

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี
ปี พุทธศักราช 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2555

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี
ปี พุทธศักราช 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี
ปี พุทธศักราช 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2555

วรรัตน์ บัวเผือก. (2555). ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พุทธศักราช 2552. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีพุทธศักราช 2552 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีพุทธศักราช 2552 รวมทั้งสิ้น 350 คน เป็นชายจำนวน 222 คน เป็นหญิงจำนวน 128 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 อายุน้อยกว่า 25 ปี อายุ 25 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง

THE NEEDS FOR EXERCISE OF EXERCISING PEOPLE IN MUANG CHONBURI DISTRICT
CHONBURI 2009.

AN ABSTRACT
BY
WARARAT BUAPUEAK



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2012

Wararat Buapuek. (2012) The Needs for Exercise of Exercising People in Muang Chonburi District. Chonburi 2009. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisory Committee: Assoc.Prof. Tawate Piriapoen, Assist. Prof. Thawuth Pluemsamran.

This study was intended to investigate the needs for exercise of active people in Muang Chonburi district, 2009. The subjects were 350 active people, 222 males and 128 femalesm accidentally sampled. The data were collected by the writer's constructed questionnaire, $r = .95$.

After the data were statistically treated for frequency and percentage, it was found as follows:

1. The needs for exercise of the subjects, as a whole, were at an average level.
2. Both male and female subjects rated their needs for exercise at an average level.
3. Both groups of the subjects below 25 and above 25 years old rated their needs for exercise at an average level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี
ปี พุทธศักราช 2552

ของ
วรารัตน์ บัวเผือก

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน ประธาน
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์) (..... รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุณี ปลื้มสำราญ) (รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการ
(..... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุณี ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูง จากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานการสอบปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ในกระบวนการทำงานวิจัยได้เป็นอย่างดีเป็นระบบระเบียบในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลให้เกิดผลประโยชน์สูงสุด

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน อาจารย์वासนา มุ่งวิชา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการบริหารหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อเสนอแนะ สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์ จนประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณวสันต์ ยงศรีปัญญะฤทธิ์ คุณศิริวรรณ คุณจักร คุณบุษยา อนุจรยา คุณนารีรัตน์ บุตรบุญปิ่น คุณลักษณะนารีย์ ตรีวิวรรณ คุณสุมาลี แซ่เซียว และผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรีทั้ง 4 แห่ง สนามกีฬากลาง สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี สนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 และเทศบาลเมืองชลบุรี ในการตอบแบบสอบถามและการเก็บรวบรวมข้อมูล จนสำเร็จบรรลุผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญสิงห์ บัวเผือก คุณแม่มัลลิกา อินทรโชติ ผู้ที่ให้ทั้งชีวิตและการศึกษา รวมถึงทุนทรัพย์ต่อผู้วิจัยตลอดจนบูรพาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ให้ความรู้ การอบรมสั่งสอน และเกื้อหนุนตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำการวิจัย จนกระทั่งปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี

วรรัตน์ บัวเผือก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	7
ความหมายของแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ	7
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	14
ความหมายของการออกกำลังกาย	14
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	15
หลักการออกกำลังกาย	17
ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย	22
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	24
โทษของการขาดการออกกำลังกาย	28
ข้อมูลในเขตอำเภอเมือง	30
ประวัติความเป็นมาของจังหวัดชลบุรี	30
สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง	36
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
งานวิจัยในต่างประเทศ	39
งานวิจัยในประเทศ	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	83
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผล	89
ข้อเสนอแนะ.....	91
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	91
บรรณานุกรม.. ..	92
ภาคผนวก.....	97
ภาคผนวก ก.....	98
ภาคผนวก ข	107
ประวัติย่อผู้วิจัย	109

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	59
2	จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย ของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัด ชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 (n = 350).....	60
3	วันที่ต้องการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552	61
4	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350).....	62
5	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 350).....	63
6	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 350).....	64
7	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 350)	65
8	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 222)	66
9	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 222)	67
10	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 222)	68
11	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 222)	69
12	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 128)	70
13	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 128)	71

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
14	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 128)	72
15	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 128)	73
16	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 173)	74
17	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 173)	75
18	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 173).....	76
19	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 173)	77
20	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 177)	78
21	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 177)	79
22	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 177).....	80
23	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 177)	81

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนหากบุคคลใดที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำก็จะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ชีวิตก็จะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข และยังทำให้สามารถพัฒนาตนเอง พัฒนาสังคม เศรษฐกิจ รวมไปถึงการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป ดังที่พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า "...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผล ให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ ดีพร้อม ทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์เศรษฐกิจ และสังคมของบ้านเมือง ได้เต็มที่..." (ภูมิพลอดุลยเดช. 2522: ออนไลน์)

ในปัจจุบันการออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคและสมัย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตาม เทคโนโลยีและวิวัฒนาการของกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสมและความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายมีให้เลือกอยู่หลายประเภทซึ่งสามารถเลือกได้ตามวัย และอายุ ความถนัดและพรสวรรค์ของผู้ที่จะเลือกเล่นกีฬา เช่น การเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ กรีฑา จักรยาน เทเบิลเทนนิส มวยสากล มวยไทย ซึ่งมีให้เลือกทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยว ชายและหญิง เป็นต้น กีฬาที่กล่าวข้างต้นนั้นจะต้องใช้การฝึกซ้อมและความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความว่องไว ความสัมพันธ์ภายในทีม กีฬานอกจากช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง กีฬายังช่วยทำให้เกิดความสามัคคี และเกิดความสนุกสนาน ดังคำกล่าวที่ว่า กีฬาสามารถพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525: 37)

คุณภาพของประชากรในประเทศเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งว่าประเทศใดเจริญก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อนขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม เช่น โรคเครียด และโรคจากการขาดการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าในอดีต และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นสาระการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาประชากร โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน ส่งเสริม พัฒนา และการบริหารจัดการชีวิต เพื่อดำรงสุขภาพที่ดีอันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้ง

ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์ (กรมวิชาการ. 2545: 1)

ชาญชัย ยามะรัต (2531 : 56-61) ได้กล่าวว่า สภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นวิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากขึ้น เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจบีบรัดตัวทำให้การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างยิ่ง การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อร่างกายและจิตใจของคนทุกเพศทุกวัย และการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้สมรรถภาพทางกายดี ส่งผลให้รูปร่างและบุคลิกภาพดีขึ้นและประการที่สำคัญที่สุด คือลดอัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในโลหิต ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537: 33-34) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีทั้งร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การส่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เพราะใครทำอะไรได้ และไม่อาจกำหนดกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการที่ต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ท่านลองจินตนาการถึงภาระงานที่ท่านรับผิดชอบแต่ละวันว่ามากน้อยเพียงใด หากท่านไม่ดูแลตัวเองและเกิดโรคภัยท่านเป็นโรคอัมพาตหรือโรคหัวใจ ภาระที่ท่านว่ามากมายไม่มีเวลาออกกำลังกาย ภาระเหล่านั้นใครจะดูแลและหากโรคภัยถึงขั้นช่วยตัวเองไม่ได้ ใครจะมาดูแลท่านในการแก้ปัญหาให้ทุกคนหันมาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากจะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้วยังมีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีอีกด้วย

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของประเทศไทย หรือริมฝั่งทะเลด้านตะวันออกของอ่าวไทย มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 4,363 ตารางกิโลเมตร หรือ 2,726,875 ไร่ แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 10 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ คือ อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอหนองใหญ่ อำเภอนันทนิคม อำเภอบ้านบึง อำเภอพานทอง อำเภอบ่อทอง อำเภอศรีราชา อำเภอบางละมุง อำเภอสัตหีบ อำเภอกะสีซัง และกิ่งอำเภอกะจันทร์ การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะในอำเภอเมืองชลบุรี ซึ่งแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 6 เทศบาล 10 องค์การ

บริหารส่วนตำบล (อบต.) มีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 178,642 คน เป็นเพศหญิง 99,832 คน และเพศชาย 78,810 คน มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในองค์การบริหารส่วนตำบลจำนวน 10 แห่ง แต่ผู้วิจัยได้เลือกมาทำการวิจัยเพียง 4 แห่ง ได้แก่ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และสนามกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

การศึกษาในจังหวัดชลบุรีครั้งนี้ เนื่องจากจังหวัดชลบุรีนับว่ามีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นเมืองท่องเที่ยวและเศรษฐกิจที่มีลักษณะทางสังคมเป็นสังคมอุตสาหกรรมที่ต้องใช้แรงงานความคิดเพื่อเศรษฐกิจของประเทศชาติก็ย่อมมีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง แต่ก็ยังมีประชากรบางกลุ่มที่ยังไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และใช้เวลาเพียงส่วนน้อยที่จะหันมาสนใจการออกกำลังกาย อีกทั้งสภาพแวดล้อมโดยทั่วไปของจังหวัดชลบุรีอยู่ติดกับทะเล การออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรีอาจจะแตกต่างจากจังหวัดอื่น ๆ

จากเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในฐานะผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการศึกษา ทำหน้าที่ในการช่วยสร้างเสริมสุขนิสัย ทักษะนิสัยในการออกกำลังกาย และปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อกีฬาและการออกกำลังกาย ให้มีสมรรถภาพที่ดีและมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของเยาวชนประชาชนทุกคน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้การศึกษา และการพลศึกษาทุกคนไม่ว่าจะเป็นครูผู้สอน เจ้าหน้าที่กีฬาระดับต่าง ๆ รวมทั้งผู้บริหารสถานศึกษา และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ทราบและส่งเสริมให้มินิสัยรักการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เห็นความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกายและสุขภาพของเยาวชนประชาชนทุกคน ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ในด้านต่าง ๆ เช่น สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ศึกษารวบรวมข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขดำเนินการให้สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ออกกำลังกาย ในสถานที่อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ได้มาจากการสำรวจโดยแบ่งประชากร ดังนี้

1. สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี จำนวน 400 คน เพศชาย 300 คน เพศหญิง 100 คน
 2. สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 จำนวน 520 คน เพศชาย 400 คน เพศหญิง 120 คน
 3. สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 750 คน เพศชาย 600 คน เพศหญิง 150 คน
 4. สนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 1,330 คน เพศชาย 960 คน เพศหญิง 370 คน
- รวมจำนวนประชากร 3,000 คน เป็นเพศชาย 2,260 คน เป็นเพศหญิง 740 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 คือ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และสนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จากจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 3,000 คน โดยใช้การสำรวจในวันเสาร์ อาทิตย์ ช่วงเวลาเช้าและเย็น ซึ่งได้มาจากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพุณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan.) ได้กลุ่มตัวอย่าง 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลทั้งหมด 350 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 222 คน และเพศหญิงจำนวน 128 คน ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่

1.2.1 อายุน้อยกว่า 25 ปี

1.2.2 อายุ 25 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความต้องการ** หมายถึง ภาวะที่บุคคลยังขาดหรือยังไม่ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมีความต้องการที่จะมี หรือให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน หรือแรงงานที่มีอยู่ในตัวเอง เพื่อให้ร่างกายหรืออวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การเดิน การกระโดด การเล่นกรีฑา หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งหวังความเป็นเลิศ โดยในแต่ละกิจกรรมนั้นร่างกายใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกัน

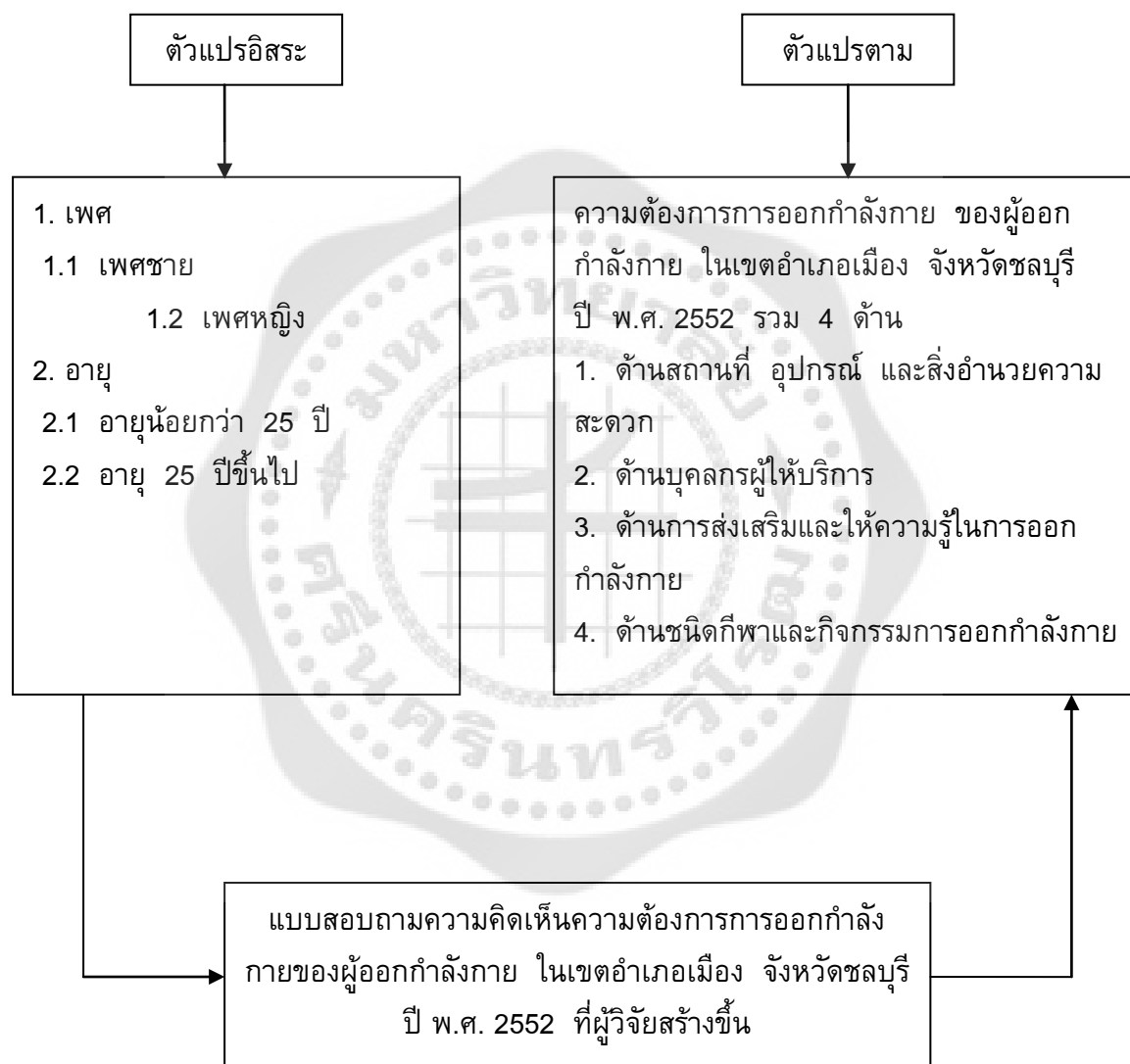
3. **ผู้ออกกำลังกาย** หมายถึง บุคคลชาย หญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

4. **สถานที่ออกกำลังกาย** หมายถึง สนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี แบ่งออกเป็น 4 สถานที่ คือสนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และสนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

5. **สถานที่ออกกำลังกาย เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี** หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่มีผู้ออกกำลังกายมาใช้สถานที่ออกกำลังกายเพื่อต้องการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิภาพมากที่สุด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในเรื่องการวิจัยไว้
ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
หัวข้อต่อไปนี้

และได้นำเสนอตาม

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
4. สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความหมายของแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2549: ออนไลน์)

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2526 : 323) กล่าวถึง "ความต้องการ" ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใครได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนวนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ดังที่ ซามูเอลสัน (Samuelson. 1917) กล่าวว่า มนุษย์นั้นเพียรพยายามทุกวิถีทางในอันที่จะทำให้บรรลุความต้องการที่ละชั้น เมื่อความต้องการชั้นแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการชั้นนั้นก็ลดความสำคัญลงจนหมดความสำคัญไป ไม่เป็นแรงกระตุ้นอีกต่อไป แต่ความต้องการชั้นต้น ๆ ที่ได้รับการตอบสนองไปเรียบร้อยแล้วนั้น อาจกลับมาเป็นความจำเป็นหรือความต้องการครั้งใหม่อีกได้ เมื่อการตอบสนองความต้องการครั้งแรกได้สูญเสียหรือขาดหายไป และความต้องการที่เคยมีความสำคัญจะลดความสำคัญลง เมื่อมีความต้องการใหม่ ๆ เข้ามาแทนที่ นอกจากนั้นแล้ว Gilmer กล่าวว่า "มนุษย์มีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ที่อยู่อาศัยรวมทั้งสิ่งอื่น ๆ ด้วย เช่น การยอมรับนับถือ สถานภาพ การเป็นเจ้าของ ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปความต้องการเหล่านี้ยากที่จะได้รับการตอบสนองจนอิ่มและพอใจทั้ง ๆ ที่ก็ได้รับอยู่แล้ว" ทุกวันนี้คนเราพยายามทำงานก็เพื่อจะสนองความต้องการของตน ทำงานเพื่อเงินเพราะเงินเป็นสื่อกลางของการแลกเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ตามต้องการ แต่ถ้ามองให้ลึกลงไปแล้วการทำงานไม่ใช่เพื่อเงินแต่อย่างเดียวเสมอไป เศรษฐีมีเงินมหาศาลก็ยังทำงานทั้ง ๆ ที่ทำงานแล้วได้เงินเป็นค่าตอบแทน

เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ การทำงานเพื่อเงิน เป็นเพียงเหตุผลประการหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากที่คนต้องการได้จากการทำงาน ซึ่งบางครั้งเงินไม่สามารถซื้อความต้องการบางอย่างได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

เสถียร เหลืองอร่าม , 2525: 10 - 18 และนิพนธ์ คันทะเสวี, 2528: 71 ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการ (วารสาร ตระกูลสฤษดิ์, 2549: ออนไลน์) ได้แก่

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือ ความต้องการทางด้านชีววิทยา (Biological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือ ความต้องการทางกายภาพเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตเป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพ เป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับเคลื่อนทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุณหภูมิที่เหมาะสม เครื่องนุ่มห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่ายความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกายของมนุษย์ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม การฝึกอบรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ หรือ ความต้องการในระดับสูง หรือ ความต้องการทางด้านจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิ หรือ ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลังหลังจากความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า "ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่" (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และการเรียนรู้ประสบการณ์ การตอบสนองต่าง ๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจเป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมองที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันได้ เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเอง แต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัย ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ต้องการความยอมรับในสังคม ต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น

ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่างจนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้งความต้องการที่เกิดจากความคิดคำนึง หรือความต้องการด้านจิตใจ หรือความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้ และในบรรดาความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจ เพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (สมนึก ภูระหงษ์, 2549: 7-9; อ้างอิงจาก Merray, ม.ป.ป.) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคลบางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแกล้ง การทำร้ายร่างกาย หรือฆ่าฟันกัน เช่น การพุดจากระทบกระแทกกับบุคคลที่ไม่ชอบกัน หรือมีปัญหากัน เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) ความต้องการที่จะเอาชนะนี้เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่นผู้ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงระบบการปกครอง พันท้ายนรสิงห์ไม่ยอมรับอภัยโทษต้องการจะรับโทษตามกฎหมาย เป็นต้น

4. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง (Need for Defendant) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี ครู อาจารย์ที่ไม่มีวิญญูณครู ขี้เกียจอบรมสั่งสอนศิษย์ หรือประเภท "รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง"

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จจากการศึกษาพบว่า เพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดมีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน เช่น มีการพักผ่อนหย่อนใจมีส่วนร่วมในเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need for Rejection) บุคคลมักจะมีความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น ไม่สนใจผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการประเภทหนึ่งจะเป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสนใจ เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแลให้คำแนะนำดูแลจากบุคคลอื่นนั่นเอง

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurture) เป็นความต้องการที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งหรือความคิด ความต้องการของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) ความต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความละอายใจ รู้สึกอับอายล้มเหลว พ่ายแพ้

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) ความต้องการนี้เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือ ยอมนับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีต งดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมย แม้ว่าตนเองจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่อยากจะเด่น น่าสมั้ย ไม่เหมือนใคร เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการแตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs)

ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (สรวงศ์ โค้วตระกูล. 2544: 160 – 161; อ้างจาก Maslow Abraham. 1970: Unpaged) เป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมทฤษฎีของเขาได้ชื่อว่า ทฤษฎีลำดับความต้องการ โดยอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้น ซึ่งพบว่าบุคคลมัก ตื่นตอบสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จึงแสวงหาความต้องการขั้น สูงขึ้นไปตามลำดับ ในยุคแรก ๆ ที่มาสโลว์ทำการศึกษาเขาแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ลำดับ ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น ลำดับที่ 5 เป็นความต้องการระดับสูง ในยุค ต่อมามาสโลว์ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมและแบ่งความต้องการลำดับที่ 5 ให้ละเอียดออกไปอีกเป็น 3 ลำดับ รวมใหม่ทั้งหมดเป็น 7 ลำดับขั้นของความต้อการ ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์



ภาพปิรามิดแสดงลำดับขั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ 7 ลำดับขั้น
ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น หรือระดับขาดแคลน ลำดับที่ 5-7 เป็นความต้องการ
ระดับสูงหรือระดับสร้างความสมบูรณ์แบบให้ชีวิต

จากภาพ อธิบายลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical Needs) คือความต้องการ
ตอบสนองความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย
ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือความต้องการการ
คุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตก
กังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (Belongingness and
Love Needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ขั้นนี้
จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to Know and Understand) คือความอยากรู้ อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถ อยากมีประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรีย์ (Aesthetic Needs) ได้แก่ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self Actualization Needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับประสบการณ์สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

ความต้องการทั้ง 7 ลำดับขั้นตอนตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น บุคคลจะกระทำการเพื่อสนองความต้องการลำดับแรกก่อน แล้วจึงดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับ ตัวอย่างพฤติกรรมของพนักงานในองค์กร เช่น ตราบใดที่ค่าแรงยังไม่พอกิน (ความต้องการขั้นที่ 1) หรือตนต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยงภัยในหน้าที่ (ความต้องการขั้นที่ 2) ในภาวะดังกล่าวพนักงานอาจยังไม่คำนึงถึงความรัก การยอมรับ การยกย่องและเกียรติยศชื่อเสียง (ความต้องการขั้นที่ 4) หรือจะยังไม่ดิ้นรนเพื่อใฝ่หาความรู้ ความดี ความงาม หรือความสมบูรณ์แบบส่วนตัว (ความต้องการขั้นที่ 5,6 และ 7) จึงเห็นได้ว่าคนบางคนกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เพื่อให้ความต้องการทางกาย ได้รับตอบสนอง เช่น เพื่อให้ท้องหายหิว เพื่อสนองความต้องการทางเพศ หรือเพื่อสะสมเงินทองเอาไว้ให้อุ่นใจว่าต่อไปภายหน้าจะได้มีกินมีใช้

สรุป ความต้องการ คือ ความอยากได้ หรือประสงค์จะได้ เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะมีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายพยายามแสวงหา ดิ้นรน เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ และเมื่อได้รับความต้องการนั้นแล้วร่างกายก็จะกลับสู่สภาวะเดิมอีกครั้ง และความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ
3. ความต้องการทางด้านสังคม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งสูงขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติลดลง มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2524 : 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการวางแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 56-64) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อเมื่องานทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่

ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

กรมพลศึกษา (2534: 5) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

2.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย (ฉลอง ชาติรุประชีวิติน. 2542: ออนไลน์)

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย และสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้สามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวในการดำรงชีวิต ดังจะเห็นได้จากยุคเริ่มแรกของมวลมนุษย์ที่จะต้องต่อสู้ทุกอย่างในการหาอาหารเพื่อความอยู่รอด และในบางครั้งต้องเดินทางเข้าป่าล่าสัตว์ใช้เวลาเป็นวัน เป็นเดือน และต้องต่อสู้กับสัตว์ด้วยมือเปล่า หรือด้วยอาวุธที่สร้างขึ้นเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร นอกจากนี้ในบางครั้งเมื่อได้อาหารมาแล้วยังต้องต่อสู้กันเองเพื่อแย่งชิงอาหารในที่สุด ผู้ที่แข็งแรงกว่าจะเป็นผู้ชนะ ถ้าเราได้ศึกษาและสังเกตโครงสร้างของมนุษย์ในยุคโบราณจะเห็นได้ว่าโครงสร้างของกระดูกมีรูปร่างค่อนข้างใหญ่ทั้งนี้มีผลเนื่องมาจากการใช้กำลังของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เนื่องด้วยมนุษย์ไม่ได้ถูกพัฒนาทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวมนุษย์ได้ถูกพัฒนาทางด้านสมองตามไปด้วยเราศึกษาได้จากการพัฒนาการใช้อาวุธหรือเครื่องมือในการดำเนินชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การใช้อาวุธในการล่าสัตว์ ได้มีการพัฒนามาตามลำดับ เช่น จากการใช้ก้อนหิน ไม้ จากการจับและถือมาเป็นการใช้ธนู ลูกดอกที่สามารถยิงได้ในระยะไกล จนกลายมาเป็นอาวุธปืนในปัจจุบันการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของมนุษย์เป็นไปอย่างรวดเร็วจนถึงยุคปัจจุบันที่เรียกว่ายุค IT (Information Technology) มนุษย์ได้พัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีด้านข้อมูลข่าวสารโดยผ่านทางเครื่องคอมพิวเตอร์ทำให้ความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันมากสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปหาข้อมูลที่หน่วยงาน ยิ่งขึ้นโดยเฉพาะการทำงานนั่งอยู่บนโต๊ะทำงานเพียงใช้นิ้วสัมผัสบนเครื่องคอมพิวเตอร์ก็อื่น ๆ หรือไปยังสำนักหอสมุดห้องสมุดแต่อย่างใดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นข้อดีในสมัยปัจจุบันแต่เมื่อมีสิ่งดีย่อมมีในส่วนที่เสียตามมา โดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพ

ทั้งนี้ มนุษย์ในยุคปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ เช่น ชักผ้ามีเครื่องชักผ้า เดินทางไปทำงานใช้นั่งรถยนต์ ขึ้นตึกไปห้องทำงานชั้นบนใช้ลิฟต์ การทำงานใช้นั่งทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยสรุป มนุษย์จะใช้เวลาสำหรับนอน นิ่งมากกว่าการเดินและการเคลื่อนไหวจากสมมติฐานดังกล่าวได้ทำลายสุขภาพของมนุษย์ลง ประจวบกับมนุษย์ได้ให้เวลาในการออกกำลังกายน้อยลง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดการเสื่อมโทรมลงของอวัยวะต่าง ๆ ไปอย่างรวดเร็วเป็นไปตามหลักของ "Use and Disuse" การใช้และไม่ใช้

นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และความจำ จะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง เช่น การเจริญเติบโตไม่เหมาะสมกับวัย รูปร่างท้วมท่งจะเสียไป บางคนปล่อยตัวให้อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป บางทีขาโก่ง หัวเข่าชิดกัน หลังโก่ง ไหล่ห่อ เป็นต้น ทางด้านสุขภาพทั่ว ๆ ไปไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า สมรรถภาพทางกายต่ำ เป็นผลให้การเรียนรู้ไม่ได้ดีเท่าที่ควร ด้านการสังคมและการทำงานร่วมกับหมู่คณะไม่ค่อยดี ไม่มีคนจะคบหาสมาคมด้วย จิตใจมีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย มักจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา สำหรับวัยหนุ่มสาวถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพอ่อนแอ มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ ไม่เข้มแข็งอดทน การตัดสินใจไม่ดี บุคลิกภาพเสียไปหมดจะกระทบกระเทือนถึงผลการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไป

ส่วนผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นสาเหตุของการนำเอาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน โรคของข้อต่อและกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ เป็นลมบ่อย ๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่นนอนไม่หลับ ในที่สุดสมรรถภาพทางกายลดถอยลงต้องเข้าโรงพยาบาล รับประทานยาตลอดไป ชีวิตไม่เป็นสุข

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงจำเป็นต้องมองถึงความสำคัญ และหันมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวของผู้ออกกำลังกาย ความถนัดความสนใจลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งสำคัญจากเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้ทรงให้พระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักการของ Use and Disuse ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อย จึงเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดาย

อย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้

2.3 หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐชู (2520 : 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

5. หายใจเข้า – ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย

6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

เสนอ อินทรสุขศรี (2521: 27) กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริงอยู่อาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย"

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) กล่าวถึง การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับการประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือ ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

7. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย้านคันมีประโยชน์น้อยมาก

8. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

9. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

10. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536: 62) ได้ให้หลักการออกกำลังกาย เป็นบัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. การประมาณตนสภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกันแม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็จะได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่า การฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อยคือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไปแต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไปการจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหวความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วยในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไปหรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อยจะทำให้การระบายความร้อนออก

จากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้นเรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์มคือทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว (Warm Up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาดหนึ่งการทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไป สมรรถภาพกลับลดสำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย การใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีควมจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ควรจะใช้ในระหว่างฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการปรับตัวของร่างกายการฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสนอาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาซ้อม รับประทานอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกายยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียไปมากถึงปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนาม เกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้น การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดดูลน้ำ หรือในระหว่าง

เล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้นในอากาศร้อน การเล่นกีฬา ชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตรหรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าจิบน้ำในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เติมน้ำปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวน 25 % ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่นกีฬาอีก 75% เติมน้ำไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นการหนักเกินได้ นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอีกเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกายก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัดการเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไปเพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยาการออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ชื่อนี้ นักกีฬาไทยเราเป็นอยู่เสมอ เมื่อหยุดแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังหนักจึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้พอเพียง ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไป จึงจะทำมากขึ้นเป็นลำดับ

การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมากมายก็จริง แต่ถ้าผู้ที่ออกกำลังกายปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ เช่น ออกกำลังกายเกินขนาด ทำให้หัวใจวายถึงเสียชีวิตได้และนอกจากนี้ยังอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้ ดังนั้น เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงควรที่จะปฏิบัติตามหลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายควรใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป หรือเริ่มจากปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณไปเรื่อย ๆ
2. การออกกำลังกายพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้การออกกำลังกาย
3. การเลือกการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับลักษณะของร่างกาย เช่น คนอ้วนควรที่จะเลือกการถีบจักรยานมากกว่าการวิ่ง ทั้งนี้ เพื่อลดแรงกระแทกของข้อต่อคนตัวผอมเล็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีการปะทะควรออกกำลังกายโดยใช้วิธีการวิ่งเพื่อสุขภาพมากกว่า
4. ผู้ที่เคยมีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรตรวจสุขภาพและขอรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ครูพลศึกษา เป็นต้น

2.4 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

การแบ่งชนิดของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งชนิดของการออกกำลังกายได้หลาย

ลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้แบ่งจะยึดสิ่งใดเป็นหลักในการออกกำลังกาย เช่น(ฉลอง ชาติรุประวีวิน. 2542: ออนไลน์)

1. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้อุปกรณ์เป็นหลัก แบ่งได้ 2 ชนิด คือ
 - 1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร การรำมวยจีน โยคะ ฯลฯ
 - 1.2 การออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การเล่นกีฬาฟุตบอล ฯลฯ
2. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดสภาพของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
 - 2.1 การออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไป
 - 2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
 - 2.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
3. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดวัตถุประสงค์ของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
 - 3.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 3.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรอง และส่วนลัด
 - 3.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ
4. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นหลัก แบ่งได้ 6 ชนิด คือ
 - 4.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 4.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
 - 4.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบทางเดินหายใจ
 - 4.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลัง
 - 4.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
 - 4.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว
5. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
 - 5.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือถ้ามีก็เล็กน้อย แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไป เช่น การออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ การดันกำแพง การยันมือทั้งสองเข้าหากัน การออกกำลังกายแบบ Isometric เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วิธีหนึ่ง โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้
 1. การเกร็งกล้ามเนื้อจะต้องทำเต็มที่ และค้างไว้ 8 - 10 วินาที จึงผ่อนแรงการเกร็งอย่างช้า ๆ

2. ควรมีการหยุดพักขณะเกร็งในแต่ละครั้ง 1 นาที
 3. ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างรวดเร็ว ควรทำท่าละ 5 - 8 ครั้งทำทุกวัน
- แต่ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างช้า ๆ ในระยะยาวควรทำวันเว้นวัน
4. ขณะปฏิบัติให้หายใจลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ หลังปฏิบัติ เสร็จ
 - ข้อดีของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
 1. ปฏิบัติได้ง่าย ทุกสถานที่ และตลอดเวลาที่ต้องการจะทำ เช่น ที่บ้านที่โต๊ะ ทำงาน
 2. ลดอัตราการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
 3. ช่วยให้ผู้ที่ไม่มีความแข็งแรงสามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
 4. เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ข้ออักเสบ ข้อเสื่อมและหลังจากการผ่าตัดข้อ

- ข้อเสียของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และการกลั้นหายใจ จะทำให้ช่วงการไหลเวียนของโลหิตที่จะไปสู่กล้ามเนื้อ และในขณะเดียวกันจะทำให้เกิดแรงดันในช่องอก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันของเลือด โดยเฉพาะพวกความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคหัวใจโดยเฉพาะ อาจทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ฤๅลมปอดแตก และไส้เลื่อน

5.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงไป (กล้ามเนื้อมีการหดตัว) แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อคงที่ การออกกำลังกายในลักษณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายโดยทั่วไป เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยานเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิคด้านซ์ การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวต้องอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

5.3 การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถออกแรงต้านทานกับวัตถุในทุกมุมของการทำงานและออกแรงได้เท่า ๆ กัน ตลอดช่วงของการทำงาน เช่น การฝึกโดยใช้เครื่อง Cybex

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งการแบ่งชนิดของการออกกำลังกายในลักษณะนี้กำลังเป็นที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางไม่ว่าในวงการพลศึกษา วิทยาศาสตร์ การกีฬา และวงการแพทย์ สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

6.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 1 นาที ซึ่งการออกกำลังกายในลักษณะนี้ร่างกายไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ออกซิเจนจากภายนอกเข้าไปใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน

6.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค Aerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญสารอาหารที่สะสมในรูปของ glycogen เพื่อให้เกิดพลังงาน ได้ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายตามกระบวนการ

2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เพราะมีการเพิ่มขนาดและจำนวนของใยกล้ามเนื้อ การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น จึงสามารถรับออกซิเจนและสารอาหารที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น มีการสะสมอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานและสารเร่งปฏิกิริยาการเผาผลาญสารอาหารให้เกิดพลังงานมากขึ้นกล้ามเนื้อจึงมีความทนทาน (เสก อักษรานุเคราะห์, 2534) การออกกำลังกายอย่างปานกลาง จะเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อของสตรี และคงไว้ซึ่งมวลกระดูกในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วยชะลอการเสื่อมของกระดูกในสตรีวัยหมดประจำเดือนและสตรีวัยสูงอายุ ช่วยลดโรคกระดูกพรุนและโรคข้อเข่า

2. ระบบการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหัวใจ คือจากการเพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด มีผลทำให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจแต่ละครั้ง (stroke volume) เพิ่มขึ้น ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน 1 นาที (cardiac output) เพิ่มขึ้นได้ถึงร้อยละ 10 – 15 ส่วนชีพจรสูงสุดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หรือเกือบไม่เปลี่ยนแปลงในขณะที่ยังออกกำลังกายไม่เต็มที่

3. ระบบการหายใจ การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการหายใจหลายประการคือ ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อในการหายใจมีความแข็งแรงโดยเฉพาะกะบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงเพิ่มปริมาตรอากาศที่หายใจเข้าออกเต็มที่ถึงร้อยละ 20 อัตรา การหายใจ ช้าลงความลึกการหายใจเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซและการระบายอากาศของปอดมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการออกกำลังกายได้ดีกว่าและมีอาการเหนื่อยหอบน้อยกว่าก่อนได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายตามแผน

4. ระบบประสาท การออกกำลังกายทำให้การทำงานของสมองเพิ่มขึ้นการสั่งงานให้กล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ ประสานงานกันได้ดี การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างถูกต้อง อวัยวะต่างๆ ที่ควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดี จึงมีเหงื่อออกมากขึ้น หลังจากนั้นอุณหภูมิร่างกายลดลง เลือดไปเลี้ยงไตและอวัยวะในช่องท้องลดลงเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจและหายใจแรงขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอดและระดับเซลล์ดีขึ้น

5. ระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร เพราะในขณะที่ออกกำลังกายยังไม่เต็มที่นั้นจะช่วยลดการหลั่งกรดของกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มสุราและสูบบุหรี่ จะมีการดื่มสุราและสูบบุหรี่น้อยลง การออกกำลังกายช่วยไม่ให้เกิดภาวะท้องผูกได้ เนื่องจากกระตุ้นลำไส้ให้มีการเคลื่อนไหวดีขึ้น ช่วยลดการเป็นนิ่วโดยเฉพาะนิ่วในถุงน้ำดีที่เกิดจาก โคลเลสเตอรอล

6. ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญ การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่ง กลูโคคอร์ติคอยด์และคอร์ติซอลมีผลต่อการสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ จากการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่ เพิ่มขึ้น อัตราเผาผลาญเพิ่มการนำกลูโคสไปใช้เพิ่มขึ้น ร่วมกับการหลั่งอินซูลินจากเบต้าเซลล์ของ ตับอ่อน กระตุ้นให้เก็บกลูโคสในรูปกลัยโคเจน และมีการนำกลูโคสผ่านเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ระดับ น้ำตาลในเลือดจึงลดลงมีผลช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

7. ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง สตรีที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากเป็นมะเร็งเต้านม และระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยยับยั้งการ เจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดลิวโคไซด์

8. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างพอเพียง มีผลทำให้การหลั่งสารเคมีที่เป็นอันตรายในภาวะเครียดลดลง เร่งเมตาบอลิซึมของสารเคมีที่หลั่งในภาวะเครียด มีการหลั่งสาร ลดภาวะเครียดคือ เอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายฝิ่น ช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ อาการโกรธและภาวะซึมเศร้าได้ มีการศึกษามากมายที่พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มี ผลลดภาวะซึมเศร้าชนิดอ่อนและปานกลาง การออกกำลังกายยังทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ เยือกเย็น ลดความตึงเครียดจากงานประจำ ทำให้เกิดสมาธิ ความคิดความจำ เสริมสร้าง ภาพลักษณ์ บุคลิกภาพและสัมพันธภาพที่ดี นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดการ เรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2539)

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ดี ที่สุด มีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่ม อายุให้ยืนยาว สุขภาพทั่วไปดีขึ้น ช่วยลดการป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และกระดูกเปราะ โดยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอด ระดับไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำลดลง ทำให้ ระดับความดันโลหิตลดลง การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไตและต่อม ไทรอยด์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ คงไว้ซึ่งมวลของกระดูกในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วยชะลอการเสื่อมของกระดูกในสตรี วัยหมด ประจำเดือน และสตรีวัยสูงอายุ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยลดภาวะ เครียดทางอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า เกิดสมาธิที่ดี ดังนั้นในการศึกษาประโยชน์การออกกำลังกาย จึงครอบคลุมด้านความมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และ การมีเพื่อน

การออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายจะก่อให้เกิด ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (ฉลอง ชาติรูปะชีวิน. 2542: ออนไลน์)

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ และสำหรับมีอายุตั้งแต่อายุ 30 ปี ขึ้นไปจะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยในการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
 - เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น
- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Aveolus) มากขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น
- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะหายใจ 16 - 18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดีจะเหลือเพียง 6 - 8 ครั้ง/นาที)
- ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม (Alveolus) มีมากยิ่งขึ้น
- ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

1.3.1 หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น (พวกที่ออกกำลังกายประมาณ 200 - 500 กรัม พวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 250 - 300 กรัม) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น
- จำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac out put) เพิ่มขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ 30 ลิตรต่อนาที ส่วนมีพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ประมาณ 20 ลิตรต่อนาที
- อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง แต่ปริมาณการสูบฉีดโลหิตออกจากหัวใจมีปริมาณมากขึ้น (นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 40 - 60 ครั้ง ต่อนาทีสำหรับบุคคลทั่วไป ชาย 70-80 ครั้งต่อนาที)

1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- ช่วยลดสารไขมันพวก คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่สะสมในหลอดเลือดให้น้อยลง มีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันได้มากยิ่งขึ้น

1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกลบินมากขึ้น

- มีการเพิ่มต่างสารรองของธาตุโซเดียม และโปรแตสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา
- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้นทำให้กระดูกมีความแข็งแรง
- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสรี ทำงานได้สมดุลกัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายสามารถทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น
- ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีกลัยโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายไม่สะสมมากขึ้น
- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจากร่างกาย
- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลัง เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรวดทรงที่สวยงาม ไม่ตัวอ้วน ตัวเอียง หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบอุบัติเหตุ

สยามเฮลท์ (Siamhealth. 2006: Online) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ผลต่อโรคความดันโลหิตสูง (140/90)

- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 35%
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดทั้งความดัน systole และ diastole อย่างชัดเจน

- คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ 1-1.5 ปี

ผลต่อโรคเส้นเลือดสมอง

- อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงเมื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

- เมื่อขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้นจะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงร้อยละ 20

- ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว ๆ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงจะมีอุบัติการณ์ของ

โรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงร้อยละ 40

ผลต่อโรคเบาหวาน

- ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 42

- ผู้ออกกำลังกายมากจนกระทั่งเหงื่อออก 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะมีอุบัติการณ์ของการ

เกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 22

ผลต่อหัวใจ

- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น

- การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้องทำงานหนัก

- เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ

- ลดระดับไขมันในเลือด เพิ่มระดับ HDL (ซึ่งเป็นไขมันที่ดี)

- ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานน้อยลง

ผลต่อมะเร็ง

- การออกกำลังกายจะลดการเกิดโรคมะเร็งได้ร้อยละ 46

ผลต่อคุณภาพชีวิต

- การออกกำลังกาย 1500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายหนักปานกลาง)

จะเพิ่มอายุ 1.57 ปีและลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลง ร้อยละ 67

- สำหรับผู้สูงอายุทุก 1 ไมล์ที่เดินจะลดอุบัติการณ์เสียชีวิตลงร้อยละ 19 การออก

กำลังอย่างสม่ำเสมอ (อายุ 45-84) จะลดการเสียชีวิตร้อยละ 18

2.6 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

นายแพทย์เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2542: ออนไลน์) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่างๆ เกือบทุกระบบในร่างกาย ถูกใช้งานมากกว่าภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดความเสื่อมโทรมของอวัยวะและเป็นสาเหตุนำมาของโรคภัยหลายชนิด

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่ต้องมีการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

1. กระดูกเปราะหักง่าย การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เย็บและเอ็นหุ้มข้อต่อจะไม่มีอาการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลงเปราะแตกหักได้ง่าย

2. โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่นๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

3. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกายประกอบกับปัจจัยอื่น เช่นกินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมันไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควร ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหว มีการติดขัดไม่คล่องตัว ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก อาทิเช่น เบาหวาน

5. ทำให้กล้ามเนื้อลีบ มีกำลังน้อย เกิดการขัดยอกและปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย

6. โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาท อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการ

ออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาพแวดล้อมต่างๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

3. ข้อมูลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ประวัติความเป็นมาของจังหวัดชลบุรี

จังหวัดชลบุรี. 2550. “สวัสดิ์เมืองชล” (ระบบออนไลน์. <http://www.chonburi.go.th>) จังหวัดชลบุรี เรียกกันสั้น ๆ ว่า “เมืองชล” เป็นจังหวัดท่องเที่ยวชายทะเลตะวันออกที่มีชื่อเสียงมาช้านาน เป็นแหล่งเกษตรกรรมปลูกพืชเศรษฐกิจได้แก่ อ้อย มันสำปะหลัง และยางพารา รวมทั้งเป็นที่ตั้งท่าเรือน้ำลึกแหลมฉบัง และแหล่งอุตสาหกรรมโรงงานที่สำคัญ

ตามประวัติปรากฏหลักฐานว่า เมืองชลบุรีมีมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เดิมเป็นเมืองเล็กๆ หลายเมือง ได้แก่ เมืองบางทราย เมืองบางปลาสร้อย และเมืองบางพระ ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๕ ได้รวบรวมเมืองดังกล่าวเข้าด้วยกันเป็นจังหวัดชลบุรี

เมืองชลบุรีอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ ๘๐ กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งสิ้นประมาณ ๔,๓๖๓ ตารางกิโลเมตร แบ่งการปกครองออกเป็น ๑๐ อำเภอ และ ๑ กิ่งอำเภอ คือ อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอหนองใหญ่ อำเภอนนทบุรี อำเภอบ้านบึง อำเภอพานทอง อำเภอบ่อทอง อำเภอศรีราชา อำเภอบางละมุง อำเภอสัตหีบ อำเภอกะสีซัง และกิ่งอำเภอกะจันทร์ สำหรับพัทยา ซึ่งเป็นเมืองท่องเที่ยวระดับนานาชาติ และมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องมีการบริหารปกครองท้องถิ่นแบบพิเศษ เรียกว่า เมืองพัทยา โดยแยกออกจากการปกครองของอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ข้อมูลทั่วไปของอำเภอเมืองชลบุรี

เมืองชลบุรี นับว่าเป็นเมืองเก่าแก่เมืองหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์อ้างอิงโดยตลอด ตั้งแต่สมัยทวารวดี สมัยสุโขทัย สมัยศรีอยุธยา สมัยธนบุรีและสมัยรัตนโกสินทร์ ความเป็นเมืองเก่านี้เองทำให้การค้นคว้าหาประวัติศาสตร์ต่าง ๆ ย่อมเป็นไปได้ยากและไม่สมบูรณ์เต็มที่อำเภอ

เมืองชลบุรีเดิมนามว่า อำเภอบางปลาสร้อย ได้เปลี่ยนมาเป็นอำเภอเมืองชลบุรีเมื่อ พ.ศ. 2481 และที่ตำบลนี้ได้นามว่าตำบลบางปลาสร้อย เพราะอยู่ใกล้คลองบางปลาสร้อย นายอำเภอคนแรกของอำเภอบางปลาสร้อย คือ “ขุนชนาอักษร” ท่านผู้นี้เริ่มรับราชการเป็นนายอำเภอบางปลาสร้อย เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 112

จนถึงวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 122 รูปร่างของตัวนายอำเภอบางปลาสร้อยนั้นจะมีรูปร่างอย่างไรไม่ปรากฏต่อมาได้เปลี่ยนชื่ออำเภอบางปลาสร้อยเสียใหม่เมื่อ พ.ศ. 2481 เป็นชื่อ “อำเภอเมืองชลบุรี” ตั้งอยู่ใกล้ตัวที่ตั้งศาลากลางจังหวัด (ปัจจุบันเป็นที่ทำการของเทศบาลเมืองชลบุรี) และต่อมาที่ว่าการอำเภอเมืองชลบุรี ได้ย้ายไปอยู่ที่ตั้งปัจจุบัน (ถนนพระยาสุรฯ)

ที่ตั้งและอาณาเขต

อำเภอเมืองชลบุรีตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของจังหวัดชลบุรี ติดชายฝั่งทะเลด้านทิศตะวันออกของอ่าวไทย บนเส้นรุ้งที่ 13 21 13 "เหนือเส้นแวงที่ 100 39 20" ตะวันออกอยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครไปทางทิศตะวันออก ตามเส้นทางถนนสายใหม่บางนาตราด ประมาณ 81 กิโลเมตร เนื้อที่รวมทั้งอำเภอประมาณ 238.87 ตารางกิโลเมตร หรือ 149.293 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับอำเภอใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือ เขตอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ทิศใต้ เขตอำเภอสัตร์ราชา จังหวัดชลบุรี

ทิศตะวันออก เขตอำเภอบ้านนาและอำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ทิศตะวันตก จดทะเลฝั่งตะวันออกของอ่าวไทย

ลักษณะทางกายภาพ

อำเภอเมืองชลบุรี มีเนื้อที่ประมาณ 238.87 ตารางกิโลเมตร หรือ 149.293 ไร่ มีฝั่งทะเลยาว 35 กิโลเมตร ลักษณะของดิน เป็นดินปนทราย ภูมิประเทศประกอบด้วยแนวภูเขาสูงทางทิศใต้ (แนวภูเขาเขียว) พื้นที่ลาดลงสู่ทะเล ทางทิศเหนือเป็นที่ราบ ชายเขา มีลำธารสายสั้น ๆ อยู่ทั่วไป หน้าแล้งน้ำแห้งลักษณะดินเป็นดินปนทราย ทางทิศตะวันตกและตกเฉียงเหนือจะมีภูเขาเตี้ย ๆ อยู่ 2 ลูก คือ เขาบางทราย และเขาน้อย พื้นที่มีลักษณะลาดลงสู่ทางทิศตะวันตกและอีกส่วนหนึ่งพื้นที่ค่อย ๆ ไปทางทิศใต้ลงสู่แม่น้ำบางปะกง

สภาพภูมิประเทศ

อำเภอเมืองชลบุรีมีฝั่งทะเลยาว 35 กิโลเมตร ลักษณะดินเป็นดินปนทรายภูมิประเทศแบ่งเป็น 3 เขต ดังนี้

เขตที่ 1 ภูมิประเทศประกอบด้วย แนวภูเขาสูงทางใต้ (แนวภูเขาเขียว) พื้นที่ลาดลงสู่ทะเล ทางทิศเหนือเป็นที่ราบชายเขา มีลำธาร ลำห้วยสั้น ๆ อยู่ทั่วไป ตำบลอยู่ในเขตมี 9 ตำบล คือ ตำบลเหมือง ตำบลแสนสุข ตำบลบ้านปึก ตำบลอ่างศิลา ตำบลเสม็ด ตำบลห้วยกะปิ ตำบลหนองช้างคอก ตำบลหนองรี และตำบลบ้านสวน

เขตที่ 2 ภูมิประเทศของพื้นที่ มีลักษณะลาดลงสู่ทะเลทางทิศตะวันออกมีภูเขาเตี้ย ๆ อยู่ 2 ลูก คือเขาบางทราย และเขาน้อย มีลำธารสั้น ๆ 2 สายไหลผ่านตำบล ที่อยู่ในเขตที่มี อยู่ 4 ตำบล คือ ตำบลบางทราย ตำบลบางปลาสร้อย ตำบลมะขามหย่ง และตำบลบ้านโหนด

เขตที่ 3 ภูมิประเทศประกอบด้วยภูเขาเตี้ย ๆ ทางทิศตะวันตก คือ ภูเขาบางทรายและเขาน้อย พื้นที่ค่อย ๆ ลาดไปทางทิศใต้ลงสู่แม่น้ำบางปะกง บริเวณปากน้ำ เป็นที่ราบใหญ่และยาวที่สุดของอำเภอเมืองชลบุรี พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นดินเหนียวเล็กน้อยในบริเวณตอนล่างเป็นเขตที่มีการทำนามากที่สุด ตำบลที่อยู่ในเขตนี้มี 5 ตำบล คือตำบลสำนักบก ตำบลนาป่า ตำบลหนองไม้แดง ตำบลดอนหัวฬ่อ และตำบลคลองตำหรุ

การปกครองและประชากร

อำเภอเมืองชลบุรีมีจำนวนประชากร 221,981 คน

- แยกเป็นชาย 109,652 คน

- แยกเป็นหญิง 112,329 คน

จำนวนผู้มีสิทธิเลือกตั้ง 178,642 คน

- แยกเป็นชาย 48,265 คน

- แยกเป็นหญิง 130,377 คน มีตำบลทั้งหมด 18 ตำบล 107 หมู่บ้านดังนี้

1. ตำบลบางปลาสร้อย อยู่ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

2. ตำบลบ้านไช้ อยู่ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

3. ตำบลมะขามหย่ง อยู่ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

4. ตำบลแสนสุข (15 หมู่บ้าน) อยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนสุข

5. ตำบลบ้านสวน 10 หมู่บ้าน

6. ตำบลนาป่า 12 หมู่บ้าน

7. ตำบลสำนักบก 6 หมู่บ้าน

8. ตำบลหนองรี 14 หมู่บ้าน

9. ตำบลบ้านปึก 7 หมู่บ้าน

10. ตำบลห้วยกะปิ 7 หมู่ที่ 5 บางส่วนอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนสุข

11. ตำบลอ่างศิลา 5 หมู่บ้าน

12. ตำบลเสม็ด 8 หมู่บ้าน

13. ตำบลดอนหัวฬ่อ 7 หมู่บ้าน

14. ตำบลบางทราย 6 หมู่บ้าน

15. ตำบลหนองไม้แดง 7 หมู่บ้าน

16. ตำบลเหมือง 5 หมู่ที่ 1 และ 3 บางส่วนอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนสุข

17. ตำบลหนองขำคอก 7 หมู่บ้าน

18. ตำบลคลองตำหรุ 6 หมู่บ้าน

เทศบาลมี 6 เทศบาล

1. เทศบาลเมืองชลบุรี มี 3 ตำบล

- ตำบลบางปลาสร้อย

- ตำบลมะขามหย่ง

- ตำบลบ้านไช้

2. เทศบาลตำบลแสนสุข มี 3 ตำบล

- ตำบลแสนสุข

- ตำบลห้วยกะปิ หมู่ที่ 5 บางส่วน
- ตำบลเหมือง หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 3 บางส่วน
- 3. เทศบาลตำบลบ้านสวน มี 3 ตำบล 14 หมู่บ้าน
 - ตำบลบ้านสวน หมู่ที่ 1 – 10
 - ตำบลหนองช้างคอก หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 4
 - ตำบลหนองรี หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 3
- 4. เทศบาลตำบลบางทราย มี 1 ตำบล 20 หมู่บ้าน
 - ตำบลบางทราย หมู่ที่ 1 – 6
- 5. เทศบาลตำบลอ่างศิลา มี 4 ตำบล 20 หมู่บ้าน
 - ตำบลอ่างศิลา หมู่ที่ 1 – 5
 - ตำบลเสม็ด หมู่ที่ 3 – 8
 - ตำบลบ้านปึก หมู่ที่ 1 – 7
 - ตำบลห้วยกะปิ หมู่ที่ 4 และหมู่ที่ 5 บางส่วน
- 6. เทศบาลตำบลคลองตำหรุ มี 1 ตำบล 5 หมู่บ้าน
 - ตำบลคลองตำหรุ หมู่ที่ 2, 3, 5 หมู่ที่ 1, 6 บางส่วน

องค์การบริหารส่วนตำบล 10 แห่ง

1. ตำบลหนองช้างคอก
2. ตำบลห้วยกะปิ
3. ตำบลหนองรี
4. ตำบลเสม็ด
5. ตำบลนาป่า
6. ตำบลดอนหัวฬ่อ
7. ตำบลสำนักบก
8. ตำบลหนองไม้แดง
9. ตำบลคลองตำหรุ
10. ตำบลเหมือง

การตั้งบ้านเรือน

การตั้งบ้านเรือนของประชากรในเขตอำเภอเมืองชลบุรี แบ่งเป็น 2 เขต คือ เขตที่ 1 ได้แก่ เทศบาลและสุขาภิบาล การตั้งบ้านเรือนจะอยู่กันอย่างเป็นกลุ่มมีประชากรหนาแน่น อาชีพที่สำคัญ ได้แก่ การค้าขาย

เขตที่ 2 ได้แก่ เขตตำบลและหมู่บ้านต่าง ๆ การตั้งบ้านเรือนจะอยู่กระจายมีประชากรหนาแน่นเหมือนกับเทศบาลและสุขาภิบาล อาชีพที่สำคัญ ได้แก่ การเกษตร

การประกอบอาชีพ

อาชีพหลักของประชากรในเขตอำเภอเมืองชลบุรี คืออาชีพการเกษตร ได้แก่ ทำนา ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ประมาณ 54% ค้าขายและอุตสาหกรรมประมาณ 30% การขนส่งและอื่น ๆ ประมาณ 16% รายได้เฉลี่ย 120,000 บาท / คน / ปี

การเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม

ปัจจุบันการประกอบเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ในเขตอำเภอเมืองชลบุรีกำลังขยายตัวมากขึ้น ทั้งโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ และเล็ก ซึ่งมีจำนวนประมาณทั้งสิ้น 597 แห่ง ประชาชนในวัยหนุ่มสาวประมาณร้อยละ 65 ในพื้นที่ชนบทในตำบล หมู่บ้านมักจะประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ประเภทสถานบริการและสถานเริงรมย์

ภาวะเศรษฐกิจของจังหวัดชลบุรี

การกสิกรรม

จังหวัดชลบุรีมีพื้นที่ทั้งหมด 2,726,875 ไร่ เป็นพื้นที่ทำการเกษตร 1,309,975 ไร่ หรือคิดเป็นร้อยละ 48.04 ของพื้นที่ทั้งหมดของจังหวัด แยกเป็นพื้นที่พืชไร่มากที่สุด รองลงมา คือ พื้นที่ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ทำนา ปลูกพืชผัก และไม้ดอก ไม้ประดับ

นับได้ว่าการกสิกรรมเป็นสาขาการผลิตที่สำคัญมากที่สุดสาขาหนึ่ง ซึ่งสามารถทำรายได้ให้จังหวัดมีมูลค่าหลายพันล้านบาท จากสถานการณ์ในปัจจุบัน สภาพการถือครองที่ดินได้เปลี่ยนไปจากพื้นที่การกสิกรรมเป็นพื้นที่ก่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรมและที่พักอาศัย โดยพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัด ได้แก่ มันสำปะหลัง อ้อยโรงงาน ข้าวนาปี สับปะรด ยางพารา มะพร้าวแก้ว มะพร้าวอ่อน และขนุน

ปศุสัตว์

การเลี้ยงสัตว์ เป็นอาชีพหนึ่งที่สำคัญของประชากรในจังหวัดชลบุรี ปีหนึ่งสามารถทำรายได้หลายพันล้านบาท และมีการเลี้ยงไก่เนื้อมากที่สุด แต่ปริมาณการเลี้ยงไก่มีแนวโน้มลดลง รองลงมาคือการเลี้ยงเป็ด ไก่ไข่ สุกร โค กระบือ ตามลำดับ สุกร เป็ด ไก่ มีการเลี้ยงมาก เป็นการเลี้ยงในเชิงพาณิชย์ โดยเลี้ยงเป็นฟาร์มขนาดใหญ่เพื่อบริโภคภายในจังหวัด ส่งไปขายต่างจังหวัด สำหรับไก่ส่งออกไปต่างประเทศอีกด้วย นอกจากการเลี้ยงสัตว์เชิงพาณิชย์แล้ว จังหวัดชลบุรียังมีการเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาชีพเสริม ได้แก่ ช้าง ม้า ห่าน แพะ แกะ เป็นต้น แหล่งที่มีการเลี้ยง

โดยทั่วไป จะมีการเลี้ยงกันทุกอำเภอ อำเภอที่เลี้ยงมากที่สุดได้แก่ อำเภอพนัสนิคม อำเภอบ่อทอง อำเภอพานทอง อำเภอบ้านบึง อำเภอศรีราชา และอำเภอบางละมุง

การประมง

จากสภาพที่ตั้งและอาณาเขตของจังหวัดชลบุรี ด้านทิศตะวันตก ได้แก่อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอศรีราชา อำเภอบางละมุง และอำเภอสัตหีบ ติดกับทะเลฝั่งตะวันออกของอ่าวไทย ก่อให้เกิดอาชีพการประมง ซึ่งแบ่งออกเป็น ประเภท คือ ประมงทะเล ประมงน้ำจืด และการเพาะเลี้ยงชายฝั่ง (ประมงน้ำกร่อย)

การอุตสาหกรรม

จังหวัดชลบุรีมีโรงงานอุตสาหกรรมที่เปิดดำเนินการ ยอดรวมสะสมถึงปี 2542 จำนวน 1,591 แห่ง จำนวนเงินลงทุน 160,763,376,267 ล้านบาท มีคนงานรวม 93,830 คน อำเภอที่มีโรงงานเปิดดำเนินการมากที่สุด คือ อำเภอเมืองชลบุรี รองลงมา ได้แก่ ศรีราชา และอำเภอบ้านบึง

สภาพสังคม

การศึกษา อำเภอเมืองชลบุรี มีการจัดการบริการทางการศึกษา ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา ดังนี้

มหาวิทยาลัย 2 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยศรีประทุม

วิทยาลัย 5 แห่ง คือ วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคกลาง วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี วิทยาลัยสารพัดช่างชลบุรี และวิทยาลัยอาชีวศึกษาชลบุรี

โรงเรียน 102 โรงเรียน คือ โรงเรียนกรมสามัญศึกษา 6 โรงเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัด สปช. 42 โรงเรียน โรงเรียนราษฎร์ 48 โรงเรียน โรงเรียนเทศบาล 5 โรงเรียน และโรงเรียนสาธิต 1 โรงเรียน

การเงินการคลัง

สถาบันการเงินที่ทำหน้าที่ระดมเงินฝาก และให้สินเชื่อจากประชาชนที่สำคัญในจังหวัดชลบุรี คือธนาคารพาณิชย์ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นสถาบันการเงินที่สามารถระดมเงินฝากได้มากที่สุด รองลงมาคือ ธนาคารออมสิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ตามลำดับ ในจังหวัดชลบุรีมีธนาคารพาณิชย์ของไทย ที่เปิดดำเนินการ 137 สาขา ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองมากที่สุด รองลงไปคือ อำเภอศรีราชา และบางละมุง และมีธนาคารพาณิชย์ของต่างประเทศเปิดดำเนินการ 7 สาขา

ข้อจำกัดและอุปสรรคในการพัฒนา

- ขาดแคลนแหล่งน้ำต้นทุน
- ขาดแคลนแรงงานที่มีทักษะความชำนาญ
- ภาวะเศรษฐกิจโลกส่งผลกระทบต่อจังหวัด
- เศรษฐกิจและสังคม

4. สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้เลือกมาทำการวิจัย

4 แห่ง คือ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และสนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยมีข้อมูลดังต่อไปนี้

1. สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี

สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง บริเวณโดยรอบสนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี จะประกอบไปด้วยสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็นสวนสุขภาพตาหนักน้ำ โรงพลศึกษา ลานเอนกประสงค์บริเวณหน้าอำเภอเมือง ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่นิยมมาออกกำลังกายในสถานที่นี้ เนื่องจากอยู่ใกล้แหล่งชุมชน เดินทางได้สะดวก การออกกำลังกายในบริเวณสนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี มีให้เลือกอยู่หลายประเภท เช่น เต้นแอโรบิค รำไทเก๊ก เต้น-วิ่ง ขี่จักรยาน เปตอง เป็นต้น

2. สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9

สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 เป็นสถานที่ออกกำลังกายอีกหนึ่งแห่ง ที่สร้างขึ้นเมื่อปี 2550 ขึ้นกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด ถือเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายครบครัน ทันสมัย พื้นที่ภายในสวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 มีการแบ่งออกเป็นสวน ๆ โดยแบ่งออกเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ห้องสมุด ห้องดาราศาสตร์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ สนามฟุตบอล และสวนสาธารณะ

3. สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี ตั้งขึ้นตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2517 โดยเป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ที่จะขยายวิทยาลัยพลศึกษาซึ่งเดิมมีเพียงแห่งเดียว ในส่วนกลางออกสู่ส่วนภูมิภาคตามเขตการศึกษาต่างๆ ทั้ง 12 เขตการศึกษา

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี จัดตั้งขึ้นเป็นอันดับที่ 4 ของวิทยาลัยส่วนภูมิภาค นับเป็นวิทยาลัยพลศึกษา อันดับที่ 5 ของวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมด กล่าวคือ

1. วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพฯ (ส่วนกลาง)
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2514
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม พ.ศ. 2515
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา พ.ศ. 2516
5. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2517

การจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรีนั้น เมื่อ พ.ศ. 2516 กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้ดำเนินการสำรวจการจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษานั้น ในเขตการศึกษา 12 ในขั้นแรกได้สำรวจเพื่อเลือกจังหวัดเป็นที่ตั้ง อยู่จังหวัดที่ห่างไกลจากกรุงเทพฯ เช่น จังหวัดปราจีนบุรี จันทบุรี ระยอง ตรัง แต่ไม่สามารถหาสถานที่ที่เหมาะสมได้ ครั้นปลายปี พ.ศ. 2517 จังหวัดชลบุรี

ได้รับมอบหมายให้ชลบุรีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 8 จากองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (ปัจจุบันเป็นการกีฬาแห่งประเทศไทย) จังหวัดชลบุรี โดยนายสมพร ณะสถิตย์ ซึ่งจะมาดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรีแทน นายดำรง สุนทรสารทูล ได้ติดต่อกับอธิบดีกรมพลศึกษา (นายแพทย์บุญสม มาร์ติน) ให้จัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษา ณ จังหวัดชลบุรี เพื่อเป็นกำลังในการจัดเตรียมการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 8 และพัฒนาการกีฬาของจังหวัด อีกทางหนึ่งด้วย กอปรกับยินดีจัดหาสถานที่ตั้งวิทยาลัยฯ ให้ซึ่งมีเนื้อที่ใกล้สนามกีฬาจังหวัด เนื้อที่ 60 ไร่ กรมพลศึกษาโดยอธิบดีนายแพทย์บุญสม มาร์ติน ได้มอบหมายให้ นายบุญเจือ

สุวรรณพฤกษ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา รับผิดชอบดำเนินโครงการ โดยระดมข้าราชการในกองต่างๆ ของกรมพลศึกษาช่วยดำเนินการ จังหวัดชลบุรี โดยผู้ว่าราชการจังหวัด ได้มอบหมายให้ นายณรงค์ อนันตรังษี จังหวัดชลบุรีเป็นผู้ประสานงาน ในการเปิดรับสมัครนักศึกษา เข้าเรียนปีแรก (ปีการศึกษา 2517) เนื่องจากกรมพลศึกษามีได้จัดสรรงบประมาณในการจัดสร้างอาคารเรียน และสนามกีฬา จังหวัดที่จัดสร้างยังไม่แล้วเสร็จ จังหวัดได้อำนวยความสะดวกในขณะที่ดำเนินการใช้สถานที่ ณ โรงเรียนอนุบาลชลบุรี เป็นสถานที่สำหรับข้าราชการที่มาช่วยดำเนินการและใช้โรงเรียนเรียน ชลกันยานุกูล เป็นสถานที่รับสมัครและสอบคัดเลือก

เมื่อการดำเนินการรับสมัครนักศึกษาเข้าเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว กรมพลศึกษาได้แต่งตั้ง นายขวัญชัย เชาวสุโข ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา มาดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี การสอนในปีการศึกษา 2517 นักศึกษารุ่นแรก จังหวัดได้ให้ความอนุเคราะห์ให้ใช้สนามกีฬาจังหวัดชลบุรี เป็นสถานที่เรียนโดยใช้อาคารอำนวยการสนามกีฬากีฬา ในการจัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 8 เป็นอาคารอำนวยการ ห้องสมุด ห้องเรียน ส่วนข้าราชการผู้ปฏิบัติหน้าที่ได้จัดให้พัก ณ ค่ายลูกเสือ วชิราวุธ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี และเมื่อมีการเปิดทำการสอนก็ได้ทำการจัดสรร ให้พักตามโรงยิมส์ เป็นบางส่วน เพื่อสะดวกในการควบคุมการฝึกซ้อมนักกีฬาของวิทยาลัยฯ

ในปีการศึกษา 2532 วิทยาลัยครูจะเชิงเตรา และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี ได้ร่วมมือทางวิชาการผลิตบุคลากร (หลังอนุปริญญาตรี) หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต โปรแกรมวิชาวิทยาการกีฬา (การฝึกและการจัดการกีฬา) และ โปรแกรมวิชาวิทยาการสุขภาพ (การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ) ตั้งแต่ปีการศึกษา 2535 ได้พัฒนาหลักสูตรสาขาวิทยาศาสตร์ขึ้นมาใหม่เป็นหลักสูตรสาขาวิทยาศาสตร์ สายวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ โปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬา (การฝึกและการจัดการกีฬา) และ โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (การส่งเสริมสุขภาพเด็ก)

ปีการศึกษา 2538 กระทรวงศึกษาธิการ ได้มอบหมายให้วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี ขยายบทบาทของสถาบันการศึกษาเฉพาะทาง ให้ทำหน้าที่เป็นวิทยาลัยชุมชนอีกบทบาทหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรองรับนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาอันเนื่องมาจากโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาทุกระดับ เพื่อผลิตกำลังคนระดับช่างฝีมือ (SKILL - WORKER) และระดับช่างเทคนิค หรือระดับผู้ชำนาญเฉพาะทาง (TECHNICIAN) ให้สอดคล้องกับการขยายตัวทางเศรษฐกิจของท้องถิ่นและภูมิภาค เพื่อเป็นศูนย์กลางให้บริการด้านการศึกษาและระดับการพัฒนาอาชีพสู่

ประชาชน ทั้งนี้โดยเปิดสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และหลักสูตรระยะสั้น

ปีการศึกษา 2543 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี เปิดรับนักศึกษาหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นที่ 1 เป็นปีสุดท้ายตามนโยบายกรมพลศึกษา

ต่อมาปีการศึกษา 2545 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรีร่วมมือทางวิชาการผลิตบัณฑิต หลักสูตรระดับปริญญาตรีโปรแกรมพลศึกษา (กศ.บ.) กับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา ภาคพิเศษ เปิดภาคเรียนที่ 2 โปรแกรมวิชาพลศึกษา (ศษ.บ.) กับมหาวิทยาลัยรามคำแหง และสถาบันราชภัฏราชนครินทร์ โปรแกรมวิชาพลศึกษา (คป.) โปรแกรมวิชาสุขศึกษา (คป.) แขนงคอมพิวเตอร์ศึกษา (คป.) แขนงคอมพิวเตอร์ธุรกิจ (บธ.บ) แขนงการตลาด (บธ.บ.) แขนงการบริหารทรัพยากรมนุษย์ (บธ.บ.) และแขนงธุรกิจบริการ (บธ.บ.)

ในวันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2545 ได้มีพระราชกฤษฎีกา ให้โอนกิจการบริหารและอำนาจหน้าที่ของส่วนราชการของกรมพลศึกษาให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม หมวด 5 มาตรา 24 มาเป็นของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา

4. สนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

มหาวิทยาลัยบูรพา ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัด ชลบุรี มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 638 ไร่ 2 งาน 35 ตารางวา เป็นมหาวิทยาลัยประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งได้รับการยกฐานะจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน โดยมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2533 ในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2533

ความเป็นมาก่อนที่จะก่อตั้งเป็น มหาวิทยาลัยบูรพานั้น ได้เริ่มในปี พ.ศ. 2492 โดยมีการจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูงขึ้น ณ ซอยประสานมิตร อำเภอพระโขนง จังหวัดพระนคร ต่อมาในปี พ.ศ. 2497 ได้รับการยกฐานะขึ้นเป็น วิทยาลัยวิชาการศึกษาชื่อว่า "วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร" ในปี พ.ศ. 2498 ได้ขยายวิทยาเขตออกไปอีก 2 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยวิชาการศึกษาปทุมวัน และวิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน

เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2498 ได้ก่อตั้ง วิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน ขึ้นซึ่งชาววิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสนถือว่า วันที่ 8 กรกฎาคม หรือเรียกว่า "แปดกรกฎ" ของทุกปีเป็นวันคล้าย วันสถาปนามหาวิทยาลัย จัดเป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งแรกของประเทศ ที่ตั้งอยู่ส่วนภูมิภาคกำหนดหลักสูตร 4 ปี ผู้เรียนสำเร็จตามหลักสูตรได้รับปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ต่อมาในวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2499 ได้รับโอนโรงเรียนพิบูลบำเพ็ญ ต.แสนสุข ชลบุรี เพื่อปรับปรุงให้เป็นโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัย โดยใช้ชื่อโรงเรียนใหม่ว่า โรงเรียนสาธิต"พิบูลบำเพ็ญ" วิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสน ในปี พ.ศ. 2501 บัณฑิตรุ่นแรก จำนวน 35 คน สำเร็จ

การศึกษา ต่อมาในปี พ.ศ. 2505 ได้เปิดรับนักศึกษาบุคคลภายนอก ผู้มีวุฒิ ป.ม. หรือ พ.ม. หรือ อ.กศ. ป.กศ.สูง หรือเทียบเท่าเข้าศึกษาภาคสมทบในหลักสูตร การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.)

ในปี พ.ศ. 2512 ได้มีการจัดตั้งพิพิธภัณฑสถานและสถานเลี้ยงสัตว์น้ำเค็มขึ้น และเปิดให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไปเข้าชมเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2515 กรมสามัญศึกษาได้ออณาการเรียน ที่ดินและสิ่งก่อสร้างของวิทยาลัยบางแสนให้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยาลัยวิชาการศึกษา ในวันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2517 วิทยาลัยวิชาการศึกษาได้รับการเปลี่ยนฐานะเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนั้น วิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน จึงมีฐานะเป็น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสนและได้มีการปรับปรุงกิจการดำเนินการของมหาวิทยาลัย ขึ้นตามลำดับ

ในปี พ.ศ. 2531 คณะรัฐมนตรีมีมติอนุมัติให้ยกฐานะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน เป็นมหาวิทยาลัยเอกเทศ ต่อมาในปี พ.ศ. 2532 คณะรัฐมนตรีรับหลักการร่างพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยบูรพา สภาผู้แทนราษฎรได้ประชุมพิจารณาร่างพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยบูรพา ลงมติรับหลักการและส่งให้คณะกรรมการการศึกษาสภาผู้แทนราษฎร ดำเนินการจนกระทั่ง ในวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2533 จึงได้รับ การยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยบูรพาโดยประกาศในพระราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 107 ตอนที่ 131

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977: 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจ ความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วและกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกายเนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอแต่พวกเขาใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปได้ว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่อง

การขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนากการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

เจฟฟี่ และคนอื่น ๆ (Jaffee; et al. 1999: 215-218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงาน เป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ด้วยจึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิมเนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงใน

ประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

คิลpatrick มาร์ คัส เวย์นี่ (Kilpatrick Marcus Wayne. 2000: 4335) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลตัวเองในการออกกำลังกาย (การพัฒนาสเกวัด) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากร กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ที่ใช้อุปกรณ์กีฬานันทนาการของมหาวิทยาลัยเนวี่เวทเทอร์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งคุณภาพและปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิด พร้อมข้อเสนอแนะแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบตามแนวคิด สรุปเป็น 15 ด้าน ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัด รวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อ ถูกพัฒนามาภายใต้ข้อเสนอแนะ รูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSEA ได้ผล 0.5 และ NNFI ได้ผล 0.88

โซเวอร์ เอสเบลล มาร์รี่ (Jowers, Esbelle Marie. 2000: 4562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40 – 79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ใช้ให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาที ต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็กหนุ่ม ทัวไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกาย กำลังการฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน

3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย ช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังการฝึกฝน คนที่มีอายุน้อยกว่ามีกำลังดีกว่าผู้ที่มีอายุมาก ตัวแปร 3 ตัวที่บ่งบอกถึงการออกกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัยมีเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนาน และคิดว่ามันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย

2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995 - 1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง จากปี 1995 - 1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปีออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ปี 1995 ทำให้คาดคะเนได้อย่างมีนัยสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป

3. มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขที่จากเคอร์เนลเตอร์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

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

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

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

5.2 งานวิจัยในประเทศ

ปณิธาน โปร่งสละ (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านประเภทกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจสอบแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์จำนวน 1,349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และ เทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) กับ

วันหยุด (เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ) คือช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วงกลางวัน (19.00 - 21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริหารกายและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

พัลลภ คำลือ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังมีไม่เพียงพอ

จินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยใช้วิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V. Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพ ฯ 4 ด้าน ปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ

9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 8.7

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

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

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

สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และ

สิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00 – 8.00 น. และเวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

นำสุข บำเพ็ญแพทย์ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ของปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาระหว่างคณะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 436 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามลักษณะสำรวจรายการ และแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ และการทดสอบไคว์สแควร์ ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ในช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. และใช้เวลาออกกำลังกายประมาณ 30 - 45 นาที โดยการวิ่งเพื่อสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพดีและให้เหตุผลในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเพราะว่ามีบรรยากาศดีและมีความปลอดภัย

2. นิสิตมีปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทุกด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

3. นิสิตมีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

4. นิสิตมีปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทุกด้านส่วนใหญ่ระหว่างคณะมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นิสิตมีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านส่วนใหญ่ระหว่างคณะมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีดา คัยร้านหญ้า (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.

2547 การศึกษาคั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

5. ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้ผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

ปัทมา พรหมขำ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 การศึกษาคั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้มี 510 คน ประกอบด้วย โรงเรียนอัสสัมชัญ โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวนทั้งสิ้น 4 โรงเรียน ประกอบด้วย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 165 คน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 162 คน นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 183 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยใช้

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น .87 นำข้อมูลมาแสดงเป็นร้อยละและความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิ คณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546 โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านการจัดการแข่งขัน มีสภาพ ร้อยละ 76.80 ด้าน บุคลากรมีสภาพ ร้อยละ 68.31 และด้านการจัดการแข่งขัน มีสภาพ ร้อยละ 86.33 ในทุกระดับชั้น

2. ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือมูลนิธิ คณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านความต้องการออกกำลังกาย โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ มีความต้องการระดับมากร้อยละ 35.05 ด้านบุคลากรมีความต้องการระดับมาก ร้อยละ 34.52 และ ความต้องการด้านการจัดการแข่งขันมีความต้องการระดับมาก ร้อยละ 32.21

2.2 ด้านความต้องการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยรวม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่เลือกประเภทของการออกกำลังกาย ร้อยละ 62.48 แต่เมื่อ พิจารณารายละเอียดเลือกประเภทกีฬา ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล ร้อยละ 37.52

2.3 ด้านความต้องการออกกำลังกาย ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกายโดยรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่ เลือกวันที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 50.17 แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าเลือก วันพุธ วัน ศุกร์ และวันเสาร์

2.4 ด้านความต้องการออกกำลังกาย ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกายโดยรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่ เลือกเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 68.10 แต่เมื่อพิจารณาถึงรายละเอียดพบว่า เลือกเวลา 16.00 – 17.00 และเวลา 17.00 – 18.00 น.

พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษา

ชลบุรี ปีการศึกษา 2546

1. ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จำยอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9
ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

3. ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2 ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

4. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

5. ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

ชำนานญ เรื่องมาก (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

รัชนี วัฒนกุลเลี้ยง (2547) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 354 คน ประกอบด้วยนักศึกษาชาย จำนวน 126 คน นักศึกษาหญิง 228 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .86 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.17 ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.76

2. ด้านวิชาการการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.10 ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.55

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.77 ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.49

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬา

ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่วิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอย พบคุณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุดคือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้
3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมนึก ภู่งวงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95
และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ
ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32
และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด
ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรม
การออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์ จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าความแตกต่างของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติที (t – test Independent) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกาย
กายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75

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

4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองลิ้ม

ประชาชนที่มามีอาการกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ
มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มามีอาการที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มามีร่างกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามระดับการศึกษาที่มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มามีอาการที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนคร

อุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศ และในต่างประเทศได้กล่าวไว้ข้างต้นพบว่า บุคลากรทุกท่านต่างเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งผู้ใดได้ออกกำลังกายอย่าง ถูกต้องเหมาะสมและสม่ำเสมอจะได้รับผลดีในทุก ๆ ด้าน คือ มีสุขภาพจิตดีมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด อันจะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และมีคุณค่า สามารถที่จะประกอบกิจการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาสังคมและประเทศให้เจริญก้าวหน้า ยิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยเหล่านี้ยังได้มีการศึกษาถึงปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการ ให้บริการและความต้องการการบริการการออกกำลังกายในหลาย ๆ หน่วยงานและความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งความสนใจในการออกกำลังกายด้วย ซึ่งงานวิจัยเหล่านี้เป็นการ สืบค้นโดยใช้แบบสอบถามบุคคลในอาชีพต่าง ๆ กัน สรุปได้ว่าความต้องการการออกกำลังกาย ของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี และ ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน ต้องการความสำเร็จในชีวิต และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ซึ่งได้มาจากการสำรวจใช้วิธีประมาณ แบ่งตามเขตการปกครอง ได้ดังนี้

- | | | | |
|--|---------|---------------------|--------------------|
| 1. สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี จำนวน | 400 คน | เพศชาย 300 คน | เพศหญิง 100 คน |
| 2. สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 จำนวน | 520 คน | เพศชาย 400 คน | เพศหญิง 120 คน |
| 3. สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 7 | 50 คน | เพศชาย 600 คน | เพศหญิง 150 คน |
| 4. สนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 1 | ,330 คน | เพศชาย 960 คน | เพศหญิง 370 คน |
| รวมจำนวนประชากร 3 | ,000 คน | เป็นเพศชาย 2,260 คน | เป็นเพศหญิง 740 คน |

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 คือ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สนามกีฬากลางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และสนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จากจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 3,000 คน โดยใช้การสำรวจในวันเสาร์ อาทิตย์ ช่วงเวลาเช้าและเย็น ซึ่งได้มาจากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan.) ได้กลุ่มตัวอย่าง 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลทั้งหมด 350 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 222 คน และเพศหญิงจำนวน 128 คน ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended) เพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีพุทธศักราช 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

2. ศึกษาค้นคว้า วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3. สร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบทดสอบที่สร้างไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบและนำมา ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

5. นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

6. นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ออกกำลังกายในเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ที่มีสภาพพื้นที่ใกล้เคียงกับเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

8. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และหาค่าเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95

9. นำแบบสอบถามที่ได้ใช้ในการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

วิธีหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบแก้ไข ดังนี้
2. หาค่าความเชื่อมั่นโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ออกกำลังกายในเขตเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานศูนย์กีฬาตำบล และเทศบาล เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรอรับแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์ ตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มาวิเคราะห์เป็นรายข้อและรายด้านโดยวิธีแจกแจงความถี่และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็น มาวิเคราะห์คำถามจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบ ตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 1 . นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
- 2 . นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 คือ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
- 3 . นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง

ตาราง 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	222	63.43
หญิง	128	36.57
รวม	350	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	173	49.43
25 ปีขึ้นไป	177	50.57
รวม	350	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 63.43 และเพศหญิง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 36.57 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 49.43 และอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 50.57

ตาราง 2 จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย ของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2552 (n = 350)

จุดมุ่งหมาย	f	%
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	216	61.71
เพื่อความสนุกสนาน	223	63.71
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	234	66.86
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	195	55.71
เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี	205	58.57
เพื่อการแข่งขันกีฬา	191	54.57
เพื่อลดน้ำหนัก	252	72.00
เพื่อให้มีสังคม และเพื่อนใหม่ๆ	2	0.57

จากตาราง 2 แสดงว่า จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย ของผู้ออกกำลังกาย ในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ที่ต้องการมากที่สุด คือ เพื่อลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ
72.00 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 66.86

ตาราง 3 วันที่ต้องการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2552 (n = 350)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	227	64.86
วันจันทร์	204	58.29
วันอังคาร	186	53.14
วันพุธ	214	61.14
วันพฤหัสบดี	163	46.57
วันศุกร์	160	45.71
วันเสาร์	233	66.57
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
05.00 – 09.00 น.	148	42.29
15.00 – 19.00 น.	183	52.29
ช่วงเวลาอื่น ๆ คือ ช่วงเวลาตั้งแต่ 17.00 – 22.00 น.	19	5.43

จากตาราง 3 แสดงว่า วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 66.57 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 64.86 และ ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.29

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัด
ชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล	f	23	33	148	124	22
	%	6.57	9.43	42.29	35.43	6.29
2.มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	25	30	154	120	21
	%	7.14	8.57	44.00	34.29	6.00
3.มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	26	34	160	118	12
	%	7.43	9.71	45.71	33.71	3.43
4.สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	27	42	109	120	52
	%	7.71	12.00	31.14	34.29	14.86
5.สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	24	30	128	130	38
	%	6.86	8.57	36.57	37.14	10.86
6.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ	f	43	42	124	100	41
	%	12.29	12.00	35.43	28.57	11.71
7.สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกาย	f	36	43	122	98	51
	%	10.29	12.29	34.86	28.00	14.57
8.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	f	34	35	141	96	44
	%	9.71	10.00	40.29	27.43	12.57
9.อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอ	f	46	28	145	121	10
	%	13.14	8.00	41.43	34.57	2.86
10.อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	f	32	50	141	86	41
	%	9.14	14.29	40.29	24.57	11.71
รวม	f	316	367	1372	1113	332
	%	9.03	10.49	39.20	31.80	9.49

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 34.29 และ สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 33.71

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 350)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	24	38	161	112	15
	%	6.86	10.86	46.00	32.00	4.29
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	31	34	156	108	21
	%	8.86	9.71	44.57	30.86	6.00
3.บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	30	33	163	106	18
	%	8.57	9.43	46.57	30.29	5.14
4.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	31	37	108	128	46
	%	8.86	10.57	30.86	36.57	13.14
5.มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	28	32	155	104	31
	%	8.00	9.14	44.29	29.71	8.86
6.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	54	42	136	82	36
	%	15.43	12.00	38.86	23.43	10.29
7.มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	39	129	92	54
	%	10.29	11.14	36.86	26.29	15.43
8.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	47	37	138	92	36
	%	13.43	10.57	39.43	26.29	10.29
9.มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	58	13	156	118	5
	%	16.57	3.71	44.57	33.71	1.43
10.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	37	53	139	80	41
	%	10.57	15.14	39.71	22.86	11.71
รวม	f	376	358	1441	1022	303
	%	10.74	10.23	41.17	29.20	8.66

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 33.71

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 350)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา	f	29	43	163	97	18
และกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	%	8.29	12.29	46.57	27.71	5.14
2.มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	30	35	153	102	30
	%	8.57	10.00	43.71	29.14	8.57
3.มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	33	44	145	106	22
	%	9.43	12.57	41.43	30.29	6.29
4.มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	35	47	118	110	40
	%	10.00	13.43	33.71	31.43	11.43
5.มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	35	42	130	111	32
	%	10.00	12.00	37.14	31.71	9.14
6.มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	53	46	130	85	36
	%	15.14	13.14	37.14	24.29	10.29
7.มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	f	40	46	127	99	38
	%	11.43	13.14	36.29	28.29	10.86
8.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	40	39	143	84	44
	%	11.43	11.14	40.86	24.00	12.57
9.มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬา	f	56	38	148	97	11
และการออกกำลังกาย	%	16.00	10.86	42.29	27.71	3.14
10.มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬา	f	41	56	141	74	38
จากภายนอก	%	11.71	16.00	40.29	21.14	10.86
รวม	f	392	436	1398	965	309
	%	11.20	12.46	39.94	27.57	8.83

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง ทุกข้อ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 350)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	40	37	101	114	58
	%	11.43	10.57	28.86	32.57	16.57
2. วอลเลย์บอล	f	32	37	149	98	34
	%	9.14	10.57	42.57	28.00	9.71
3. มวย	f	49	38	143	91	29
	%	14.00	10.86	40.86	26.00	8.29
4. แอโรบิคแดนซ์	f	51	23	125	108	43
	%	14.57	6.57	35.71	30.86	12.29
5. เปตอง	f	45	44	139	93	29
	%	12.86	12.57	39.71	26.57	8.29
6. ฟุตบอล	f	42	29	164	103	12
	%	12.00	8.29	46.86	29.43	3.43
7. บาสเกตบอล	f	41	39	160	81	29
	%	11.71	11.14	45.71	23.14	8.29
8. ตะกร้อ	f	41	44	165	89	11
	%	11.71	12.57	47.14	25.43	3.14
9. แบดมินตัน	f	44	41	125	120	20
	%	12.57	11.71	35.71	34.29	5.71
10. เทเบิลเทนนิส	f	40	33	166	96	15
	%	11.43	9.43	47.43	27.43	4.29
11. ฟุตซอล	f	54	40	138	87	31
	%	15.43	11.43	39.43	24.86	8.86
12. สควอช	f	47	43	130	101	29
	%	13.43	12.29	37.14	28.86	8.29
13. เทนนิส	f	62	37	136	85	30
	%	17.71	10.57	38.86	24.29	8.57
14. วายน้ำ	f	61	30	142	92	25
	%	17.43	8.57	40.57	26.29	7.14
รวม	f	649	515	1983	1358	395
	%	13.24	10.51	40.47	27.71	8.06

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.57

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 222)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล	f	13	20	94	78	17
	%	5.86	9.01	42.34	35.14	7.66
2.มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	14	17	100	76	15
	%	6.31	7.66	45.05	34.23	6.76
3.มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	15	21	101	79	6
	%	6.76	9.46	45.50	35.59	2.70
4.สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	15	27	67	81	32
	%	6.76	12.16	30.18	36.49	14.41
5.สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	15	13	80	88	26
	%	6.76	5.86	36.04	39.64	11.71
6.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ	f	21	24	82	66	29
	%	9.46	10.81	36.94	29.73	13.06
7.สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	21	25	77	65	34
และทำความสะอาดร่างกาย	%	9.46	11.26	34.68	29.28	15.32
8.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน	f	20	19	89	66	28
และมีความปลอดภัย	%	9.01	8.56	40.09	29.73	12.61
9.อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ	f	25	13	101	77	6
	%	11.26	5.86	45.50	34.68	2.70
10.อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	f	14	29	101	51	27
	%	6.31	13.06	45.50	22.97	12.16
รวม	f	173	208	892	727	220
	%	7.79	9.37	40.18	32.75	9.91

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 39.64 และ สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 36.49

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 222)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	13	19	105	74	11
	%	5.86	8.56	47.30	33.33	4.95
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	16	21	102	66	17
	%	7.21	9.46	45.95	29.73	7.66
3.บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย	f	17	19	108	67	11
	%	7.66	8.56	48.65	30.18	4.95
4.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	17	23	73	83	26
	%	7.66	10.36	32.88	37.39	11.71
5.มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	17	14	100	73	18
	%	7.66	6.31	45.05	32.88	8.11
6.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	35	20	94	52	21
	%	15.77	9.01	42.34	23.42	9.46
7.มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	21	24	79	63	35
	%	9.46	10.81	35.59	28.38	15.77
8.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	30	24	92	51	25
	%	13.51	10.81	41.44	22.97	11.26
9.มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดี ในการออกกำลังกาย	f	36	7	102	74	3
	%	16.22	3.15	45.95	33.33	1.35
10.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	20	33	96	52	21
	%	9.01	14.86	43.24	23.42	9.46
รวม	f	222	204	951	655	188
	%	10.00	9.19	42.84	29.50	8.47

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่ มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็น ร้อยละ 37.39

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 222)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา	f	20	21	107	62	12
และกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	%	9.01	9.46	48.20	27.93	5.41
2.มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	19	19	102	64	18
	%	8.56	8.56	45.95	28.83	8.11
3.มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	22	23	99	64	14
	%	9.91	10.36	44.59	28.83	6.31
4.มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	19	25	82	74	22
	%	8.56	11.26	36.94	33.33	9.91
5.มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	25	23	82	75	17
	%	11.26	10.36	36.94	33.78	7.66
6.มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	31	27	92	51	21
	%	13.96	12.16	41.44	22.97	9.46
7.มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	f	23	29	88	58	24
	%	10.36	13.06	39.64	26.13	10.81
8.มีการจัดการแข่งขันกีฬายภายใน	f	26	23	91	54	28
	%	11.71	10.36	40.99	24.32	12.61
9.มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬา	f	36	20	88	71	7
และการออกกำลังกาย	%	16.22	9.01	39.64	31.98	3.15
10.มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬา	f	23	31	97	44	27
จากภายนอก	%	10.36	13.96	43.69	19.82	12.16
รวม	f	244	241	928	617	190
	%	10.99	10.86	41.80	27.79	8.56

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง ทุกข้อ

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 222)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	27	24	60	72	39
	%	12.16	10.81	27.03	32.43	17.57
2. วอลเลย์บอล	f	22	21	88	66	25
	%	9.91	9.46	39.64	29.73	11.26
3. มวย	f	32	20	91	59	20
	%	14.41	9.01	40.99	26.58	9.01
4. แอโรบิคแดนซ์	f	34	12	77	69	30
	%	15.32	5.41	34.68	31.08	13.51
5. เปตอง	f	29	26	90	59	18
	%	13.06	11.71	40.54	26.58	8.11
6. ฟุตบอล	f	24	16	102	71	9
	%	10.81	7.21	45.95	31.98	4.05
7. บาสเกตบอล	f	25	20	98	57	22
	%	11.26	9.01	44.14	25.68	9.91
8. ตะกร้อ	f	28	23	102	62	7
	%	12.61	10.36	45.95	27.93	3.15
9. แบดมินตัน	f	27	21	77	88	9
	%	12.16	9.46	34.68	39.64	4.05
10. เทเบิลเทนนิส	f	23	18	108	61	12
	%	10.36	8.11	48.65	27.48	5.41
11. ฟุตซอล	f	31	23	85	62	21
	%	13.96	10.36	38.29	27.93	9.46
12. สควอช	f	26	23	85	69	19
	%	11.71	10.36	38.29	31.08	8.56
13. เทนนิส	f	38	19	92	53	20
	%	17.12	8.56	41.44	23.87	9.01
14. วายน้ำ	f	37	16	88	63	18
	%	16.67	7.21	39.64	28.38	8.11
รวม	f	403	282	1243	911	269
	%	12.97	9.07	39.99	29.31	8.66

จากตาราง 1 1 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 39.64 และ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.43

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 128)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล	f	10	13	54	46	5
	%	7.81	10.16	42.19	35.94	3.91
2.มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	11	13	54	44	6
	%	8.59	10.16	42.19	34.38	4.69
3.มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	11	13	59	39	6
	%	8.59	10.16	46.09	30.47	4.69
4.สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	12	15	42	39	20
	%	9.38	11.72	32.81	30.47	15.63
5.สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	9	17	48	42	12
	%	7.03	13.28	37.50	32.81	9.38
6.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ	f	22	18	42	34	12
	%	17.19	14.06	32.81	26.56	9.38
7.สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	15	18	45	33	17
และทำความสะอาดร่างกาย	%	11.72	14.06	35.16	25.78	13.28
8.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน	f	14	16	52	30	16
และมีความปลอดภัย	%	10.94	12.50	40.63	23.44	12.50
9.อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอ	f	21	15	44	44	4
	%	16.41	11.72	34.38	34.38	3.13
10.อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	f	18	21	40	35	14
	%	14.06	16.41	31.25	27.34	10.94
รวม	f	143	159	480	386	112
	%	11.17	12.42	37.50	30.16	8.75

จากตาราง 1 2 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง มีความต้องการในระดับปานกลาง ทุกข้อ

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 128)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	11	19	56	38	4
	%	8.59	14.84	43.75	29.69	3.13
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	15	13	54	42	4
	%	11.72	10.16	42.19	32.81	3.13
3.บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	13	14	55	39	7
	%	10.16	10.94	42.97	30.47	5.47
4.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	14	14	35	45	20
	%	10.94	10.94	27.34	35.16	15.63
5.มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	11	18	55	31	13
	%	8.59	14.06	42.97	24.22	10.16
6.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	19	22	42	30	15
	%	14.84	17.19	32.81	23.44	11.72
7.มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	15	50	29	19
	%	11.72	11.72	39.06	22.66	14.84
8.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	17	13	46	41	11
	%	13.28	10.16	35.94	32.03	8.59
9.มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	22	6	54	44	2
	%	17.19	4.69	42.19	34.38	1.56
10.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	17	20	43	28	20
	%	13.28	15.63	33.59	21.88	15.63
รวม	f	154	154	490	367	115
	%	12.03	12.03	38.28	28.67	8.98

จากตาราง 1 3 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 37.39

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 128)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา	f	9	22	56	35	6
และกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	%	7.03	17.19	43.75	27.34	4.69
2.มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	11	16	51	38	12
	%	8.59	12.50	39.84	29.69	9.38
3.มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	11	21	46	42	8
	%	8.59	16.41	35.94	32.81	6.25
4.มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	16	22	36	36	18
	%	12.50	17.19	28.13	28.13	14.06
5.มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	10	19	48	36	15
	%	7.81	14.84	37.50	28.13	11.72
6.มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	22	19	38	34	15
	%	17.19	14.84	29.69	26.56	11.72
7.มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	f	17	17	39	41	14
	%	13.28	13.28	30.47	32.03	10.94
8.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	14	16	52	30	16
	%	10.94	12.50	40.63	23.44	12.50
9.มีบริการสื่อทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬา	f	20	18	60	26	4
และการออกกำลังกาย	%	15.63	14.06	46.88	20.31	3.13
10.มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬา	f	18	25	44	30	11
จากภายนอก	%	14.06	19.53	34.38	23.44	8.59
รวม	f	148	195	470	348	119
	%	11.56	15.23	36.72	27.19	9.30

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 32.03

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 128)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	13	13	41	42	19
	%	10.16	10.16	32.03	32.81	14.84
2. วอลเลย์บอล	f	10	16	61	32	9
	%	7.81	12.50	47.66	25.00	7.03
3. มวย	f	17	18	52	32	9
	%	13.28	14.06	40.63	25.00	7.03
4. แอโรบิคแดนซ์	f	17	11	48	39	13
	%	13.28	8.59	37.50	30.47	10.16
5. เปตอง	f	16	18	49	34	11
	%	12.50	14.06	38.28	26.56	8.59
6. ฟุตบอล	f	18	13	62	32	3
	%	14.06	10.16	48.44	25.00	2.34
7. บาสเกตบอล	f	16	19	62	24	7
	%	12.50	14.84	48.44	18.75	5.47
8. ตะกร้อ	f	13	21	63	27	4
	%	10.16	16.41	49.22	21.09	3.13
9. แบดมินตัน	f	17	20	48	32	11
	%	13.28	15.63	37.50	25.00	8.59
10. เทเบิลเทนนิส	f	17	15	58	35	3
	%	13.28	11.72	45.31	27.34	2.34
11. ฟุตซอล	f	23	17	53	25	10
	%	17.97	13.28	41.41	19.53	7.81
12. สควอช	f	21	20	45	32	10
	%	16.41	15.63	35.16	25.00	7.81
13. เทนนิส	f	24	18	44	32	10
	%	18.75	14.06	34.38	25.00	7.81
14. วายน้ำ	f	24	14	54	29	7
	%	18.75	10.94	42.19	22.66	5.47
รวม	f	246	233	740	447	126
	%	13.73	13.00	41.29	24.94	7.03

จากตาราง 1 5 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง มีความต้องการในระดับมาก คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.81

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 173)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล	f	10	16	74	67	6
	%	5.78	9.25	42.77	38.73	3.47
2.มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	9	15	72	68	9
	%	5.20	8.67	41.62	39.31	5.20
3.มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	9	15	80	63	6
	%	5.20	8.67	46.24	36.42	3.47
4.สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	11	21	57	57	27
	%	6.36	12.14	32.95	32.95	15.61
5.สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	10	15	60	66	22
	%	5.78	8.67	34.68	38.15	12.72
6.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ	f	15	26	62	48	22
	%	8.67	15.03	35.84	27.75	12.72
7.สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	11	18	61	55	28
และทำความสะอาดร่างกาย	%	6.36	10.40	35.26	31.79	16.18
8.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน	f	10	14	74	52	23
และมีความปลอดภัย	%	5.78	8.09	42.77	30.06	13.29
9.อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดและเพียงพอ	f	14	11	83	62	3
	%	8.09	6.36	47.98	35.84	1.73
10.อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	f	16	19	75	41	22
	%	9.25	10.98	43.35	23.70	12.72
รวม	f	115	170	698	579	168
	%	6.65	9.83	40.35	33.47	9.71

จากตาราง 1 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 38.15

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 173)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	12	21	79	53	8
	%	6.94	12.14	45.66	30.64	4.62
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	17	15	80	51	10
	%	9.83	8.67	46.24	29.48	5.78
3.บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	17	17	78	49	12
	%	9.83	9.83	45.09	28.32	6.94
4.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	17	21	56	60	19
	%	9.83	12.14	32.37	34.68	10.98
5.มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	12	21	81	47	12
	%	6.94	12.14	46.82	27.17	6.94
6.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	30	22	72	35	14
	%	17.34	12.72	41.62	20.23	8.09
7.มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	27	63	48	14
	%	12.14	15.61	36.42	27.75	8.09
8.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	27	20	67	43	16
	%	15.61	11.56	38.73	24.86	9.25
9.มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	37	7	70	55	4
	%	21.39	4.05	40.46	31.79	2.31
10.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	19	27	69	44	14
	%	10.98	15.61	39.88	25.43	8.09
รวม	f	209	198	715	485	123
	%	12.08	11.45	41.33	28.03	7.11

จากตาราง 1 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 34.68

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 173)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา	f	12	17	81	51	12
และกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	%	6.94	9.83	46.82	29.48	6.94
2.มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	13	11	75	57	17
	%	7.51	6.36	43.35	32.95	9.83
3.มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	14	17	76	57	9
	%	8.09	9.83	43.93	32.95	5.20
4.มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	16	18	59	60	20
	%	9.25	10.40	34.10	34.68	11.56
5.มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	13	20	72	59	9
	%	7.51	11.56	41.62	34.10	5.20
6.มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	21	23	72	40	17
	%	12.14	13.29	41.62	23.12	9.83
7.มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	f	17	19	57	61	19
	%	9.83	10.98	32.95	35.26	10.98
8.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	15	18	81	37	22
	%	8.67	10.40	46.82	21.39	12.72
9.มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬา	f	26	17	71	52	7
และการออกกำลังกาย	%	15.03	9.83	41.04	30.06	4.05
10.มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬา	f	23	24	73	34	19
จากภายนอก	%	13.29	13.87	42.20	19.65	10.98
รวม	f	170	184	717	508	151
	%	9.83	10.64	41.45	29.36	8.73

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 34.68 และ มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 35.26

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 173)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	21	20	53	54	25
	%	12.14	11.56	30.64	31.21	14.45
2. วอลเลย์บอล	f	18	16	70	49	20
	%	10.40	9.25	40.46	28.32	11.56
3. มวย	f	19	23	71	44	16
	%	10.98	13.29	41.04	25.43	9.25
4. แอโรบิคแดนซ์	f	22	10	64	60	17
	%	12.72	5.78	36.99	34.68	9.83
5. เปตอง	f	24	19	74	42	14
	%	13.87	10.98	42.77	24.28	8.09
6. ฟุตบอล	f	18	15	83	51	6
	%	10.40	8.67	47.98	29.48	3.47
7. บาสเกตบอล	f	22	18	77	44	12
	%	12.72	10.40	44.51	25.43	6.94
8. ตะกร้อ	f	19	23	79	48	4
	%	10.98	13.29	45.66	27.75	2.31
9. แบดมินตัน	f	18	22	59	63	11
	%	10.40	12.72	34.10	36.42	6.36
10. เทเบิลเทนนิส	f	16	16	80	54	7
	%	9.25	9.25	46.24	31.21	4.05
11. ฟุตซอล	f	24	18	66	46	19
	%	13.87	10.40	38.15	26.59	10.98
12. สควอช	f	17	18	72	49	17
	%	9.83	10.40	41.62	28.32	9.83
13. เทนนิส	f	28	16	70	46	13
	%	16.18	9.25	40.46	26.59	7.51
14. วายน้ำ	f	27	11	74	50	11
	%	15.61	6.36	42.77	28.90	6.36
รวม	f	293	245	992	700	192
	%	12.10	10.12	40.96	28.90	7.93

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมาก คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 33.90 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 36.42

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 177)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล	f	13	17	74	57	16
	%	7.34	9.60	41.81	32.20	9.04
2.มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	16	15	82	52	12
	%	9.04	8.47	46.33	29.38	6.78
3.มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	17	19	80	55	6
	%	9.60	10.73	45.20	31.07	3.39
4.สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	16	21	52	63	25
	%	9.04	11.86	29.38	35.59	14.12
5.สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	14	15	68	64	16
	%	7.91	8.47	38.42	36.16	9.04
6.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ	f	28	16	62	52	19
	%	15.82	9.04	35.03	29.38	10.73
7.สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	25	25	61	43	23
และทำความสะอาดร่างกาย	%	14.12	14.12	34.46	24.29	12.99
8.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน	f	24	21	67	44	21
และมีความปลอดภัย	%	13.56	11.86	37.85	24.86	11.86
9.อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดและเพียงพอ	f	32	17	62	59	7
	%	18.08	9.60	35.03	33.33	3.95
10.อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	f	16	31	66	45	19
	%	9.04	17.51	37.29	25.42	10.73
รวม	f	201	197	674	534	164
	%	11.36	11.13	38.08	30.17	9.27

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 35.59

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 177)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	12	17	82	59	7
	%	6.78	9.60	46.33	33.33	3.95
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	14	19	76	57	11
	%	7.91	10.73	42.94	32.20	6.21
3.บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	13	16	85	57	6
	%	7.34	9.04	48.02	32.20	3.39
4.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	14	16	52	68	27
	%	7.91	9.04	29.38	38.42	15.25
5.มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	16	11	74	57	19
	%	9.04	6.21	41.81	32.20	10.73
6.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	24	20	64	47	22
	%	13.56	11.30	36.16	26.55	12.43
7.มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	12	66	44	40
	%	8.47	6.78	37.29	24.86	22.60
8.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	20	17	71	49	20
	%	11.30	9.60	40.11	27.68	11.30
9.มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	21	6	86	63	1
	%	11.86	3.39	48.59	35.59	0.56
10.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	18	26	70	36	27
	%	10.17	14.69	39.55	20.34	15.25
รวม	f	167	160	726	537	180
	%	9.44	9.04	41.02	30.34	10.17

จากตาราง 2 1 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 38.42

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 177)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา	f	17	26	82	46	6
และกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	%	9.60	14.69	46.33	25.99	3.39
2.มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	17	24	78	45	13
	%	9.60	13.56	44.07	25.42	7.34
3.มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	19	27	69	49	13
	%	10.73	15.25	38.98	27.68	7.34
4.มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	19	29	59	50	20
	%	10.73	16.38	33.33	28.25	11.30
5.มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	22	22	58	52	23
	%	12.43	12.43	32.77	29.38	12.99
6.มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	32	23	58	45	19
	%	18.08	12.99	32.77	25.42	10.73
7.มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	f	23	27	70	38	19
	%	12.99	15.25	39.55	21.47	10.73
8.มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	27	20	70	39	21
	%	15.25	11.30	39.55	22.03	11.86
9.มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬา	f	30	21	77	45	4
และการออกกำลังกาย	%	16.95	11.86	43.50	25.42	2.26
10.มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬา	f	18	32	68	40	19
จากภายนอก	%	10.17	18.08	38.42	22.60	10.73
รวม	f	224	251	689	449	157
	%	12.66	14.18	38.93	25.37	8.87

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 177)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	19	17	48	60	33
	%	10.73	9.60	27.12	33.90	18.64
2. วอลเลย์บอล	f	14	21	79	49	14
	%	7.91	11.86	44.63	27.68	7.91
3. มวย	f	30	15	72	47	13
	%	16.95	8.47	40.68	26.55	7.34
4. แอโรบิคแดนซ์	f	29	13	61	48	26
	%	16.38	7.34	34.46	27.12	14.69
5. เปตอง	f	21	25	65	51	15
	%	11.86	14.12	36.72	28.81	8.47
6. ฟุตบอล	f	24	14	81	52	6
	%	13.56	7.91	45.76	29.38	3.39
7. บาสเกตบอล	f	19	21	83	37	17
	%	10.73	11.86	46.89	20.90	9.60
8. ตะกร้อ	f	22	21	86	41	7
	%	12.43	11.86	48.59	23.16	3.95
9. แบดมินตัน	f	26	19	66	57	9
	%	14.69	10.73	37.29	32.20	5.08
10. เทเบิลเทนนิส	f	24	17	86	42	8
	%	13.56	9.60	48.59	23.73	4.52
11. ฟุตซอล	f	30	22	72	41	12
	%	16.95	12.43	40.68	23.16	6.78
12. สควอช	f	30	25	58	52	12
	%	16.95	14.12	32.77	29.38	6.78
13. เทนนิส	f	34	21	66	39	17
	%	19.21	11.86	37.29	22.03	9.60
14. วายน้ำ	f	34	19	68	42	14
	%	19.21	10.73	38.42	23.73	7.91
รวม	f	356	270	991	658	203
	%	14.37	10.90	39.99	26.55	8.19

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมาก คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 33.90

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มากขึ้น
- สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ
- สถานที่ควรจะมีบริเวณที่กว้างขวางมากกว่านี้

อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

มีน้อยเกินไป

- ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้เพื่อให้ร่มเงาอย่างเพียงพอ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

- ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย
- ควรจะมีผู้แนะนำที่มีความรู้เฉพาะเกี่ยวกับกีฬาแต่ละประเภท

ด้านบริหารจัดการ

- ควรมีเจ้าหน้าที่ส่งเสริมด้านการออกกำลังกาย
- ควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้ผู้ในการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ไม่ควรนำสิ่งกีดขวางมาตั้งบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย



บทที่ 5

วิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขดำเนินการให้สอดคล้องเหมาะสม กับความต้องการของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 คือ สโมสรกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สโมสรกีฬากลาง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และสโมสรกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา จากจำนวนประชากร ทั้งหมดประมาณ 3,000 คน โดยใช้การสำรวจในวันเสาร์ อาทิตย์ ช่วงเวลาเช้าและเย็น ซึ่งได้มา จากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan.) ได้กลุ่มตัวอย่าง 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูล ทั้งหมด 350 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 222 คน และเพศหญิงจำนวน 128 คน ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่

1.2.1 อายุต่ำกว่า 25 ปี

1.2.2 อายุ 25 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended) เพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานศูนย์กีฬาตำบล และเทศบาล เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรอรับแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์ ตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มาวิเคราะห์เป็นรายข้อและรายด้านโดยวิธีแจกแจงความถี่และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็น มาวิเคราะห์คำถามจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบ ตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 63.43 และ เพศหญิง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 36.57 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 49.43 และอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 50.57

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย ของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ที่ต้องการมากที่สุด คือ เพื่อลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 72.00 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 66.86

วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 66.57 รองลงมา คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 64.86 และ ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.29

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

คิดเป็นร้อยละ 34.29 และ สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 33.71

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 33.71

2.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง ทุกข้อ

2.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.57

3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า

3.1 เพศชาย

3.1.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 39.64 และ สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 36.49

3.1.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 37.39

3.1.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง ทุกข้อ

3.1.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า

ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 39.64 และ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.43

3.2 เพศหญิง

3.2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง มีความต้องการในระดับปานกลาง ทุกข้อ

3.2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 37.39

3.2.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ คิดเป็นร้อยละ

3.2.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง มีความต้องการในระดับมาก คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.81

3.3 อายุต่ำกว่า 25 ปี

3.3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 38.15

3.3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 34.68

3.3.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมาก 2 ข้อ คือ มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 34.68 และ มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 35.26

3.3.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการในระดับมาก คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 33.90 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 36.42

3.4 อายุ 25 ปีขึ้นไป

3.4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน คิดเป็นร้อยละ 35.59

3.4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมาก 1 ข้อ คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 38.42

3.4.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการในระดับมากทุกข้อ

3.4.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการ คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 33.90

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มากขึ้น
- สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ

ผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านกีฬา และ กิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยต้องการบุคลากรมีบุคลิกภาพมีความเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และ การออกกำลังกาย ซึ่งในปัจจุบันสถานที่ออกกำลังกายโดยทั่วไป หรือ สวนสาธารณะ ไม่มีผู้ที่คอยให้คำแนะนำในเรื่องของการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาใช้บริการโดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมนึก ภูระหงษ์ (2549: 62) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 ผลการวิจัยพบว่าพนักงานส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรที่ชำนาญและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แสดงว่าพนักงานส่วนใหญ่เห็นว่าการที่มีบุคลากรที่มีความชำนาญให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญในการออกกำลังกาย ซึ่งถ้าหากบุคลากรผู้ให้บริการที่ดีมีความชำนาญเฉพาะด้าน ก็ยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้พนักงาน และ เป็นการถ่ายทอดความรู้การสร้างทักษะที่ถูกต้องในการออกกำลังกายให้แก่พนักงาน สามารถนำไปใช้ได้เองต่อไปได้อย่างถูกต้อง

3. ต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย เพศหญิง ในเขตอำเภอเมือง

จังหวัดชลบุรี ปี พุทธศักราช 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านกีฬา และ กิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี ต้องการมีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ และต้องการการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ การมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะทำให้ประชาชนโดยทั่วไปกล้าที่จะเข้าไปสอบถามถึงข้อมูลการออกกำลังกายที่ตนเองอยากทราบและการออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพก็เป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยมีอันตรายต่อสุขภาพของผู้ออกกำลังกายยังจะส่งผลดีต่อการออกกำลังกายด้วย โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีดา คุ้มร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด เพราะถ้าบุคลากรเป็นผู้ชำนาญก็จะสามารถถ่ายทอดทักษะการเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรนนท์ ปรีชาชาญ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2550 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการมากที่สุด คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

4. ต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุต่ำกว่า 25 ปี ในเขตอำเภอเมือง

จังหวัดชลบุรี ปี พุทธศักราช 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านกีฬา และ กิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยต้องการอุปกรณ์กีฬา ที่มีหลากหลายชนิดเพียงพอ และ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548: 64)

ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ-ลก ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งอยู่ในระดับมาก

5. ต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พุทธศักราช 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านกีฬา และ กิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีความต้องการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ เพราะสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะทำการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพราะเป็นกิจกรรมที่ทำได้มา ใช้พื้นที่ได้เหมาะสมกับจำนวนคนที่มาออกกำลังกายโดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ ชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ มากที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ปี พุทธศักราช 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านกีฬา และ กิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ทำให้ทราบว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่ได้ต้องการอะไรเพิ่มเติมมากนัก ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ก็มีผู้ออกกำลังกายต้องการเล่นกีฬาอื่น ๆ ซึ่งอาจจะต้องให้บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการเล่นกีฬาจากหลายชนิดกีฬามาเป็นผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายให้ประชาชนได้มีทางเลือกในการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย และถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายที่ดี และเพื่อตอบสนองตามความต้องการหรือจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายของแต่ละคน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรอื่น ๆ เช่น อาชีพ รายได้ ฯลฯ
2. ศึกษาปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี



บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549).
กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ:
กรมฯ.
- กรมวิชาการ. (2545). คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- จินดา บัณบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร . ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลอง ชาตฐประชีวิน. (2542). บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัย
นเรศวร. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2551 , จาก http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/pag/4-1.html
- ชาญชัย ยามะรัต. (2531, กรกฎาคม - กันยายน). "วิถีชีวิตมีสุข," วารสารสุขศึกษา. 16: 56-61.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา
ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร .
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544, มกราคม-ธันวาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา
และดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ. 27: 25-33.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. (2545). การวิจัยพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นำสุข บำเพ็ญแพทย์. (2547). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
บูรพา . ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
ของเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา ค่ายร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา พรหมขำ. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเครือคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พลลภ คำลือ. (2543). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ ปี พ.ศ. 2543*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบรมสมเด็จพะปรเมนทรมหา. พระบรมโอรสาธิราชฯ พริพริราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ. อาคารใหม่ สวนอัมพร 22 ตุลาคม 2522 . สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2551 , จากเว็บไซต์มูลนิธิชัยพัฒนา.
- รัชณี วัดบุญเลี้ยง. (2547). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2525, ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4): 56-64.
- วรารณ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). *ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2551, จาก <http://kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html>
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มิถุนายน). *กีฬากับสังคม*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ . 2(1): 33-34.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร: รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชา
 ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*.
 กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็น ที.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549* . ปรินิพนธ์ กศ.ม.
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). *เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
 และสันทนาการ.* 8: 34.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยี
 ราชมนคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2544) *ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*.
 กรุงเทพฯ : ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2521). *การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา
 พลศึกษา และสันทนาการ.* หน้า 27.
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี. (2550). *สวัสดิเมืองชล. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2552,*
 จาก <http://www.chonburi.go.th>
- อนันต์ อัทธ. (2520). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Alessandra de Carvalho Bastone, Wilson Jacob Filho. (2004, September / October).
 Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized elderly.
Dissertation Abstracts International. 41(5): 659.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working
 Women. *American Journal of Health Promotion.* 13(4): 2515-218.
- Jowers, Esbelle Marie. (2000, March). Exercise adherence determinants in adults aged
 40-79 years. *Dissertation Abstracts International.* 60(9): 4562.
- Kilpatrick Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self-determination:
 Scale development. *Dissertation Abstracts International.* 60(12): 4335.

- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Siamhealth. (2006). *Exercise*. Retrieved December 8, 2006, from http://www.siamhealth.net/Health/good-health_living/exercise/index.html
- Terri D'Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. *Dissertation Abstracts International*. 59(2) : 69.
- Watson, James Franklin. (1997, January). The impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation / Leisure Participation Time of College Student. *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 57 (7): 3251.
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.
- Y Lim, J Kim. (2004, October). The Factors Related to Home – Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea. *Dissertation Abstracts International*. 44(1): 460.





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย

ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
4. ด้านชนนิตกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

1. ข้อมูลที่ได้รับจากการผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถาม เพราะผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และกรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละข้อ และตอบให้คำถามทุกข้อให้ตรงตามความเป็นจริง
2. ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านมา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาววรรรัตน์ บัวเผือก
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. อายุ

☐

ต่ำกว่า 25 ปี

☐

25 ปีขึ้นไป

3. จุดมุ่งหมายของท่านในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐

เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

☐

เพื่อความสนุกสนาน

☐

เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

☐

เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี

☐

เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี

☐

เพื่อการแข่งขันกีฬา

☐

เพื่อลดน้ำหนัก

☐

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

☐

4. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย

☐

วันอาทิตย์

☐

วันจันทร์

☐

วันอังคาร

☐

วันพุธ

☐

วันพฤหัสบดี

☐

วันศุกร์

☐

วันเสาร์

6. ช่วงเวลาที่ท่านใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ

☐

เวลาเช้า 05.00 – 09.00 น.

☐

เวลาเย็น 15.00 – 19.00 น.

☐

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปีพุทธศักราช 2552

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ ขอให้ท่านพิจารณาว่าในข้อนั้นเป็นความต้องการ
การออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552
มากน้อยเพียงใด โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับของความต้องการ
การออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

รายการ	ความต้องการการออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน					

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความต้องการการออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน					
2.สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง					
3.สถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
4.สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน					
5.สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
6.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ					
7.สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย					
8.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย					
9.อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ					
10.อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย					

2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ความต้องการการออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย					
3.บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย					
4.บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี					
5.เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์					
6.เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
7.เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
8.เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					
9.บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย					
10.บุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					

3. ความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

รายการ	ความต้องการการออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ต้องการหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ					
2.ต้องการให้มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย					
3.ต้องการวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย					
4.ต้องการคำแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง					
5.ต้องการให้มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ					
6.ต้องการให้มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ					
7.ต้องการให้มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ					
8.ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน					
9.ต้องการให้มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย					
10.ต้องการให้มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก					

4. ความต้องการด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความต้องการการออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ					
2. วอลเลย์บอล					
3. มวย					
4. แอโรบิคแดนซ์					
5. เปตอง					
6. ฟุตบอล					
7. บาสเกตบอล					
8. ตะกร้อ					
9. แบดมินตัน					
10. เทเบิลเทนนิส					
11. ฟุตซอล					
12. สควอช					
13. เทนนิส					
14. วายน้ำ					
15. อื่นๆ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

คำชี้แจง การตอบแบบสอบถามในแต่ละด้าน ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรและด้านผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- 1.รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา
2. รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา
- 3.รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะครุศาสตร์
- 4.รองศาสตราจารย์ สุนทร แม้นสงวน อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะศึกษาศาสตร์
5. อาจารย์ วาสนา มุ่งวิชา อาจารย์เชี่ยวชาญวิทยฐานะ คศ. 4
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
คณะศึกษาศาสตร์



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล นางสาวรารัตน์ บัวเผือก
 วัน/เดือน/ปีเกิด 28 มีนาคม 2528
 สถานที่เกิด บ้านเลขที่ 93/4 หมู่ 7 ต.นาเกลือ อ.บางละมุง
 จ ชลบุรี 20150 (เกาะล้าน)

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ครูจ้างสอนรายชั่วโมง
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนเมืองพัทยา 6 (วัดธรรมสามัคคี)
 ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539 ประถมศึกษา
 จากโรงเรียนเมืองพัทยา 10 (บ้านเกาะล้าน)
 พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษา
 จากโรงเรียนเมืองพัทยา 10 (บ้านเกาะล้าน)
 พ.ศ. 2548 ประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา
 จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. 2550 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬาและ
 สุขภาพ
 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
 พ.ศ. 2554 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.บ.)
 จากมหาวิทยาลัยบูรพา
 พ.ศ. 2555 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ