารข้อต่อ
 - 5.4 การบริหารลำตัวและหลัง
 - 5.5 การบริหารหน้าท้องและเอว
 - 5.6 การบริหารตะโพก โคนขา และขา
6. แยกตามประโยชน์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 - 6.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกยืดเส้นยืดสาย
 - 6.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 6.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
 - 6.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ

ระบบการไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินหายใจ

- 6.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลังกำลัง
- 6.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
- 6.7 การออกกำลังกายฝึกความรวดเร็ว
- 7. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ
 - 7.1 การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
 - 7.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์
 - 7.3 การออกกำลังกายแบบแจ๊ซ

8. แยกตามอาชีพ

- 8.1 การออกกำลังกายสำหรับคนทำงาน
- 8.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน กรรมกร
- 8.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

9. แยกตามวิธีฝึก

กรมพลศึกษา (2538 : 3) ยังได้กล่าวไว้ว่า ชนิดของการออกกำลังกายอาจแบ่งได้

ดังนี้

- 1. พิจารณาจากการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกาย
 - 1.1 Active Exercise ทำหรือปฏิบัติด้วยตนเอง
 - 1.2 Passive Exercise คนอื่นทำให้หรือใช้เครื่องมือช่วย
- 2. พิจารณาจากการทำงานของกล้ามเนื้อ
 - 2.1 Isometric Exercise = Static การออกกำลังกายแบบความยาวของกล้ามเนื้อคงที่
 - 2.2 Isotonic Exercise = Dynamic การออกกำลังกายแบบความยาวของกล้ามเนื้อมีการยืดตัวและหดตัว
- 3. พิจารณาจากการใช้ออกซิเจน
 - 3.1 Aerobic Exercise การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน
 - 3.2 Anaerobic Exercise การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน
- 4. พิจารณาจากการใช้อุปกรณ์
 - 4.1 มือเปล่า (Freehand Exercise)
 - 4.2 ประกอบเครื่องมือ (Apparatus)
- 5. พิจารณาจากพื้นที่ของร่างกาย
 - 5.1 บริหารทั่วไป
 - 5.2 บริหารเฉพาะส่วน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกุศล (2540 : 13-18) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ในประเทศอังกฤษได้มีผู้รวบรวมบทความทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กว่า 100 เรื่อง ที่บอกว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น สามารถทำให้คนอ้วนผอมลงได้ ในทางตรงข้ามคนที่ผอมเกินไปหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องแล้วก็จะอ้วนขึ้นได้เหมือนกัน

การออกกำลังกายสามารถชะลอความชราได้อย่างแน่นอนและทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้อาการของโรคหลายๆ อย่างหายเป็นปกติได้ดีขึ้น

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดๆ ก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้อย่างง่ายกว่าและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันได หรือขึ้นรถลงเรือก็จะทำด้วยความคล่องแคล่วว่องไวและปลอดภัยมากกว่า

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด

การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด

ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายทีเดียว ในหญิงวัยหมดประจำเดือน

ซึ่งกระดูกบางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้มีอาการปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันหากรู้สึกติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยาแก้ซึมเศร้า 1 โดส ผู้ที่เคยต้องเข้ายานอนหลับหรือต้องกินยาแก้ปวดได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลหรือแอนไซตี้ ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการแอนไซตี้เพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย จะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้ฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความตึงเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย ในปี ค.ศ. 1965 นายแพทย์เคนเน็ธ กูเปอร์ แพทย์ประจำกองทัพอากาศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม ต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักมากเกินไปจนหมดแรง คือชืนนอนแผ่ หรือหัวถึงหมอนก็หลับเป็นตาย อย่างนี้คงไม่ทำให้คู่สมรสถูกใจเป็นแน่

ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำเพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้

สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมาแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวหนังดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ร่างกายดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

แต่การออกกำลังกายในผู้หญิงนั้นต้องระวังเรื่องแสงแดด เรื่องลมไวเหมือนกัน โดยเฉพาะประเทศที่มีแสงแดดจัดอย่างไทยเราเนี่ย การถูกแสงแดดและลมมากเกินไปจะทำให้ผิวเสียได้มาก ดังนั้นต้องเลือกเวลาและสถานที่ให้เหมาะสมด้วย โดยเฉพาะคนที่ว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีน ยังต้องระวังให้มาก ผิวหนังที่เปียกน้ำที่มีคลอรีนแล้วมานอนผึ่งแดดจะมีโอกาสทำให้ผิวเสียมาก

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้

ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำการออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้

อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือ การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้หากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาที่จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

เท่าที่ได้รวบรวมมาเพียง 12 ข้อก็น่าจะเพียงพอที่ทำให้ผู้อ่านที่ยังไม่ได้ออกกำลังกายหรือกำลังลังเลว่าจะมาออกกำลังกายดีหรือไม่นั้น หันมาลงมือออกกำลังกายได้แล้ว

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่าร่างกายของคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายร่างกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกาย

อย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 25) ได้สรุปคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูงและโรคแผลในกระเพาะอาหาร

2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้

3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้ที่มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน ไม่เช่นนั้นแล้วอาจจะเกิดอาการเบื่อหน่ายไม่ยอมรับประทานอาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับ

4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง

6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยบ่อย ๆ

7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

8. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้า อายุยืน

9. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่อยากให้หัวใจวายให้ออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ว่ามีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ .

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกินปกติ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 4) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดรและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในระบบเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 53-55) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยง่ายแต่ก็จะหายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งสกปรกโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืดหยุ่นยาวนานของชีวิต
5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด จึงเป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อย ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ส่งผลต่อสุขภาพ
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้
10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายจะได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์
11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยในการรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น
12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้อวัยวะคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย ที่เรียกว่า "กายภาพบำบัด" (Physical Therapy)
13. ทางแพทย์ทราบว่าการออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์ หัวใจที่ได้รับจากการออกกำลังกายจะทำให้โตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก
14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่างาม และแข็งแรง
15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

จากแนวคิดดังกล่าวพอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ ดังนี้คือ

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก ส่วนในผู้ใหญ่จะช่วยดำรงรักษาสุขภาพ สมรรถภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้เสื่อมลง
 2. การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่าย เป็นต้น
 3. ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ ฯลฯ ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง
 4. ช่วยชะลอความแก่และทำให้อายุยืน
 5. ทำให้ร่างกายมีความสง่างาม เสริมสร้างบุคลิกภาพ มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว สมรรถภาพร่างกายดีขึ้น
 6. ช่วยลดและแก้ไขสภาวะความเครียด
 7. ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
- ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้นักชนยมีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอกับความต้องการของร่างกาย หรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ แล้วยังเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคร้ายแรงหลายชนิด ได้แก่

- โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นชัด เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางประสาทอื่น ๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ
- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น กินอาหารเกิน ความเคร่งเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมัน ไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และ

เกิดอาการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจจะมีอาการเพียงเจ็บหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

- โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจ และการเสียดุลยภาพของระบบประสาท อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจึงมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

- โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็นถือได้ว่าเป็นโรคแต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่น ๆ อีกมาก อาทิเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

- โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวก็ตาม อาจจะไม่แสดงออกมาเลยจนตลอดชีวิตก็ได้ ตรงกันข้ามกับผู้ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น จึงถือได้ว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

- โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เย็บและเอ็นหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะมีการอักเสบ และมีธาตุหินปูนมาเกาะ ทำให้เกิดอาการติดขัดและเจ็บปวด เมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก จะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลงเปราะแตกหักได้ง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ อาทิเช่น ภาวะโภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

สำหรับผู้รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ หากยังไม่ถึงขั้นดังกล่าวดังต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปปกติดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที หลักปฏิบัติคือเลือกการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับร่างกาย เพศ และวัย เริ่มจาก

น้อยไปหามาก จากเบาไปหาหนัก และต้องปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายได้ หรือเล่นกีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันให้มีการใช้กำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ การเดินทางในระยะทางที่ไม่ไกลควรใช้การเดินเร็วแทนการใช้ยานพาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์หรือการขึ้นบันไดเลื่อน

ตำรา กิจกฤษ (2540 : 19) กล่าวว่า ในผู้ที่มีโทษจากการขาดการออกกำลังกาย ปรากฏชัดแล้ว การออกกำลังกายจะเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด แต่วิธีการ และปริมาณการออกกำลังกายจะต้องจัดให้ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางกีฬาเวชศาสตร์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำได้

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ฯลฯ
8. ควรพิจารณาว่าเครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึง ฯลฯ จะมีประโยชน์น้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเดินขึ้นขั้น หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้อย่างแท้จริง ควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อัทธ (2520 : 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ทำวันละน้อยและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

5. หายใจเข้า - ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย

6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงจะทำครั้งต่อไป

7. พยายามเลี่ยงการใช้แขนค้ำจุนร่างกายขณะออกกำลังกาย

8. ควรเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80-82) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย

2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร

3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะให้ผลจะต้องกระทำโดย

สม่ำเสมอ กระทำนานไปจนตลอดชั่วชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอพอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายในขณะที่หิว หรือ อิ่มใหม่ๆ ขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งก่อนอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

จรวพร ธรณินทร์ (2530 : 51-52) ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องและเป็นลำดับ

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ขนาดสัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดี ควรออกกำลังกาย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ มีความหนักของการฝึกร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิกที่กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการออกกำลังกายหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี
 2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที
 3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
 4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่าจะเหมาะกับปริมาณ และความหนัก ความนาน ในการออกกำลังกายได้หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
 5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า
- หลักในการออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุดควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (นที รัชพลเมือง และวิชัย วन्दุรงค์วรรณ. 2530 : 9-10)

1. ตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกายเสมอ เพื่อหาความผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย ซึ่งจะมียูอยู่เสมอบ้างน้อยบ้าง เช่น อุ้งเท้าแบน ข้อเท้าตะแคงเข้าหรือตะแคงออก ข้อเข่าโก่ง หรือขายาวไม่เท่ากัน เป็นต้น ความผิดปกติเหล่านี้อาจไม่ทำให้เกิดอาการอะไรเลยในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าไปออกกำลังกายอย่างหนักเข้า เช่น วิ่ง หรือเดินแอโรบิกก็อาจจะเกิดอาการบาดเจ็บได้ คือเมื่อเราวิ่ง หรือเดินตัวลอยนั้น เท้าและขาของเราจะต้องรับน้ำหนักมากขึ้นกว่าเมื่อเดินถึง 3 เท่า ความผิดปกติของโครงสร้างที่ไม่เคยเป็นปัญหาก็อาจเกิดปัญหาได้
2. ศึกษาการออกกำลังกายที่จะทำให้ละเอียดยกก่อน และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค
3. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ตามขั้นตอน อย่าใจร้อน อย่าหักโหม หรือดูสังขารและประสบการณ์ของเราเองด้วย การจะเพิ่มระยะทางวิ่งให้มากขึ้นก็ดี หรือเพิ่มเวลาในการเดินแอโรบิกก็ดีต้องเพิ่มอย่างช้า ๆ

4. ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) อย่างถูกต้อง แต่กีย่ำทำมากจนหมดแรงหรือล้าเสียก่อน เพราะความเพลีย หรือล้า นั้นเป็นสาเหตุสำคัญยิ่งของการบาดเจ็บ สิ่งสำคัญมากและไม่ควรลืมทำก็คือ การยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งควรทำก่อนการออกกำลังกายเสมอ

5. ต้องมีสมาธิที่ดีในขณะที่ออกกำลังกาย อย่าทำอย่างใจลอย

6. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ออกกำลังกาย และ ภายหลังจากออกกำลังกายแล้วว่ามีความผิดปกติ หรือเจ็บปวดที่ส่วนใดหรือไม่

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการแข่งขันทุกชนิด เพราะการแข่งขันนั้นนอกจากจะต้องมีการซ้อมอย่างหนักแล้ว ยังทำให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจ และ มักเกิดการฮึดสู้ในระหว่างการแข่งขัน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการเจ็บปวดได้มาก

8. หลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักทุกครั้ง (แอโรบิก) หัวใจยังเต้นเร็วมาก อย่าหยุดโดยทันที ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย (Warm Down) ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะถ้ามีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การหยุดโดยทันทีมีอันตรายมาก อาจถึงตายได้ ภายหลังจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแล้ว ให้เคลื่อนไหวต่อไปเรื่อยๆ ก่อนจนกว่าหัวใจจะเต้นช้าลง ถ้าเป็นหนุ่มสาวก็ต้องช้าลงถึง 120 ครั้ง/นาที หรือถ้าอายุเกิน 50 ปี ก็ต้องลดลงเหลือประมาณ 100 ครั้ง/นาทีเสียก่อนจึงหยุดวิ่งหรือลงนั่งพักได้

อนันต์ อัฐชู (2520 : 42) กล่าวว่าในการออกกำลังกายนั้น คนแต่ละวัยสามารถออกกำลังกายได้ กิจกรรมที่ใช้ฝึกและวิธีการฝึกย่อมแตกต่างกันตามวัยของผู้ออกกำลังกาย ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องลดความเร็ว ความหนัก และความเข้มของกิจกรรมลง มีกฎของความปลอดภัยในเพื่อป้องกันการบาดเจ็บไว้ดังนี้

1. ให้แพทย์ตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำก่อนจะเริ่มต้นออกกำลังกาย

2. จงอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเหยียดกล้ามเนื้อและ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้พร้อม

3. ออกกำลังกายเป็นประจำ คืออย่าหยุดๆ ออก ๆ เพราะจะมีผลเสียมากกว่าผลได้

4. การออกกำลังกายเป็นขั้น ๆ คือเริ่มจากเบาไปหาหนัก แต่จะไม่หักโหม

5. จงพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าออกกำลังกายหนักต่อเนื่องโดยไม่มีการหยุดพัก ผ่อน ความเหนื่อยอ่อนและเมื่อยล้าคือสาเหตุอันสำคัญของอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ

6. จงออกกำลังกายอย่างมีระบบ คือ จัดโปรแกรมให้สม่ำเสมอ และมีระบบรูปแบบตามหลักวิชาการ อย่าออกกำลังกายแบบขาดหลักการและแบบแผน ตั้งจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายและจัดโปรแกรมให้ตรงกับจุดมุ่งหมายนั้น ๆ เช่น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป หรือเพื่อจะเข้าแข่งขันกีฬา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธี การออกกำลังกายที่นิยมกัน ในเวลานี้พอจะประมวลได้ ดังนี้

1. การเดิน

นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ (2530 : 12) กล่าวว่า หมายความว่า หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 107) กล่าวว่า หมายความว่า ควรเดินก้าวยาวๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวสั้นๆ ทีเดียว การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที ติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอเพียงที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงไว้ได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุ หรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลาที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือตอนเย็น เพื่อที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือ (จากการกิน) และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปคลอเลสเตอรอล หรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ากินอาหารเพิ่มเติมอีกหลังการเดิน ออกกำลังกายแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ควันทรยนด์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม

2. การวิ่ง

นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ (2530 : 117) กล่าวว่า การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะทาง หรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

3. ขี่จักรยานเดินทาง

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 51) กล่าวว่า การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประการหนึ่ง เหมาะสมกับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสำหรับการวิ่งเหยาะๆ แต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45-60 นาที ในวันเสาร์ - อาทิตย์

นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ (2530 : 117) กล่าวว่า วิธีการขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือขี่ช้าๆ สลับเร็วๆ เป็นช่วงๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควร ในระยะแรกๆ อาจใช้สัก 4-6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็ว ให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่างและยางให้สับลมแข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรคและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ไม่ควรขี่ในย่านชุมชน หรือที่มีการจราจรหนาแน่น

4. ชี้อวัยวะอยู่กับที่

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 108) ได้กล่าวถึงการชี้อวัยวะอยู่กับที่ไว้ว่า การออกกำลังกายด้วยการชี้อวัยวะอยู่กับที่มีข้อดีคือ ขณะออกกำลังกายจะมีเพียงขา 2 ข้าง เท่านั้นที่เป็นตัวทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนอื่นอยู่นิ่งๆ และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีน้ำหนัก ตัวเข้ามาเกี่ยวข้องเลย เพราะน้ำหนักตัวจะตกบนอานจักรยาน และตกบนมือทั้งสองข้างที่จับ แฮนด์จักรยานอยู่หมด จึงเหมาะมากสำหรับคนที่มีปัญหาปวดหลังอยู่แล้ว ถ้าไปออกกำลังกาย ด้วยการเดินหรือวิ่ง หลังจะปวดมากขึ้น แต่ถ้าชี้อวัยวะจะไม่กระทบกระเทือน ในขณะเดียวกัน สามารถเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องได้บ้าง ผลพลอยได้ก็คือลดอาการปวดหลังได้ด้วย ข้อเสีย คือ ในคนที่มีปัญหาที่หัวเข่าการชี้อวัยวะจะทำให้ปวดมากขึ้น นอกจากนี้อาจจะเกิดการเสียดสี ของกันกับอานจักรยานทำให้แสบกันได้ และยังเป็นออกกำลังกายที่น่าเบื่อ แต่อาจจะแก้ไข ด้วยการอ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ขณะที่กำลังชี้อวัยวะ

5. การว่ายน้ำ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 52) ได้กล่าวถึงการว่ายน้ำไว้ว่าการว่ายน้ำเป็น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน ได้คุณค่าแรงการใช้ พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วน หรือผู้ที่มีปัญหาที่ข้อต่อ เป้าหมายในการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพคือ ฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เช่น ศุกร - เสาร์ - อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคือ อย่างน้อยฝึกให้ได้ สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และ ผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ในระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกันกับการวิ่ง และการเล่นกีฬา ชนิดอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น เริ่มจากการว่ายน้ำช้า หรือว่าย 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พัก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

6. การกระโดดเชือก

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงษ์ (2533 : 34-40) กล่าวไว้ว่า การกระโดดเชือก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาที เป็นอย่างน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันเลือด เบาหวาน และผู้สูงอายุ ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ด้วยการกระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

7. แอโรบิกด้านซึ่

หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและจังหวะการเต้นรำ ที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึง

จุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเดินแอโรบิก ต้องให้ร่างกายทำงานหนักหรือรุนแรงพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเดินแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมายแล้วจึงค่อยๆ ลดความหนัก หรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเดิน ปกติต้องเดินติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกาย และช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

กรมพลศึกษา (2538 : 4) ได้แนะนำหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ ดังนี้

หลักการและวิธีการออกกำลังกาย

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
2. บริหารทุกๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป ควรระลึกว่าไม่มีทางลัดที่จะนำไปสู่ความมีสมรรถภาพอย่างแท้จริงได้
5. หายใจเข้า - ออกทุกๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำช้าๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้งก่อนทำครั้งต่อไป
7. พยายามเลี่ยงการใช้แขนค้ำจุนร่างกาย ขณะออกกำลังกาย
8. ควรเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ Warm Down ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

ข้อควรระมัดระวังในการออกกำลังกาย

1. งดสูบบุหรี่
2. งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทุกชนิด
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเหนียวจนเกินไป และถ้ามีอาการต่อไปนี้

ควรหยุดการออกกำลังกายทันที

- 3.1 เหนื่อยผิดปกติ
- 3.2 เจ็บหน้าอก หายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง
- 3.3 มีอาการวิงเวียน หรือคลื่นไส้
- 3.4 ชีพจรเต้นสูงกว่า 140-150 ครั้งต่อนาที

ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

1. มีอาการของโรคหัวใจ เจ็บหน้าอกเมื่อออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวาย ต้องงดออกกำลังกาย 3 เดือน หลังจากป่วยแล้ว จึงค่อยเริ่มออกกำลังกายใหม่ โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

3. โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
4. โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในโลหิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
5. ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท
6. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันโลหิตสูง
7. อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
8. อ้วนมากมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ เฉลี่ยตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป
9. ป่วยหนักหรือพักฟื้นจากการล้มป่วยต่าง ๆ

เหตุที่ควรระวังและห้ามออกกำลังกาย

1. ไม่สบาย เป็นไข้ มีการอักเสบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. หลังจากการฟื้นไข้ใหม่ๆ
3. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
4. ในที่อากาศร้อนจัด อบอ้าว

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. อายุต่ำกว่า 30 ปี ถ้าไม่มีปัญหาโรคภัยการเจ็บป่วย สามารถเลือกออกกำลังกายได้ทุกชนิดและประเภท
2. อายุ 30-39 ปี เลือกกิจกรรมที่ชอบและสนใจได้ทุกอย่าง แต่กิจกรรมหนักต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
3. อายุ 40-49 ปี ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการเดินระยะหนึ่ง แล้วจึงร่วมกิจกรรมวิ่งเหยาะหรือกีฬาอื่นๆ โดยได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ ถ้าไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ควรออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน ดิกอล์ฟ หรือว่ายน้ำจะปลอดภัยกว่ากีฬาหนักๆ แต่ขอแนะนำว่าต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรออกกำลังกายที่หลีกเลี่ยงกีฬาหนักๆ แต่ถ้าสมรรถภาพดีออกกำลังกายเป็นประจำมาหลายปี ก็สามารถร่วมได้

ความต้องการในการออกกำลังกาย

1. เด็กเกิดจนถึงอายุ 4 ปี ต้องการเล่นอย่างอิสระตลอดเวลา
2. อายุ 5-8 ปี อยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ต้องการเล่นแบบอิสระ วันละอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่านี้ความเจริญเติบโตจะผิดปกติไปกว่าที่ควรจะเป็นตามวัย
3. อายุ 9-11 ปี อยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี วัยรุ่นตอนต้น อยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี วัยรุ่น อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้ง วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง

หมายเหตุ

วัยอายุ 4-17 ปี ไม่ควรใช้กิจกรรมที่ใช้ความทนทาน

6. อายุ 18-30 ปี วัยนี้ช่วงยาว สิ่งต่าง ๆ จะขึ้นสูงสุดในช่วงนี้ หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง เช่น ความแข็งแรงสูงสุด วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งที่หนักและใช้ความว่องไว วันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31-50 ปี ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งปานกลาง ไม่หนักเหมือนวัยอายุ 18-30 ปี วันละ 1 ชั่วโมง

8. อายุ 51-70 ปี ต้องการออกกำลังกายเบา ๆ วันละ 1 ชั่วโมง

หมายเหตุ

วัยอายุ 25-30 ปี จะเป็นช่วงที่แข็งแรงที่สุด

หลังอายุ 30 ปี ความแข็งแรงจะค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ

หลังอายุ 50 ปี ขึ้นไปแล้วความแข็งแรงจะลดลงอย่างรวดเร็ว 10-20 % ของความสามารถสูงสุด อัตราการลดในหญิงสูงกว่าชาย

ความต้องการในการนอน

1. เด็กเกิดจนถึงอายุ 4 ปี ต้องนอนวันหนึ่ง ๆ ไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง และการนอนในตอนบ่าย 1-2 ชั่วโมง

2. อายุ 5-7 ปี ควรนอนประมาณวันละ 12 ชั่วโมง

3. อายุ 8-13 ปี ควรนอนประมาณวันละ 11 ชั่วโมง

4. อายุ 14-18 ปี ควรนอนประมาณวันละ 10 ชั่วโมง

5. อายุ 19 ปีขึ้นไป ควรนอนประมาณวันละ 8 ชั่วโมง

อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย สามารถหาได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบจากตาราง

ช่วงอายุ	อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (ครั้ง/นาที)		อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม ออกกำลังกาย (ครั้ง/นาที)	
	เกณฑ์สูงสุด - ต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์สูงสุด - ต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย
20-29	181-250	193	154-174	164
30-39	176-200	188	150-170	160
40-49	170-190	180	145-162	153
50-59	160-180	170	136-153	145
60-69	154-172	163	131-146	139
70-79	137-157	147	166-133	125

2. ใช้สูตร 70 เปอร์เซนต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

2.1 อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด โดยใช้

220 ลบด้วยอายุ เช่น อายุ 50 ปี

$220 - 50 = 170$ ครั้งต่อนาที

2.2 ให้คำนวณค่าร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

$$\frac{170 \times 70}{100} = 119 \text{ ครั้งต่อนาที}$$

คนปกติ หายใจ 16-22 ครั้งต่อ 1 นาที

ชีพจร 60 ครั้งต่อนาที

ความดันโลหิต 110/80 มิลลิเมตรปรอท Systolic/Diastolic

พลังงานที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกาย

1. ไขมัน
2. คาร์โบไฮเดรต
3. โปรตีน

กระบวนการที่อาหารเหล่านี้ถูกนำมาสร้างให้เป็นพลังงานขึ้นมานั้นเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนมาก

การออกกำลังกายเบา ๆ ชนิดที่เป็นแอโรบิก พลังงานส่วนใหญ่ได้มาจากอาหารประเภทไขมัน และเป็นกำลังสำรองไว้ในขณะพักผ่อน และภายหลังการออกกำลังกาย

ถ้าการออกกำลังกายเป็นไปอย่างเข้มข้นหนักขึ้นจนออกซิเจนที่ได้รับน้อยกว่าออกซิเจนที่ต้องใช้จริง หรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายชนิดที่เป็นอแนโรบิก พบว่าพลังงานส่วนใหญ่ได้มาจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

ส่วนอาหารโปรตีนหน้าที่หลักคือ เสริมสร้างและซ่อมแซม แต่ถ้าอะตอมของไนโตรเจนถูกเอาออกจากโมเลกุลของกรดอะมิโน กรดอะมิโนก็จะใช้สร้างพลังงานได้ ปกติร่างกายมักไม่นำโปรตีนมาใช้ในการสร้างพลังงานนอกจากจะถึงคราวจำเป็นเท่านั้น การตรวจสอบปริมาณของไนโตรเจนที่ปนมากับน้ำปัสสาวะจะทำให้ทราบว่าร่างกายนำโปรตีนมาใช้ในการสร้างพลังงานหรือไม่เพียงใด

แนวคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

กรมพลศึกษา (2544 : 7 อ้างอิงจาก สุชา จันทร์หอม) ได้กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการน้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วยความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับและตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกายให้อยู่ในลักษณะการเคลื่อนไหวที่สมดุล และเพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่แสดงออกมา สุนัขก็หาเปรียบเสมือนหนึ่ง "ห้องปฏิบัติการ" ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีและสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัดก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

คณะทำงานโครงการปฏิรูป กรมพลศึกษา (2544 : 14) ได้เขียนบทความสนับสนุนความจริงในเรื่องโรคหัวใจได้เพิ่มขึ้นอย่างมีสัดส่วนกับจำนวนประชากร และเมื่อมีสภาพอารมณ์ดีจึงเชื่อว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจสูงขึ้น และยังอ้างผลการศึกษารายหนึ่งพบว่าโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดมีสูงขึ้นเป็นสองเท่าในคนที่นั่งทำงานอยู่บนโต๊ะ หรือไม่ได้ออกกำลังกาย และผู้ที่ต้องทำงานอย่างเร่งรีบ นอกจากนี้ยังได้กล่าวต่อไปนี้อีกว่า การมีชีวิตอย่างสมบูรณ์มีสุขภาพทางกายและทางใจดี จะต้องไม่คำนึงถึงการแข่งขันมากเกินไป แต่ตรงข้ามจะต้องรู้จักพึงพอใจกับชีวิตและครอบครัวเพื่อนบ้าน รู้จักการออกกำลังกายและพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

มาสโลว์ (1970 : 80-92) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการ คือสภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกาย ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่างและกล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ อยากให้คนที่เป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม

4. ความต้องการด้านการยกย่องจากผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

สภาพการดำเนินการและการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

จังหวัดมหาสารคาม เป็นจังหวัดหนึ่งของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีสถานบันการศึกษาจำนวนมาก ทั้งระดับโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย จึงทำให้มีประชาชนจำนวนมากมาอาศัยอยู่รวมกัน เทศบาลเมืองมหาสารคามได้จัดเตรียมลานกีฬาและสวนสุขภาพไว้หลายแห่ง เช่น สวนสุขภาพ สวนประมวณสุข สนามกีฬาศูนย์เยาวชน สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม สนามกีฬาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม สนามกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม สวนสาธารณะหนองข่า สวนสาธารณะเลิงน้ำจั้น ลานกีฬาโรงเรียนเทศบาลบ้านสองนางโย ลานกีฬาโรงเรียนเทศบาลบ้านค้อ สวนศรีสวัสดิ์ เพื่อให้ประชาชนที่รักการออกกำลังกายและชอบพักผ่อนมาใช้สถานที่ที่เทศบาลเมืองมหาสารคามจัดเตรียมไว้ให้ และสนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญ ในการดูแลรักษาสุขภาพ และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แฮมมอนด์ และการ์ฟิงเกิล (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2534 : 7 ; อ้างอิงจาก Hammond and Garfinkel. 1969 : 174) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ออกกำลังกายเลย

แคส (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2527 : 72-74 ; อ้างอิงจาก Kash. n.d.) ได้ศึกษาชายวัยกลางคน จำนวน 43 คนเป็นเวลา 10 ปี โดยการตรวจสภาพดังต่อไปนี้ แรงบีบตัวของหัวใจ อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด และความต้านทานของหลอดเลือด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสมรรถภาพดังกล่าวกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้ชีวิตประจำวันอย่างคนธรรมดาทั่วไป

เว็ด (Wade. 1970 : 485-491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจสุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน (Trends in Public about Health and Illness) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพทางการทำงาน และเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

โคเบอร์น และโปป (Coburn and Pope. 1974 : 66-77) ได้ศึกษาศักยภาพทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันรักษาสุขภาพของชาย ในรัฐวีกตอเรียและโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมี พฤติกรรมป้องกันโรคมามากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ

แลงลี (นิตยา เ็นฉ่ำ. 2535 : 28 ; อ้างอิงจาก Langlie. 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของความรู้กับพฤติกรรมการป้องกันโรคทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยได้ทำการ ศึกษาแบบสำรวจย้อนหลัง กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 383 คน ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ และการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ มีความ สัมพันธ์กับพฤติกรรมทางตรงและพฤติกรรมทางอ้อมที่ป้องกันโรคได้

แฮร์ริส และกูเดน (Harris and Guten. 1979 : 17-29) ได้ศึกษาพฤติกรรม การปฏิบัติตนด้านการรักษาสุขภาพ เกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมาย ในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับ การศึกษาต่ำ

มุกเลนแคม และเซเลส (Muklenkamp and Sayles. 1986 : 336) ได้ศึกษา กลุ่มตัวอย่างประชากรผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 18-67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงใต้ ของ สหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับ สูงกว่าจะมีพฤติกรรมการกิน การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การพักผ่อน การไปพบ แพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพมากกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

ซาโลเนน และคนอื่นๆ (Salonen and others. 1988 : 87-94) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกาย ต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรค กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15,088 คน อายุ 30-59 ปี ไม่มี ประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่เกิดขบวนการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่าผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์ กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยมาก่อน แต่มีการวิจัยที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพดังนี้

ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์ (2526 : บทคัดย่อ, 36-87) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานครหลายอาชีพ ทั้งชาย และหญิง จำนวน 1,200 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 41-45 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา หรือเทียบเท่า การออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง มีความเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ ในระดับมากรองลงมา คือ ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ส่วนการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย ในระดับนาน ๆ ครั้งตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เดินในตอนเช้า บริหารกาย การบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ

อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : บทคัดย่อ, 44) ได้ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 390 คน จากโรงเรียนมัธยมแบบสหศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี ผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่านักเรียนหญิงในข้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งหมด

เพชรรัตน์ หิรัญรัตน์ (2529 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภท ประเภทละ 5 หน่วยงาน หน่วยงานละ 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า จำนวนคนที่ออกกำลังกายมีร้อยละ 32.88 และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน ร้อยละ 13.24 ผลการวิจัยปรากฏว่า บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 10 ประเภท มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกัน

รัตนภรณ์ ทันตกาญจน์พันธ์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวน 655 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการออกกำลังกาย 6 ด้าน คือ

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับการบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น.มากที่สุด

รัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา 5 แห่ง จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาวิชาเอกสุศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาวิชาเอกสุศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

พรรณีภา ทิระฉฐิติ (2531 : 28-57) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษาพบว่า ในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติทางลบต่อการออกกำลังกาย นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2531 : 31) ได้สำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทยเกี่ยวกับสถานภาพ วิธีปฏิบัติในการวิ่ง และความเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย จำนวน 438 คน ผลการศึกษาพบว่า นักวิ่งเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 26-40 ปี และ 15-25 ปี นับถือศาสนาพุทธ ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และระดับปริญญาตรี วิ่งเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักวิ่งชายและหญิงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ ภายหลังการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นประจำ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่าง

กัน ส่วนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางเพศ และปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ส่วนความคิดเห็นของนักวิ่งทั้งชายและหญิง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยจะเห็นว่ามีความโน้มในการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดทางร่างกายและจิตใจไปในทางที่ดีขึ้นทั้งสิ้น

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ, 64) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่างๆ ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 21-30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่ากลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพที่ต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ถนอมวรรณ อยู่ชำ (2536 : บทคัดย่อ, 184 -185) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับ ชั้นของตำแหน่งราชการ สายงาน (กอง) กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางจำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าทดสอบที ค่าทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี

2. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ และการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการในการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.7 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 35.0 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.0 และบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วอลเลย์ บาสเกตบอล เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 และ 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 6 ด้าน ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรสแล้ว ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 6 ด้าน ตามกลุ่มอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างจากกลุ่มอื่น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้ประชากรคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ จำนวน 1,236 คน เป็นเพศชาย 412 คน เป็นเพศหญิง 824 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซีและมอร์แกน (R.V. Krejcie and R.W. Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เพศหญิงจำนวน 240 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับอายุ จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและอายุ

เพศ	อายุ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ชาย	40 - 49 ปี	224	65
	50 ปี ขึ้นไป	188	55
หญิง	40 - 49 ปี	462	140
	50 ปี ขึ้นไป	362	100
รวม		1,236	360

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม โดยข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจ และการสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ ค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมข้อมูลต่างๆ มาสร้างแบบสอบถาม
3. หากคุณภาพของเครื่องมือด้วยการหาความเที่ยงตรงโดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
4. รวบรวมความคิดเห็นและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามที่ไปปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ในกลุ่มของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach)
6. นำแบบสอบถามที่หาความเชื่อมั่นแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งนัดหมายเวลาที่จะรับแบบสอบถามคืน
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ทั้งในส่วนข้อมูลสภาพที่เป็นจริง ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลความต้องการ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ แล้วสรุปในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อ ที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอผลการวิจัยดังนี้

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	40 – 49 ปี	65	18.0
หญิง	40 – 49 ปี	140	38.9
ชาย	50 ปีขึ้นไป	55	15.3
หญิง	50 ปีขึ้นไป	100	27.8
รวม		360	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุ 40 – 49 ปี มีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 เพศหญิง อายุ 40 – 49 ปี มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 และเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านสถานที่ (N = 65)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน	ได้มาตรฐาน	47	18	29	13	3	2
		72.3	27.7	44.6	20.0	4.6	3.1
	ไม่ได้มาตรฐาน	18					
		27.7					
2. สถานที่ออกกำลังกายมี ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	34	13	28	18	5	1
		52.3	20.0	43.1	27.7	7.7	1.5
	ไม่เพียงพอ	31					
		47.7					
3. สถานที่ออกกำลังกายมี น้ำดื่มไว้บริการประชาชน	มี	17	18	28	7	8	4
		26.2	27.7	43.1	10.8	12.3	6.2
	ไม่มี	48					
		73.8					
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	47	18	33	12	2	0
		72.3	27.7	50.8	18.5	3.1	0.0
	ไม่เพียงพอ	18					
		27.7					
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	27	20	26	15	2	2
		41.5	30.8	40.0	23.1	3.1	3.1
	ไม่เพียงพอ	38					
		58.5					

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
6. สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด	สะอาด	34	12	34	12	4	3
		52.3	18.5	52.3	18.5	6.2	4.6
	ไม่สะอาด	31					
		47.7					
7. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องพยาบาล	มี	15	12	21	15	10	7
		23.1	18.5	32.3	23.1	15.4	10.8
	ไม่มี	50					
		76.9					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	มี	18	9	18	21	8	9
		27.7	13.8	27.7	32.3	12.3	13.8
	ไม่มี	47					
		72.3					
9. มีที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	40	15	26	15	4	5
		61.5	23.1	40.0	23.1	6.2	7.7
	ไม่เพียงพอ	25					
		38.5					
10. สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย	ปลอดภัย	60	16	30	14	4	1
		92.3	24.6	46.2	21.5	6.2	1.5
	ไม่ปลอดภัย	5					
		7.7					
รวม	เหมาะสม	339	151	273	142	50	34
		52.2	23.2	42.1	21.8	7.7	5.2
	ไม่เหมาะสม	311					
		47.8					

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านสถานที่โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่ามีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสม ยกเว้น สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน คิดเป็นร้อยละ 73.8 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.5 สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 76.9 และสถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า คิดเป็นร้อยละ 72.3

ความต้องการด้านสถานที่ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.1 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.2



ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ (N = 55)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
1. สถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน	ได้มาตรฐาน	40	8	27	18	1	1
		72.7	14.5	49.1	32.7	1.8	1.8
	ไม่ได้มาตรฐาน	15					
		27.3					
2. สถานที่ออกกำลังกายมี ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	30	8	28	18	1	0
		54.5	14.5	50.9	32.7	1.8	0.0
	ไม่เพียงพอ	25					
		45.5					
3. สถานที่ออกกำลังกายมี น้ำดื่มไว้บริการประชาชน	มี	10	14	24	10	5	2
		18.2	25.5	43.6	18.2	9.1	3.6
	ไม่มี	45					
		81.8					
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	40	10	35	10	0	0
		72.7	18.2	63.6	18.2	0.0	0.0
	ไม่เพียงพอ	15					
		27.3					
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	20	11	24	17	2	1
		36.4	20.0	43.6	30.9	3.6	1.8
	ไม่เพียงพอ	35					
		63.6					
6. สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด	สะอาด	20	11	27	15	1	1
		36.4	20.0	49.1	27.3	1.8	1.8
	ไม่สะอาด	35					
		63.6					

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องพยาบาล	มี	5	12	25	11	4	3
		9.1	21.8	45.5	20.0	7.3	5.5
	ไม่มี	50					
		90.9					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	มี	7	8	15	19	11	2
		12.7	14.5	27.3	34.5	20.0	3.6
	ไม่มี	48					
		87.3					
9. มีที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	20	15	22	16	2	0
		36.4	27.3	40.0	29.1	3.6	0.0
	ไม่เพียงพอ	35					
		63.6					
10. สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย	ปลอดภัย	40	16	27	11	1	0
		72.7	29.1	49.1	20.0	1.8	0.0
	ไม่ปลอดภัย	15					
		27.3					
รวม	เหมาะสม	232	113	254	145	28	10
		42.2	20.5	46.2	26.4	5.1	1.8
	ไม่เหมาะสม	318					
		57.8					

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านสถานที่มีความเหมาะสม ยกเว้น สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน คิดเป็นร้อยละ 81.8 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.6 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่ไม่สะอาด คิดเป็นร้อยละ 63.6 สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 90.9 สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า คิดเป็นร้อยละ 87.3 และมีที่จอดรถยนต์ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.6

ความต้องการด้านสถานที่ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.4



ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านสถานที่ (N = 140)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน	ได้มาตรฐาน	101	34	55	48	2	1
		72.1	24.3	39.3	34.3	1.4	0.7
	ไม่ได้มาตรฐาน	39					
2. สถานที่ออกกำลังกายมี ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	68	30	62	34	12	2
		48.6	21.4	44.2	24.3	8.6	2.4
	ไม่เพียงพอ	72					
3. สถานที่ออกกำลังกายมี น้ำดื่มไว้บริการประชาชน	มี	42	35	56	33	8	8
		30.0	25.0	40.0	23.6	5.7	5.7
	ไม่มี	98					
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	104	32	78	25	4	1
		74.3	22.9	55.8	17.9	2.9	0.7
	ไม่เพียงพอ	36					
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	62	25	66	39	9	1
		44.2	17.9	47.2	27.9	6.4	0.7
	ไม่เพียงพอ	78					
6. สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด	สะอาด	41	33	59	31	13	4
		29.3	23.6	42.1	22.1	9.3	2.9
	ไม่สะอาด	99					
		70.7					

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
รายการ	f	f	f	f	f	f	
	%	%	%	%	%	%	
7. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องพยาบาล	มี	14	32	46	35	12	15
		10.0	22.9	32.9	25.0	5.6	10.7
	ไม่มี	126					
		90.0					
8. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	มี	14	23	37	34	25	21
		10.0	16.4	26.4	24.3	17.9	15.0
	ไม่มี	126					
		90.0					
9. มีที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	85	41	56	30	8	5
		60.7	29.3	40.0	21.4	5.7	3.6
	ไม่เพียงพอ	55					
		39.3					
10. สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย	ปลอดภัย	118	43	57	33	5	2
		84.3	30.7	40.7	23.6	3.6	1.4
	ไม่ปลอดภัย	22					
		15.7					
รวม	เหมาะสม	649	328	572	342	98	60
		46.4	23.4	40.9	24.4	7.0	4.3
	ไม่เหมาะสม	751					
		53.6					

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านสถานที่โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านสถานที่มีความเหมาะสม ยกเว้น สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน คิดเป็นร้อยละ 70.0 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.8 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำสุขาที่ไม่สะอาด คิดเป็นร้อยละ 70.7 สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 90.0 และสถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการด้านสถานที่ ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.9 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.4



ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ (N = 100)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกาย	ได้มาตรฐาน	45	26	39	34	1	0
	ได้มาตรฐาน	45.0	26.0	39.0	34.0	1.0	0.0
	ไม่ได้มาตรฐาน	55					
2. สถานที่ออกกำลังกายมี	เพียงพอ	37	22	37	30	6	5
	ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	37.0	22.0	37.0	30.0	6.0	5.0
	ไม่เพียงพอ	63					
3. สถานที่ออกกำลังกายมี	มี	36	30	32	24	5	9
	น้ำดื่มไว้บริการประชาชน	36.0	30.0	32.0	24.0	5.0	9.0
	ไม่มี	64					
4. มีสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	63	22	41	31	2	4
	กลางแจ้งอย่างเพียงพอ	63.0	22.0	41.0	31.0	2.0	4.0
	ไม่เพียงพอ	37					
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	36	25	39	21	10	5
	ในร่มอย่างเพียงพอ	36.0	25.0	39.0	21.0	10.0	5.0
	ไม่เพียงพอ	64					
6. สถานที่ออกกำลังกาย	สะอาด	28	34	25	28	9	4
	มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด	28.0	34.0	25.0	28.0	9.0	4.0
	ไม่สะอาด	72					
		72.0					

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	
	รายการ	%	%	%	%	%	%
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยามาล	มี	22	26	28	24	5	17
		22.0	26.0	28.0	24.0	5.0	17.0
	ไม่มี	78					
		78.0					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	มี	17	18	23	22	18	19
		17.0	18.0	23.0	22.0	18.0	19.0
	ไม่มี	83					
		83.0					
9. มีที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	51	23	37	31	5	4
		51.0	23.0	37.0	31.0	5.0	4.0
	ไม่เพียงพอ	49					
		49.0					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	ปลอดภัย	72	25	52	21	0	2
		72.0	25.0	52.0	21.0	0.0	2.0
	ไม่ปลอดภัย	28					
		28.0					
รวม	เหมาะสม	407	251	353	266	61	69
		40.7	25.1	35.3	26.6	6.1	6.9
	ไม่เหมาะสม	593					
		59.3					

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่โดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านสถานที่ไม่มีความเหมาะสม ยกเว้น มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.0 และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 72.0

ความต้องการด้านสถานที่ ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.3 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.6



ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 65)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ไว้บริการ	ได้มาตรฐาน	35	20	27	12	4	2
		53.8	30.8	41.5	18.5	6.2	3.1
	ไม่ได้มาตรฐาน	30					
		46.2					
2. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	25	18	23	17	5	2
		38.5	27.7	35.4	26.2	7.7	3.1
	ไม่เพียงพอ	40					
		61.5					
3. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	45	15	30	14	5	1
		69.2	23.1	46.2	21.5	7.7	1.5
	ไม่ปลอดภัย	20					
		30.8					
4. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	28	15	32	11	4	3
		43.1	23.1	49.2	16.9	6.2	4.6
	ไม่ทันสมัย	37					
		56.9					
5. อุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายมีความ หลากหลาย	หลากหลาย	28	19	29	8	6	3
		43.1	29.2	44.6	12.3	9.2	4.6
	ไม่หลากหลาย	37					
		56.9					
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ ประชาชนที่มา ออกกำลังกาย	มี	13	18	13	15	9	10
		20.0	27.7	20.0	23.1	13.8	15.4
	ไม่มี	52					
		80.0					

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ	มี	43	16	26	16	5	2
		66.2	24.6	40.0	24.6	7.7	3.1
	ไม่มี	22					
		33.8					
8. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี	39	17	32	11	4	1
		60.0	26.2	49.2	16.9	6.2	1.5
	ไม่มี	26					
		40.0					
9. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายในร่ม	มี	28	18	28	12	4	3
		43.1	27.7	43.1	18.5	6.2	4.6
	ไม่มี	37					
		56.9					
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	28	19	27	14	4	1
		43.1	29.2	41.5	21.5	6.2	1.5
	ไม่เพียงพอ	37					
		56.9					
รวม	เหมาะสม	312	175	267	130	50	28
		48.0	26.9	41.1	20.0	7.7	4.3
	ไม่เหมาะสม	338					
		52.0					

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 40 - 49 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสม ยกเว้น มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.5 อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่ทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 56.9 อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 56.9 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.0 ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 56.9 และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 56.9

ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 40 - 49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.1 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.9



ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 55)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ไว้บริการ	ได้มาตรฐาน	30	14	26	14	1	0
		54.5	25.5	47.3	25.5	1.8	0.0
	ไม่ได้มาตรฐาน	25					
		45.5					
2. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	12	14	31	7	3	0
		21.8	25.5	56.4	12.7	5.5	0.0
	ไม่เพียงพอ	43					
		78.2					
3. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	30	10	30	11	4	0
		54.5	18.2	54.5	20.0	7.3	0.0
	ไม่ปลอดภัย	25					
		45.5					
4. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	17	14	24	12	4	1
		30.9	25.5	43.6	21.8	7.3	1.8
	ไม่ทันสมัย	38					
		69.1					
5. อุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายมีความ หลากหลาย	หลากหลาย	15	15	25	13	2	0
		27.3	27.3	45.5	23.6	3.6	0.0
	ไม่หลากหลาย	40					
		72.7					
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ ประชาชนที่มา ออกกำลังกาย	มี	4	16	16	13	6	4
		7.3	29.1	29.1	23.6	10.9	7.3
	ไม่มี	51					
		92.7					

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
7. มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ	มี	26	18	22	12	3	0
		47.3	32.7	40.0	21.8	5.5	0.0
	ไม่มี	29					
		52.7					
8. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี	41	6	34	14	1	0
		74.5	10.9	61.8	25.5	1.8	0.0
	ไม่มี	14					
		25.5					
9. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม	มี	16	12	23	18	1	1
		29.1	21.8	41.8	32.7	1.8	1.8
	ไม่มี	39					
		70.9					
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	12	16	20	16	2	1
		21.8	29.1	36.4	29.1	3.6	1.8
	ไม่เพียงพอ	43					
		78.2					
รวม	เหมาะสม	203	135	251	130	27	7
		36.9	24.6	45.6	23.6	4.9	1.3
	ไม่เหมาะสม	347					
		63.1					

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสม ยกเว้น มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 78.2 อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่ทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 69.1 อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 72.7 ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.7 ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 70.9 และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 78.2

ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.6 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.6



ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ไว้บริการ	ได้มาตรฐาน	65	38	47	34	14	7
		46.4	27.1	33.6	24.3	10.0	5.0
	ไม่ได้มาตรฐาน	75					
		54.6					
2. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	44	37	46	30	20	7
		31.4	26.4	32.9	21.4	14.3	5.0
	ไม่เพียงพอ	96					
		68.6					
3. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	86	38	47	35	15	5
		61.4	27.1	33.6	25.0	10.7	3.6
	ไม่ปลอดภัย	54					
		38.6					
4. มีอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	46	42	44	26	17	11
		32.9	30.0	31.4	18.6	12.1	7.9
	ไม่ทันสมัย	94					
		67.1					
5. อุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกายมีความ หลากหลาย	หลากหลาย	31	37	50	25	16	12
		22.1	26.4	35.7	17.9	11.4	8.6
	ไม่หลากหลาย	109					
		77.9					
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ ประชาชนที่มา ออกกำลังกาย	มี	20	41	31	24	18	26
		14.3	29.3	22.1	17.1	12.9	18.6
	ไม่มี	120					
		85.7					

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ		ความต้องการ					
		สภาพที่เป็นจริง					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	f
		รายการ	%	%	%	%	%
7. มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ	มี		68	42	50	26	12
			48.6	30.0	35.7	18.6	8.6
	ไม่มี		72				
8. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี		66	33	54	31	10
			47.2	23.6	38.6	22.1	7.1
	ไม่มี		74				
9. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม	มี		47	33	45	37	13
			33.6	23.6	32.1	26.4	9.3
	ไม่มี		93				
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ		48	38	51	26	17
			34.3	27.1	36.4	18.6	12.1
	ไม่เพียงพอ		92				
รวม	เหมาะสม		521	379	465	294	152
			37.2	27.1	33.1	21.0	10.9
	ไม่เหมาะสม		879				
			62.8				

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 40 - 49 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่มีความเหมาะสม ยกเว้น มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 61.4

ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.1 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.1



ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N =100)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้บริการ	ได้มาตรฐาน	37	32	37	21	6	4
		37.0	32.0	37.0	21.0	6.0	4.0
	ไม่ได้มาตรฐาน	63					
		63.0					
2. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	30	25	42	20	8	5
		30.0	25.0	42.0	20.0	8.0	5.0
	ไม่เพียงพอ	70					
		70.0					
3. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	45	26	45	20	5	4
		45.0	26.0	45.0	20.0	5.0	4.0
	ไม่ปลอดภัย	55					
		55.0					
4. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ทันสมัย	ทันสมัย	31	27	31	27	9	6
		31.0	27.0	31.0	27.0	9.0	6.0
	ไม่ทันสมัย	69					
		69.0					
5. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายมีความหลากหลาย	หลากหลาย	30	26	35	24	9	6
		30.0	26.0	35.0	24.0	9.0	6.0
	ไม่หลากหลาย	70					
		70.0					
6. มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย	มี	23	25	29	26	6	14
		23.0	25.0	29.0	26.0	6.0	14.0
	ไม่มี	77					
		77.0					

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
7. มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ	มี	44	19	38	32	3	8
		44.0	19.0	38.0	32.0	3.0	8.0
	ไม่มี	56					
		56.0					
8. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	มี	43	23	37	28	2	10
		43.0	23.0	37.0	28.0	2.0	10.0
	ไม่มี	57					
		57.0					
9. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม	มี	31	26	38	24	4	8
		31.0	26.0	38.0	24.0	4.0	8.0
	ไม่มี	69					
		69.0					
10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	31	25	41	23	3	8
		31.0	25.0	41.0	23.0	3.0	8.0
	ไม่เพียงพอ	69					
		69.0					
รวม	เหมาะสม	345	254	373	245	55	73
		34.5	25.4	37.3	24.5	5.5	7.3
	ไม่เหมาะสม	655					
		65.5					

จากตาราง 10 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 50 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่มีความเหมาะสมทุกข้อ

ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.4



ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านชนิดของการออกกำลังกาย (N = 65)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
			มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			f	f	f	f	f
รายการ			%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค	มี		50	12	32	16	4
			76.9	18.5	49.2	24.6	6.2
	ไม่มี		15				1
			23.1				1.5
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี		57	21	24	13	5
			87.7	32.3	36.9	20.0	7.7
	ไม่มี		8				2
			12.3				3.1
3. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	มี		35	16	20	19	8
			53.8	24.6	30.8	29.2	12.3
	ไม่มี		30				2
			46.2				3.1
4. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	มี		10	4	8	22	19
			15.4	6.2	12.3	33.8	29.2
	ไม่มี		55				12
			84.6				18.5
5. การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	มี		21	9	10	15	19
			32.3	13.8	15.4	23.1	29.2
	ไม่มี		44				12
			67.7				18.5
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ	มี		12	6	11	16	18
			18.5	9.2	16.9	24.6	27.7
	ไม่มี		53				14
			81.5				21.5

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
7. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาตะกร้อ	มี	35	10	13	21	12	9
		53.8	15.4	20.0	32.3	18.5	13.8
	ไม่มี	30					
		46.2					
8. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาเปตอง	มี	31	8	18	18	12	9
		47.7	12.3	27.7	27.7	18.5	13.8
	ไม่มี	34					
		52.3					
9. การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	55	16	21	17	5	6
		84.6	24.6	32.3	26.2	7.7	9.2
	ไม่มี	10					
		15.4					
10. การออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬาแบดมินตัน	มี	34	18	15	19	8	5
		52.3	27.7	23.1	29.2	12.3	7.7
	ไม่มี	31					
		47.7					
รวม	เหมาะสม	340	120	172	176	110	72
		52.3	18.5	26.5	27.1	16.9	11.0
	ไม่เหมาะสม	310					
		47.7					

จากตาราง 11 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านชนิดของการออกกำลังกายโดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่ามีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าชนิดของการออกกำลังกายมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก คิดเป็นร้อยละ 84.6 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 67.7 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ คิดเป็นร้อยละ 81.5 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 52.3

ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.1 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.5



ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านชนิดของการออกกำลังกาย (N = 55)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		รายการ	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค	มี	54	15	23	13	4	0
		98.2	27.3	41.8	23.6	7.3	0.0
	ไม่มี	1					
		1.8					
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	55	17	31	6	1	0
		100.0	30.9	56.4	10.9	1.8	0.0
	ไม่มี	0					
		0.0					
3. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	มี	25	7	21	20	7	0
		45.5	12.7	38.2	36.4	12.7	0.0
	ไม่มี	30					
		54.5					
4. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	มี	5	5	17	15	10	8
		9.1	9.1	30.9	27.3	18.2	14.5
	ไม่มี	50					
		90.9					
5. การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	มี	12	5	18	15	12	5
		21.8	9.1	32.7	27.3	21.8	9.1
	ไม่มี	43					
		78.2					
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ	มี	3	4	14	20	7	10
		5.5	7.3	25.5	36.4	12.7	18.2
	ไม่มี	52					
		94.5					

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาตะกร้อ	มี	22	7	13	17	15	3
		40.0	12.7	23.6	30.9	27.3	7.3
	ไม่มี	33					
		60.0					
8. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาเปตอง	มี	22	6	20	15	12	2
		40.0	10.9	36.4	27.3	21.8	3.6
	ไม่มี	33					
		60.0					
9. การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	55	14	28	12	1	0
		100.	25.5	50.9	21.8	1.8	0.0
	ไม่มี	0					
		0.0					
10. การออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬาแบดมินตัน	มี	30	7	20	20	7	1
		54.5	12.7	36.4	36.4	12.7	1.8
	ไม่มี	25					
		45.5					
รวม	เหมาะสม	283	87	205	153	76	29
		51.5	15.8	37.3	27.8	13.8	5.3
	ไม่เหมาะสม	267					
		48.5					

จากตาราง 12 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านชนิดของการออกกำลังกายโดยรวม ส่วนใหญ่เห็นว่ามีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าชนิดของการออกกำลังกายมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีการออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 54.5 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก คิดเป็นร้อยละ 90.9 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 78.2 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ คิดเป็นร้อยละ 94.5 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 60.0 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 60.0

ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.8



ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านชนิดของการออกกำลังกาย (N = 140)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค	มี	132	57	55	24	2	2
		94.3	40.7	39.3	17.1	1.4	1.4
	ไม่มี	8					
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	110	35	58	34	12	1
		78.6	25.0	41.4	24.3	8.6	0.7
	ไม่มี	30					
3. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	มี	88	34	49	38	12	7
		62.9	24.3	35.0	27.1	8.6	5.0
	ไม่มี	52					
4. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	มี	25	21	20	33	32	34
		17.9	15.0	14.3	23.6	22.9	24.3
	ไม่มี	115					
5. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	มี	22	32	23	29	27	29
		15.7	22.9	16.4	20.7	19.3	20.7
	ไม่มี	118					
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ	มี	22	22	21	32	27	38
		15.7	15.7	15.0	22.9	19.3	27.1
	ไม่มี	118					

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
7. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาตะกร้อ	มี	52	9	22	47	28	34
		37.1	6.4	15.7	33.6	20.0	24.3
	ไม่มี	88					
		62.9					
8. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาเบตอง	มี	42	13	23	44	24	36
		30.0	9.3	16.4	31.4	17.1	25.7
	ไม่มี	98					
		70.0					
9. การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	107	22	57	42	14	5
		76.4	15.7	40.7	30.0	10.0	3.6
	ไม่มี	33					
		23.6					
10. การออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬาแบดมินตัน	มี	61	17	39	39	22	23
		43.5	12.1	27.9	27.9	15.7	16.4
	ไม่มี	79					
		56.5					
รวม	เหมาะสม	661	262	367	362	200	209
		47.2	18.7	26.2	25.9	14.3	14.9
	ไม่เหมาะสม	739					
		52.8					

จากตาราง 13 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านชนิดของการออกกำลังกายโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าส่วนใหญ่เห็นว่าชนิดของการออกกำลังกายมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก คิดเป็นร้อยละ 82.1 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 84.3 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ คิดเป็นร้อยละ 84.3 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 62.9 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเบตอง คิดเป็นร้อยละ 70.0 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 56.5

ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.2 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.9



ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านชนิดของการออกกำลังกาย (N = 100)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
1. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก	มี	96	41	35	21	0	3
		96.0	41.0	35.0	21.0	0.0	3.0
	ไม่มี	4					
		4.0					
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	78	26	44	22	6	2
		78.0	26.0	44.0	22.0	6.0	2.0
	ไม่มี	22					
		22.0					
3. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	มี	58	18	32	36	9	5
		58.0	18.0	32.0	36.0	9.0	5.0
	ไม่มี	42					
		42.0					
4. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	มี	18	14	23	27	12	24
		18.0	14.0	23.0	27.0	12.0	24.0
	ไม่มี	82					
		82.0					
5. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	มี	17	7	32	27	17	17
		17.0	7.0	32.0	27.0	17.0	17.0
	ไม่มี	83					
		83.0					
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ	มี	17	19	19	28	17	17
		17.0	19.0	19.0	28.0	17.0	17.0
	ไม่มี	83					
		83.0					

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		รายการ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
			f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
7. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาตะกร้อ	มี		44	3	27	30	23
			44.0	3.0	27.0	30.0	23.0
	ไม่มี		56				
			56.0				
8. การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬาเบตอง	มี		22	7	26	24	22
			22.0	7.0	26.0	24.0	22.0
	ไม่มี		78				
			78.0				
9. การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี		69	13	36	35	14
			69.0	13.0	36.0	35.0	14.0
	ไม่มี		31				
			31.0				
10. การออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬาแบดมินตัน	มี		36	5	31	30	21
			36.0	5.0	31.0	30.0	21.0
	ไม่มี		64				
			64.0				
รวม	เหมาะสม		455	153	305	280	141
			45.5	15.3	30.5	28.0	14.1
	ไม่เหมาะสม		545				
			54.5				

จากตาราง 14 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านชนิดของการออกกำลังกายโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าส่วนใหญ่เห็นว่าชนิดของการออกกำลังกายมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก คิดเป็นร้อยละ 82.0 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลา คิดเป็นร้อยละ 83.0 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ คิดเป็นร้อยละ 83.0 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 56.0 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 78.0 และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 64.0

ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.5 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.0



ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 65)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	
รายการ		%	%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	มี	40	12	27	21	3	2
		61.5	18.5	41.5	32.3	4.6	3.1
	ไม่มี	25					
		38.5					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำมี ความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มีความรู้	40	16	28	17	3	1
		61.5	24.6	43.1	26.2	4.6	1.5
	ไม่มีความรู้	25					
		38.5					
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	มี	60	25	26	10	3	1
		92.3	38.5	40.0	15.4	4.6	1.5
	ไม่มี	5					
		7.7					
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัย	มี	56	29	17	12	4	3
		86.2	44.6	26.2	18.5	6.2	4.6
	ไม่มี	9					
		13.8					
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์ที่อยู่ประจำ	มี	22	23	15	15	9	3
		33.8	35.4	23.1	23.1	13.8	4.6
	ไม่มี	43					
		66.2					
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	มี	18	17	18	16	11	3
		27.7	26.2	27.7	24.6	16.9	4.6
	ไม่มี	47					
		72.3					

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ สะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	40	23	16	15	8	3
		61.5	35.4	24.6	23.1	12.3	4.6
	ไม่มี	25					
		38.5					
8. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการ จราจรและการจัดที่จอด ยานพาหนะ	มี	22	20	16	14	9	6
		33.8	30.8	24.6	21.5	13.8	9.2
	ไม่มี	43					
		66.2					
9. บุคลากรที่ดูแลในเรื่องการ ออกกำลังกายมีความรู้ ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ	มี	55	17	27	9	9	3
		84.6	26.2	41.5	13.8	13.8	4.6
	ไม่มี	10					
		15.4					
10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ รับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	30	23	19	12	10	1
		46.2	35.4	29.2	18.5	15.4	1.5
	ไม่มี	35					
		53.8					
รวม	เหมาะสม	383	205	209	141	69	26
		58.9	31.5	32.2	21.7	10.6	4.0
	ไม่เหมาะสม	267					
		41.1					

จากตาราง 15 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 66.2 ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.3 ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 66.2 และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.8

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.2 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.5



ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 55)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	มี	25	18	15	17	5	0
		45.5	32.7	27.3	30.9	9.1	0.0
	ไม่มี	30					
		54.5					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำมี ความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มีความรู้	25	16	25	11	3	0
		45.5	29.1	45.5	20.0	5.5	0.0
	ไม่มีความรู้	30					
		54.5					
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	มี	55	19	25	10	1	0
		100.0	34.5	45.5	18.2	1.8	0.0
	ไม่มี	0					
		0.0					
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัย	มี	53	22	20	10	3	0
		96.4	40.0	36.4	18.2	5.5	0.0
	ไม่มี	2					
		3.6					
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์ที่อยู่ประจำ	มี	12	14	20	12	9	0
		21.8	25.5	36.4	21.8	16.4	0.0
	ไม่มี	43					
		78.2					
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	มี	5	19	21	8	7	0
		9.1	34.5	38.2	14.5	12.7	0.0
	ไม่มี	50					
		90.9					

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ						
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
			f	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี	32	23	20	7	5	0	
		58.2	41.8	36.4	12.7	9.1	0.0	
	ไม่มี	23						
		41.8						
8. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถยนต์	มี	15	17	25	8	5	0	
		27.3	30.9	45.5	14.5	9.1	0.0	
	ไม่มี	40						
		72.7						
9. บุคลากรที่ดูแลในเรื่องการออกกำลังกายมีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ	มี	52	14	25	15	1	0	
		94.5	25.5	45.5	27.3	1.8	0.0	
	ไม่มี	3						
		5.5						
10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี	18	17	22	15	1	0	
		32.7	30.9	40.0	27.3	1.8	0.0	
	ไม่มี	37						
		67.3						
รวม	เหมาะสม	292	179	218	113	40	0	
		53.1	32.5	39.6	20.6	7.3	0.0	
	ไม่เหมาะสม	258						
		46.9						

จากตาราง 16 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่ามีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.5 บุคลากรที่ให้คำแนะนำไม่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.5 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 78.2 ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.9 ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถยนต์ คิดเป็นร้อยละ 72.7 และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.3

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.5



ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 140)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	
		%	%	%	%	%	
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	มี	105	37	60	33	7	3
		75.0	26.4	42.9	23.6	5.0	2.1
	ไม่มี	35					
		25.0					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มีความรู้	108	45	58	29	5	3
		77.1	32.1	41.4	20.7	3.6	2.1
	ไม่มีความรู้	32					
		22.9					
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	มี	136	57	65	16	1	1
		97.1	40.7	46.4	11.4	0.7	0.7
	ไม่มี	4					
		2.9					
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	มี	120	50	47	24	14	5
		85.7	35.7	33.6	17.1	10.0	3.6
	ไม่มี	20					
		14.3					
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ	มี	55	41	47	25	14	13
		39.3	29.3	33.6	17.9	10.0	9.3
	ไม่มี	85					
		60.7					
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	30	40	44	26	14	16
		21.4	28.6	31.4	18.6	10.0	11.4
	ไม่มี	110					
		78.6					

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ สะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	66	46	49	26	11	8
		47.2	32.9	35.0	18.6	7.9	5.7
	ไม่มี	74					
		52.8					
8. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการ จราจรและการจัดที่จอด ยานพาหนะ	มี	43	38	39	25	18	20
		30.7	27.1	27.9	17.9	12.9	14.3
	ไม่มี	97					
		69.3					
9. บุคลากรที่ดูแลในเรื่องการ ออกกำลังกายมีความรู้ ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ	มี	127	47	56	26	7	4
		90.7	33.6	40.0	18.6	5.0	2.9
	ไม่มี	13					
		9.3					
10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ รับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	57	41	54	26	11	8
		40.7	29.3	38.6	18.6	7.9	5.7
	ไม่มี	83					
		59.3					
รวม	เหมาะสม	847	442	519	256	102	81
		60.5	31.5	37.1	18.3	7.3	5.8
	ไม่เหมาะสม	553					
		39.5					

จากตาราง 17 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 60.7 ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.6 ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.8 ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถยนต์ คิดเป็นร้อยละ 69.3 และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.3

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.1 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.5



ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง
มหาสารคาม เพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		f	f	f	f	f	
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	มี	68	27	40	21	9	3
		68.0	27.0	40.0	21.0	9.0	3.0
	ไม่มี	32					
		32.0					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำมี ความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มีความรู้	68	22	48	20	8	2
		68.0	22.0	48.0	20.0	8.0	2.0
	ไม่มีความรู้	32					
		32.0					
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	มี	96	37	45	18	0	0
		96.0	37.0	45.0	18.0	0.0	0.0
	ไม่มี	4					
		4.0					
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัย	มี	17	30	38	26	3	3
		17.0	30.0	38.0	26.0	3.0	3.0
	ไม่มี	83					
		83.0					
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์ที่อยู่ประจำ	มี	24	30	32	21	8	9
		24.0	30.0	32.0	21.0	8.0	9.0
	ไม่มี	76					
		76.0					
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	มี	22	26	38	24	2	10
		22.0	26.0	38.0	24.0	2.0	10.0
	ไม่มี	78					
		78.0					

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ					
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี		47	31	40	19	5
			47.0	31.0	40.0	19.0	5.0
	ไม่มี		53				
			53.0				
8. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถยานพาหนะ	มี		22	27	33	25	6
			22.0	27.0	33.0	25.0	6.0
	ไม่มี		78				
			78.0				
9. บุคลากรที่ดูแลในเรื่องการออกกำลังกายมีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ	มี		88	34	42	17	4
			88.0	34.0	42.0	17.0	4.0
	ไม่มี		12				
			12.0				
10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี		33	28	39	19	5
			33.0	28.0	39.0	19.0	5.0
	ไม่มี		67				
			67.0				
รวม	เหมาะสม		485	292	395	210	53
			48.5	29.2	39.5	21.0	5.3
	ไม่เหมาะสม		515				
			51.5				

จากตาราง 18 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตามความคิดเห็นของเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าส่วนใหญ่เห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการมีความเหมาะสม ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 83.0 ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 76.0 ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.0 ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.0 ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถยนต์ คิดเป็นร้อยละ 78.0 และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.0

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.2



ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

มีผู้ตอบแบบสอบถามที่ให้ข้อเสนอแนะในด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน พอสรุปได้ดังต่อไปนี้
ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุ 40-49 ปี มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ด้านสถานที่

1. ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น
2. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง
3. ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด
4. ควรจัดเรื่องความปลอดภัยในการจอดยานพาหนะ
5. ควรจัดให้มีน้ำดื่มทุกแห่ง

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย
 2. ควรจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด
 3. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม
- ด้านชนิดของการออกกำลังกาย**

1. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ
3. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรจัดให้มีบุคลากรที่สามารถแนะนำได้อย่างถูกต้อง
2. ควรจัดให้มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ
3. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำ

ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ด้านสถานที่

1. ควรจัดให้มีน้ำดื่มทุกแห่ง
2. ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น
3. ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด
4. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม
2. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ปลอดภัย
3. ควรจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด

ด้านชนิดของการออกกำลังกาย

1. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ
2. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยกายบริหาร
3. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำ
2. ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ
3. ควรจัดให้มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ

ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุ 40-49 ปี มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ด้านสถานที่

1. ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด
2. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง
3. ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น
4. ควรจัดให้มีน้ำดื่มทุกแห่ง

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม
2. ควรจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาหลาย ๆ ชนิด
3. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย

ด้านชนิดของการออกกำลังกาย

1. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ
3. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการลีลาศ
4. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแบบต่างๆ
5. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำ
2. ควรจัดให้มีบุคลากรที่สามารถแนะนำได้อย่างถูกต้อง
3. ควรจัดให้มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ

ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ด้านสถานที่

1. ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด
2. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง
3. ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด
2. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม
3. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย

ด้านชนิดของการออกกำลังกาย

1. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ
3. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการสัลด
4. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำ
2. ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ
3. ควรจัดให้มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ทั้งชายและหญิง จำนวน 1,236 คน เป็นเพศชาย 412 คน เป็นเพศหญิง 824 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับอายุ จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย โดยข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaire)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ นำมาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. แบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ และสรุปในรูปของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

1.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า สถานที่ในการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ

1.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า สถานที่ในการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ และมีที่จอดรถยนต์ไม่เพียงพอ

1.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า สถานที่ในการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่ไม่สะอาด สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ

1.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า สถานที่ในการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ สถานที่ออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องพยาบาล สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่ไม่สะอาด มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ และมีที่จอดรถยนต์ไม่เพียงพอ

2. สภาพที่เป็นจริงด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

2.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่ทันสมัย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

2.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่ทันสมัย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

2.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐานไว้บริการ มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่ทันสมัย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย ไม่มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

2.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าทุกข้อยังไม่เหมาะสม

3. สภาพที่เป็นจริงด้านชนิดของการออกกำลังกาย

3.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า ชนิดของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความเหมาะสม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีนไทเก๊ก ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง

3.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า ชนิดของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความเหมาะสม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีการออกกำลังกายโดยกายบริหารและ กิจกรรมเข้าจังหวะ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก ไม่มีการออกกำลังกาย โดยการเต้นลีลาศ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่น กีฬาตะกร้อ และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเบตอง

3.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า ชนิดของการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเบตอง และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

3.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า ชนิดของการออกกำลังกาย โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเบตอง และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

4. สภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

4.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัด ที่จอดรถพาหนะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เห็นว่า บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้คำแนะนำไม่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มี เจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถพาหนะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับ เรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่า บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถสาธารณะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
ส่วนใหญ่เห็นว่า บุคลากรให้บริการ โดยรวมไม่มีความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
ส่วนใหญ่เห็นว่าข้อที่ยังไม่เหมาะสม คือ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถสาธารณะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

5. ความต้องการด้านสถานที่

5.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

5.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและปานกลาง

5.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและปานกลาง

5.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและปานกลาง

6. ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

6.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

6.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

6.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

6.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

7. ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย

7.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี
ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมาก

7.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและปานกลาง

7.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและปานกลาง

7.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและปานกลาง

8. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

8.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

8.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศชาย ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

8.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

8.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามเพศหญิง ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

9. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

9.1 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 40-49 ปี มีข้อเสนอแนะด้านสถานที่ คือ ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด จัดเรื่องความปลอดภัยในการจอดยานพาหนะ และจัดให้มีน้ำดื่มทุกแห่ง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม ด้านชนิดของการออกกำลังกาย คือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ ควรจัดให้มีบุคลากรที่สามารถแนะนำได้อย่างถูกต้อง มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวกประจำ

9.2 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป มีข้อเสนอแนะด้านสถานที่ คือ ควรจัดให้มีน้ำดื่มทุกแห่ง มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ควรจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม มีอุปกรณ์ที่ปลอดภัย มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด ด้านชนิดของการออกกำลังกาย คือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการบริหาร ควรจัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวกประจำ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ

9.3 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพศหญิง อายุ 40-49 ปี มีข้อเสนอแนะด้านสถานที่ คือ ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น มีน้ำดื่มทุกแห่ง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ควรจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย ด้านชนิดของการออกกำลังกาย คือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ มีการออกกำลังกายโดยการลีลาศ มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแบบต่างๆ มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำ ควรจัดให้มีบุคลากรที่สามารถแนะนำได้อย่างถูกต้อง ควรจัดให้มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ

9.4 ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป มีข้อเสนอแนะด้านสถานที่ คือ ควรจัดให้มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง มีที่นั่งพักผ่อนมากขึ้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ควรจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาหลายๆ ชนิด มีอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย ด้านชนิดของการออกกำลังกาย คือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ มีการออกกำลังกายโดยการลีลาศ มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ มีผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกายประจำ

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้ออภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายโดยรวมว่ายังไม่มีความสะดวก โดยกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่เห็นว่ามีความสะดวก ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงทั้งที่มีอายุ 40-49 ปี และอายุ 50 ปี ขึ้นไป เห็นว่าไม่มีความเหมาะสม ความเห็นที่แตกต่างกันระหว่างแต่ละกลุ่มอาจจะเนื่องจากสถานที่ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน สถานที่บางแห่งอาจมีความพร้อมในการให้บริการมากกว่า ในขณะที่บางแห่งเป็นเพียงลานกีฬาสำหรับการออกกำลังกายโดยทั่วไป อย่างไรก็ตามจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า สถานที่สำหรับออกกำลังกายในร่มมีไม่เพียงพอ ไม่มีห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ และไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน แสดงให้เห็นว่าแม้สถานที่ที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายก็ยังขาดสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นอยู่ด้วย

เมื่อพิจารณาความต้องการด้านสถานที่ของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ แต่ความต้องการเกี่ยวกับห้องพยาบาล และห้องเปลี่ยน

เสื้อผ้า มีความเห็นแตกต่างกันค่อนข้างมาก โดยมีทั้งผู้ที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ระดับน้อยและระดับปานกลาง ที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งน่าจะเนื่องมาจากผู้ที่มาออกกำลังกายมักจะแต่งกายพร้อมสำหรับการออกกำลังกายมาจากบ้านอยู่แล้ว และเชื่อว่าไม่น่าจะเกิดการบาดเจ็บขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ในขณะที่ส่วนหนึ่งที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากอาจจะเนื่องจากต้องการได้รับความสะดวกและความมั่นใจในความปลอดภัยมากขึ้น

เทศบาลเมืองมหาสารคามควรพิจารณาหาทางตอบสนองความต้องการดังกล่าว เช่น การปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งให้มีสภาพเหมาะสมยิ่งขึ้น จัดสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพิ่มขึ้น จัดสร้างห้องน้ำห้องสุขา และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดเป็นประจำ รวมทั้งการดูแลความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่ง นอกจากนี้ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้ทราบถึงการจัดสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีด้วยการจัดสนามกีฬาในโรงเรียนเทศบาลต่างๆ ให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายของประชาชนในช่วงเวลาเช้าและเย็นก็อาจเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยสนองความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลได้เป็นอย่างดี

2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยรวมว่ายังไม่มีความเหมาะสม โดยทั้ง 4 กลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกัน แสดงให้เห็นว่าการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่ประชาชนในเขตเทศบาลของเทศบาลเมืองมหาสารคามได้มีการจัดเตรียมเฉพาะสถานที่สำหรับออกกำลังกายเป็นหลักแต่ไม่ได้จัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสมไว้ด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากความเห็นส่วนใหญ่ของทั้ง 4 กลุ่ม ที่สอดคล้องกันว่า มีอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย และไม่หลากหลาย มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ และขาดอุปกรณ์ออกกำลังกายในร่ม

เมื่อพิจารณาความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นว่าส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มที่ปลอดภัย มีความหลากหลาย ทันสมัย และเพียงพอ ซึ่งส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับที่สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า บุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความต้องการอุปกรณ์ที่พอเพียง มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน

3. กลุ่มตัวอย่างเพศชายทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงด้านชนิดของการออกกำลังกายโดยรวมว่ามีความเหมาะสม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าไม่มีความเหมาะสม ความแตกต่างดังกล่าวน่าจะเนื่องมาจากความแตกต่างกันด้านสถานที่ออกกำลังกาย โดยที่กลุ่มตัวอย่างเพศชายทั้ง 2 กลุ่ม มีผู้ที่ไปออกกำลังกายที่สนามกีฬาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม และสนามกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม มากกว่าร้อยละ 25 ในขณะที่

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงทั้ง 2 กลุ่ม มีผู้ที่ไปออกกำลังกายที่สถานที่ดังกล่าวไม่ถึงร้อยละ 10 สนามกีฬาในสถาบันการศึกษาทั้ง 3 แห่ง อาจจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายชนิด ตามความสนใจ ความถนัด ความต้องการ และจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย เป็นผลให้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมด้านชนิดของการออกกำลังกายแตกต่างกันไป

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ไม่มีการออกกำลังกายโดยการร่วมวิ่ง ไทเก๊ก การเดินลีลาศ การเล่นโยคะ การเล่นกีฬาตะกร้อ การเล่นกีฬาเปตอง และการเล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้สถานที่เฉพาะที่เหมาะสม มีผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถเป็นอย่างดี และต้องมีการจัดดำเนินการอย่างเป็นระบบมากกว่าการออกกำลังกายในลักษณะอื่นๆ ซึ่งช่วยให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้นว่า การให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่ประชาชนในเขตเทศบาลของเทศบาลเมืองมหาสารคามจัดเตรียมเฉพาะสถานที่สำหรับออกกำลังกายเป็นหลัก แต่ไม่ได้จัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายหรือการจัดดำเนินการที่เหมาะสมไว้ด้วย

เมื่อพิจารณาความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นว่าส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากและระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ และการเล่นกีฬาเปตอง อยู่ในระดับปานกลาง น่าจะเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งสภาพร่างกายอาจไม่สมบูรณ์พอที่จะเล่นกีฬาตะกร้อ จึงทำให้ความเห็นโดยรวมมีความต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกีฬาเปตองจะมีสนามเล่นอยู่ในหน่วยงานต่างๆ เป็นจำนวนมาก ผู้ที่สนใจการเล่นกีฬาเปตองสามารถจะเข้าร่วมได้ไม่ยากนัก และผู้ที่สนใจในการออกกำลังกาย อาจเห็นว่าการเล่นกีฬาเปตองไม่ได้มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายมากเท่าที่ต้องการ จึงมีความต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตองอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการร่วมวิ่ง ไทเก๊ก และการเล่นโยคะ ในระดับน้อย น่าจะเนื่องจากผู้ที่ออกกำลังกายมีความต้องการออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังงานในระดับปานกลางถึงค่อนข้างหนัก และอาจจะเป็นผลมาจากการขาดกลุ่มนำที่จะชักจูงให้ประชาชนเห็นประโยชน์และสนใจต่อการออกกำลังกายในลักษณะนี้ สำหรับการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ และการเล่นกีฬาแบดมินตัน มีความต้องการอยู่ในระดับต่างๆ ใกล้เคียงกัน ทั้งระดับมาก ระดับปานกลาง และระดับน้อย น่าจะเนื่องมาจากการออกกำลังกายในลักษณะดังกล่าวต้องมีการเตรียมตัวหลายด้าน ทั้งการแต่งกาย และอุปกรณ์ รวมทั้งต้องใช้สถานที่เฉพาะ และการต้องเสียค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายในลักษณะอื่นๆ ผู้ที่มีความพร้อมก็อาจมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ผู้ที่ไม่มีความพร้อมก็อาจมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย แตกต่างกันไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละคน

4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมว่ามีความเหมาะสม ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ที่เห็นว่าไม่มีความ

เหมาะสม ซึ่งน่าจะเป็นผลจากความต้องการที่แตกต่างกันตามเพศและวัย ทำให้มีความเห็นต่อสภาพที่เป็นจริงแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถสาธารณะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่รับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งผู้รับผิดชอบอาจจะไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจัดเจ้าหน้าที่ดังกล่าวเหล่านี้ไว้ประจำสถานที่ออกกำลังกาย หรืออาจจะเนื่องมาจากขาดบุคลากรที่มาทำหน้าที่ดังกล่าว โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ก็มีความเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายมีน้อย ดังนั้นจึงอาจจะเป็นการสิ้นเปลืองเกินไปสำหรับการมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์

เมื่อพิจารณาความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุดในทุกรายการ ทั้งรายการที่ส่วนใหญ่เห็นว่าดีอยู่แล้วและที่เห็นว่ายังขาดแคลนอยู่ ซึ่งน่าจะเนื่องมาจากการที่ผู้ออกกำลังกายต้องการความสะดวกสบายและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย การมีเจ้าหน้าที่ต่างๆ ดังกล่าวจะช่วยให้ผู้มาออกกำลังกายมีความสะดวกในการออกกำลังกายมากขึ้นและมีความมั่นใจในความปลอดภัยมากขึ้นด้วย ซึ่ง มาสโลว์ (1970 : 90-92) ได้กล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการลักษณะหนึ่งคือความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เทศบาลเมืองมหาสารคามควรพิจารณาปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และจัดสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยให้มีการกระจายอยู่ตามจุดต่างๆ ในเขตเทศบาล นอกจากนี้ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ซึ่งอาจใช้สนามกีฬาหรือโรงฝึกพลศึกษาในโรงเรียนเทศบาลต่างๆ เป็นสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งควรมีน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย และมีห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด ไว้ให้ผู้มาออกกำลังกายได้ใช้ด้วย

2. เทศบาลเมืองมหาสารคามควรพิจารณาจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายได้มาตรฐาน ทนสมัย ให้พอเพียงกับจำนวนผู้มาออกกำลังกายในสถานที่แต่ละแห่ง

3. เทศบาลเมืองมหาสารคามควรพิจารณาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนให้หลากหลายยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเดินลีลาและการเล่นกีฬาแบดมินตัน

4. เทศบาลเมืองมหาสารคามควรพิจารณาจัดเจ้าหน้าที่ให้บริการด้านต่างๆ แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจอดยานพาหนะหรือจัดวางระบบให้มีประสิทธิภาพเพื่อลดความสับสนเปลืองบุคลากรในการทำหน้าที่ต่างๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี
2. ควรมีการศึกษาสภาพที่เป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลต่างๆ โดยเฉพาะเทศบาลขนาดใหญ่ ที่มีประชากรมาก





บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2538). การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- _____. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กรมอนามัย. (2534). สรุปการประชุมสัมมนาเรื่องเกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา รุ่งตรานนท์. (2528). จิตวิทยาการออกกำลังกายในแอโรบิกแดนซ์ : กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2537). คู่มือสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2529, มกราคม). "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร," วารสารพลศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1 (2) : 39-42.
- _____. (2530, กรกฎาคม). "กีฬาเพื่อสุขภาพ," ไกล่หมอ. 11 (7) : 51-52.
- _____. (2530, ธันวาคม). "ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา," ไกล่หมอ. 11 (12) : 57.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม-กรกฎาคม). "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ," วารสารกรมพลศึกษา. 6 : 45-53.
- ดำรง กิจกุล. (2540) คู่มือการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธนวรรณ อัมสมบุรณ์. (2532, ตุลาคม-ธันวาคม). "การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ. 15 (4) : 11-15.
- นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดรงค์วรรณ. (2530). กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตยา เย็นน้ำ. (2535). ความเชื่อด้านสุขภาพและการปฏิบัติตนเพื่อลดสูบบุหรี่ของบุคลากรชายในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พรธิดา ทิรขจิติ. (2531). ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรรัตน์ หิรัญรัตน์. (2529). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี สุขทวี. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ม.ป.พ.
- ยุวดี ลักษณะพิสุทธ์. (2526). ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนีวรรณ จินธรรม. (2531). มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์. (2530). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2535, ตุลาคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ. 8 (4) : 56-64.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาการ และอารี ปรมัตถาการ. (2537). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). "การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม," การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4-5 มิถุนายน 2530. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2533). "การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ," คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2531, กุมภาพันธ์). "การสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย," วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย. 1 (1) : 31.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2523). สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525). สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). รายงานการวิจัยความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2530). "การออกกำลังกายแบบสายกลาง," การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4-5 มิถุนายน 2530. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม. (2542). สรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2541. มหาสารคาม : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). ออกกำลังกายเป็นนิสัยชีวิตจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- อนันต์ อัดชู. (2520). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา เกิดมงคล. (2529). การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2527, มีนาคม). "จิตวิทยาของการออกกำลังกาย," ไกล่หมอ. 8 (3) : 72-74.

- Coburn, D. and Pope, C.R. (1974, September). "Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior," *Journal of Health and Social Behavior*. 29 : 265-270.
- Harris, D.M. and Gunten, S. (1979, October). "Health-Protective Behavior : An Exploratory Study," *Journal of Health and Social Behavior*. 20 : 17-29.
- Mukkenhamp, F.A. and Judy, S.A. (1986). "Self-Esteem, Social Support and Positive Health Practice," *Nursing Research*. 35 (6) : 338.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row.
- Salonen, J.T. and others. (1988, March). "Leisure Time and Occupational Physical Activity : Risk of Death from Ischemic Heart disease," *American Journal of Epidemiology*. 127 (1) : 87-94.
- Wade, S.E. (1970). "Trends in Public Knowledge about Health and Illness," *American Journal of Public Health*. 60 (3) : 485-491.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 4 ด้าน คือ

- สภาพและความต้องการด้านสถานที่
- สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- สภาพและความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย
- สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

2. กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงของแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง ผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านมาวิเคราะห์ทางสถิติ และเสนอผลการวิเคราะห์เป็นส่วนรวม เพื่อนำมาเสนอแนะสำหรับการปรับปรุงสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไปในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ

1. เพศ () ชาย
 () หญิง
2. อายุ () 40 – 49 ปี
 () 50 ปีขึ้นไป
3. สถานที่ออกกำลังกาย
 - () สวนสุขภาพ
 - () สวนประมวลสุข
 - () สนามกีฬาศูนย์เยาวชน
 - () สนามกีฬาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม
 - () สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
 - () สนามกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม
 - () สนามอื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพที่เป็นจริงและความต้องการของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านซ้ายที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวาที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() บาดเจ็บ (✓) ไม่บาดเจ็บ	1. ท่านออกกำลังกายโดยไม่เกิดการบาดเจ็บ					✓

จากตัวอย่างแสดงว่าในสภาพที่เป็นจริงท่านออกกำลังกายโดยไม่เกิดการบาดเจ็บ และท่านมีความต้องการที่จะออกกำลังกายโดยไม่เกิดการบาดเจ็บ ในระดับมากที่สุด

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() ได้มาตรฐาน () ไม่ได้มาตรฐาน	1. สถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	2. สถานที่ออกกำลังกายมี ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
() มี () ไม่มี	3. สถานที่ออกกำลังกายมี น้ำดื่มไว้บริการประชาชน					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	4. มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งอย่างเพียงพอ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	5. มีสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มอย่างเพียงพอ					
() สะอาด () ไม่สะอาด	6. สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด					
() มี () ไม่มี	7. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องพยาบาล					
() มี () ไม่มี	8. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	9. มีที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ					
() ปลอดภัย () ไม่ปลอดภัย	10. สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย					

2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() มีมาตรฐาน () ไม่มีมาตรฐาน	1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้บริการ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	2. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
() ปกติ () ไม่ปกติ	3. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปกติ					
() ทันสมัย () ไม่ทันสมัย	4. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ทันสมัย					
() หลากหลาย () ไม่หลากหลาย	5. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายมีความหลากหลาย					
() มี () ไม่มี	6. มีตู้เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย					
() มี () ไม่มี	7. มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ					
() มี () ไม่มี	8. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
() มี () ไม่มี	9. มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่ม					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	10. มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					

3. สภาพและความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() มี () ไม่มี	1. การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิค					
() มี () ไม่มี	2. การออกกำลังกายด้วยการเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ					
() มี () ไม่มี	3. การออกกำลังกายโดยการบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ					
() มี () ไม่มี	4. การออกกำลังกายโดยการ รำมวยจีน ไทเก๊ก					
() มี () ไม่มี	5. การออกกำลังกายโดยการ เดินลีลาศ					
() มี () ไม่มี	6. การออกกำลังกายโดยการเล่น โยคะ					
() มี () ไม่มี	7. การออกกำลังกายโดยการเล่น กีฬาตะกร้อ					
() มี () ไม่มี	8. การออกกำลังกายโดยการเล่น กีฬาเบตอง					
() มี () ไม่มี	9. การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน					
() มี () ไม่มี	10. การออกกำลังกายโดยการเล่น กีฬาแบดมินตัน					

4. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() มี () ไม่มี	1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
() มีความรู้ () ไม่มีความรู้	2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำมีความรู้สามารถเกี่ยวกับการออกกำลัง					
() มี () ไม่มี	3. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
() มี () ไม่มี	4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย					
() มี () ไม่มี	5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ					
() มี () ไม่มี	6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
() มี () ไม่มี	7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
() มี () ไม่มี	8. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถยานพาหนะ					
() มี () ไม่มี	9. บุคลากรที่ดูแลในเรื่องการออกกำลังกายมีความรู้ทันต่อข่าวสาร					
() มี () ไม่มี	10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงและความต้องการ การออกกำลังกายอื่นๆ

1. ด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

3. ด้านชนิดของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะด้านอื่นๆ

.....

.....

.....



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
สำนักพุทธกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายปรีชา เผือกขวัญดี
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
5. นายสุรจิตร์ ยนต์ตระกูล
นายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองมหาสารคาม



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางจุรีรักษ์ รัตนพร
วัน เดือน ปี เกิด	26 พฤศจิกายน 2503
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ที่อยู่ปัจจุบัน	84/8 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเทศบาลสามัคคีวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2516	ประถมศึกษา โรงเรียนรัตนโนภาส จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2519	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนรัตนโนภาส จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2521	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัตนโนภาส จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2523	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ. 2525	ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม
พ.ศ. 2547	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ