

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

นภาพรณ จันทรแก้วมณี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นภาพรณ จันท์แก้วมณี. (2545). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกตามสนามกีฬาและสวนสาธารณะ 10 แห่ง ุละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 81.3 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ประชาชนเพศชาย ร้อยละ 72.7 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนานในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 – 35 ปี และ 46 – 55 ปี มีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 80.8, 75.6 และ 93.8 ตามลำดับ ส่วนประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปี ร้อยละ 81.5 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนานในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 93.8 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมันในหลอดเลือดลดลง ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับปริญญาตรี และระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 82.1, 77.3 และ 85.7 ตามลำดับ

2. การศึกษาความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก พบว่า ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 78.6 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนประชาชนเพศชาย ร้อยละ 77.3 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่อายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 – 35 ปี และ 36 – 45 ปี มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 81.4, 70.0 และ 81.5 ตามลำดับ ส่วนประชาชนที่มี อายุ 25 – 35 ปี และ 46 – 55 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 70.0 และ 81.5 และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 78.9 และ 76.1 ตามลำดับ และประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 80.0 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. ความคิดเห็นในด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเพศหญิง และประชาชนเพศชาย โดยรวมมีปัญหาเพียงเล็กน้อย ดังเห็นได้จากค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 34.8 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน ระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.3 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน ในระดับเห็นด้วย ประชาชนเพศชาย ร้อยละ 31.8 สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.3 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย เป็นต้น

โดยภาพรวมในทุกช่วงอายุมีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 36.5 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 35.9 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 31.3 พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับเห็นด้วย เป็นต้น

จากภาพรวมแล้วในทุกระดับการศึกษาพบว่ามีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 35.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 33.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับเห็นด้วย ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับไม่เห็นด้วย และร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับเห็นด้วย

OPINION ON AEROBIC DANCE FOR EXERCISE OF PEOPLE IN BANGKOK
METROPOLITAN

AN ABSTRACT

BY

NAPHAWAN CHANKAEWMANEE

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
November 2002

Naphawan Chankaewmanee. (2002). *Opinion on Aerobic Dance for Exercises of People in Bangkok Metropolitan*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof. Tawate Piriypoen, Assist.Prof.Amornpong Suthummaraksa.

The purpose of this study was to explore people's opinion exercising by aerobic dancing. The subjects were 500 people who use aerobic dancing to exercise form 10 of gymnasiums or parks in Bangkok by 50 people per place. The self-administered questionnaire was a tool to collect and analyze data by calculating frequency and percentage.

After the data were statically treated, it was founded that :

1. Opinion on aerobic dance for exercises of people in Bangkok Metropolitan : The 81.3 percent of female gave great satisfaction on having good health and good mind from aerobic dancing. On the other hand, male gave great satisfaction on having fun from music for 72.7 percent.

People aged lower than 25 years, 25-35 years, and 46-55 years, thought that people who did aerobic dance will have both good health and good mind with great satisfaction for 80.8, 75.6, and 93.8 percent respectively. People aged between 36 and 45 years thought that they having fun from aerobic dance music with great satisfaction by 81.5 percent. People age over 55 years gave great satisfaction on relieving the sickness such as reducing the cholesterol in blood vessel for 93.8 percent.

The undergraduate people, graduated people, and post graduated people gave great satisfaction on having both good health and good mind for 82.1, 77.3, and 85.7 percent respectively.

2. Opinion on the advantage of aerobic dance for exercises of people in Bangkok Metropolitan : Female gave great satisfaction on using the spare time for 78.6 percent. 77.3 percent of male gave great satisfaction on having fun and good mood.

People aged lower than 25 years, 25-35 years, and 36-45 years, thought that people who did aerobic dance will use their spare time to be useful with great satisfaction for 81.4, 70.0, and 81.5 percent respectively. People aged 25-35 years and 46-55 years thought that they having fun and good mood with great satisfaction by 70.0 and 81.5 percent respectively. People age over 55 years gave great satisfaction on having deep sleep for 87.5 percent.

The undergraduate people and graduated people gave great satisfaction on using spare time to be useful for 78.9 and 76.1 percent respectively. The post graduated people gave great satisfaction on having fun and good mood for 80.0 percent.

3. Opinion on the problem of aerobic dance for exercises of people in Bangkok Metropolitan : For both male and female has small problem as shown by the similar percentage of different opinion for example; for the unclear voice of aerobic leader, female gave less satisfaction for 34.8 percent and gave satisfaction for 32.3 percent.; for the insufficient parking area, male gave less satisfaction for 31.8 percent and gave satisfaction for 30.3 percent.

For the overall view, every range of age had a little problem. Most of them had the opinion in the level of satisfaction and less satisfaction. In some topic, there is similar or the same percentage in the different level of opinion for example; for the insufficient parking area, people aged lower than 25 years gave satisfaction for 36.5 percent and gave less satisfaction for 35.9 percent.; for unsuitable and unsafe aerobic dance area people age over 55 years gave least satisfaction for 31.3 percent and gave satisfaction for 31.3 percent.

From this study there is a little problem for every education level. Most of them gave satisfaction and least satisfaction. In some topic, there is similar or the same percentage in the different level of opinion for example; for insufficient stereo and sound system, the undergraduate people gave less satisfaction for 35.8 percent and gave satisfaction for 33.8 percent.; the post graduated people gave less satisfaction for 31.4 percent and gave satisfaction for 31.4 percent for the obstructed view to the aerobic leader.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

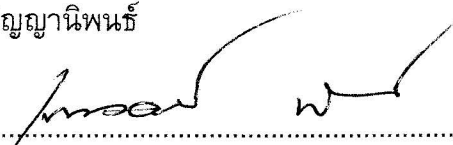
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ของ
นางสาวนภาพรรณ จันทรแก้วมณี

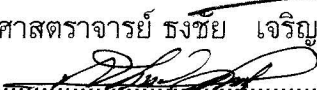
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ ปิริยะพจน์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สรรมรักษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ลำพอง ศรีรุ่ง)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ ประธานและกรรมการ ควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และอาจารย์ลำพอง ทรัพย์รุ่ง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็นและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ อาจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม อาจารย์ทองสุข สัมปหังสิต ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้นำเดิน เจ้าหน้าที่ และประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างซึ่งให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณพี่ เพื่อน และน้อง ทั้งที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทุกๆ ท่านที่คอยให้กำลังใจ และช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนสำเร็จ

ท้ายสุดนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา นายสมยศ จันท์แก้วมณี มารดา นางวันดี จันท์แก้วมณี และพี่น้องทุกคน ที่คอยให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และทุนทรัพย์ต่อผู้วิจัย ในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

นภาพรรณ จันท์แก้วมณี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวความคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	5
หลักการออกกำลังกาย.....	7
ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก.....	10
หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก.....	12
แบบการเดินของการแอโรบิก.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	15
งานวิจัยในประเทศ.....	16
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	21
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การจัดกระทำกับข้อมูล.....	23
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	84
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	85
อภิปรายผล.....	88
ข้อเสนอแนะ.....	90
บรรณานุกรม.....	91
ภาคผนวก.....	95
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	103

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	25
2	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	29
3	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	31
4	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	33
5	จำนวนและความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	35
6	จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	37
7	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	39
8	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 - 55 ปีที่มี ต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	41
9	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	43
10	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า ปริญญาตรีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	45
11	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับ ปริญญาตรีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	47
12	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่า ปริญญาตรีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	49
13	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	51
14	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงเกี่ยวกับ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	52

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
15	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศชายเกี่ยวกับ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	53
16	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีเกี่ยว กับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	54
17	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปีเกี่ยว กับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	55
18	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปีเกี่ยว กับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	56
19	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปีเกี่ยว กับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	57
20	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปีเกี่ยว กับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	58
21	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า ปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วย การเดินแอโรบิก.....	59
22	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับ ปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการ เดินแอโรบิก.....	60
23	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่า ปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการ เดินแอโรบิก.....	61
24	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	62
25	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงเกี่ยวกับปัญหา ที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	64
26	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศชายเกี่ยวกับปัญหาที่ ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	66

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
27	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	68
28	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปี เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	70
29	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 - 45 ปี เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	72
30	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปี เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	74
31	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.....	76
32	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า ปริญญาตรีเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการ เดินแอโรบิก.....	78
33	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับ ปริญญาตรีเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการ เดินแอโรบิก.....	80
34	จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่า ปริญญาตรีเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการ เดินแอโรบิก.....	82

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

“...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ เมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์เศรษฐกิจ และสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่...”
(ประมวลพระบรมราโชวาท. 2542 : 147)

จากพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ได้ัญเชิญมานี้ จะเห็นได้ว่า การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่งใน การที่จะช่วยรักษาสุขภาพ และสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็น อย่างดี

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งสำหรับการดำรงชีวิต การออกกำลังกายจึงควร จัดอยู่ในพวกเดียวกับสิ่งสำคัญอื่นๆ เช่น การรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน ซึ่งเป็น กิจกรรมประจำวันของร่างกาย นอกจากนั้น การออกกำลังกายยังเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ถ้าหากว่าขาดการออกกำลังกายร่างกายก็ไม่สามารถเจริญเติบโตและอวัยวะต่างๆ จะทำงานได้ไม่เต็มที่ ดังนั้นชีวิตที่มีคุณภาพของมนุษย์ จึงขึ้นอยู่กับ การออกกำลังกาย (ประทุม ม่วงมี. 2527 : 1)

แม้ว่าในปัจจุบันนี้มนุษย์สามารถคิดค้นทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่มี การพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันต้องอาศัยเครื่องทุ่นแรงมากขึ้น ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้นและใช้ร่างกายลดน้อยลง ประกอบกับสภาวะสังคมที่ต้องมี การต่อสู้แข่งขันกันอยู่เกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการศึกษา การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเองให้ได้รับความก้าวหน้า (ภัสรี แซ่มซ้อย. 2542 : 7 - 8) โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน สังคมเมืองที่มีการแข่งขันกันสูงมาก เพื่อให้ได้มาซึ่งเกียรติยศและเงินตรา สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีผล ทำให้หลายๆ คนมีเวลาว่างค่อนข้างจำกัด คนส่วนใหญ่จึงพยายามหาวิธีออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับตนเองและได้ผลดีที่สุด การออกกำลังกายแบบง่ายๆ สะดวกสบาย สนุก และ ประหยัด ใช้อุปกรณ์น้อย หรือไม่ใช้เลยจึงเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจ (ชัยยุทธ์ มณีรัตน์. 2535 : 4) แต่กิจกรรมการออกกำลังกายบางอย่างสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมได้น้อย

จึงได้มีวิธีออกกำลังกายที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น คือ การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี ซึ่งในปัจจุบันนี้กำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงทั้งในประเทศและต่างประเทศเราเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) (สามารถ บุตรานนท์. 2528 : 2) นอกจากนี้การเต้นแอโรบิกยังเป็นกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน (รุ่งทิพย์ สุยะเสียน. 2538 : 1 – 2) จึงเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานเพลิดเพลินทำให้ไม่รู้สึกเบื่อ สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วน ใช้อุปกรณ์น้อย จึงได้รับความนิยมจากประชาชนจำนวนมาก >

จากที่กล่าวมาแล้ว การเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนที่อาศัยในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับเรื่องของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเต้นแอโรบิกและปัญหาที่ประสบจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เพื่อมีส่วนช่วยหน่วยงานที่รับผิดชอบจะได้มีการจัดการการวางแผนป้องกัน แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น และพัฒนาให้ทันกับความต้องการของประชาชน

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้านด้วยกัน คือ ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิกและปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ผลการวิจัยจะสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขการจัด และส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกตามความต้องการของประชาชนในกรุงเทพมหานครได้อีกทางหนึ่ง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกตามสนามกีฬาและสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครตามสถานที่ดังต่อไปนี้

1. สนามกีฬาไทยญี่ปุ่น – ดินแดง
2. สนามการกีฬาแห่งประเทศไทย
3. สนามกีฬาแห่งชาติ
4. สนามหลวง
5. สวนจตุจักร
6. สวนรถไฟ
7. สวนหลวง ร. 9
8. สวนสันติภาพ
9. สวนลุมพินี
10. สวนสันติชัยปราการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ตามสถานที่ดังกล่าว จำนวน 500 คน ใน 10 แห่ง ซึ่งได้มาด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ และการศึกษา

ตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

นิยามศัพท์เฉพาะ

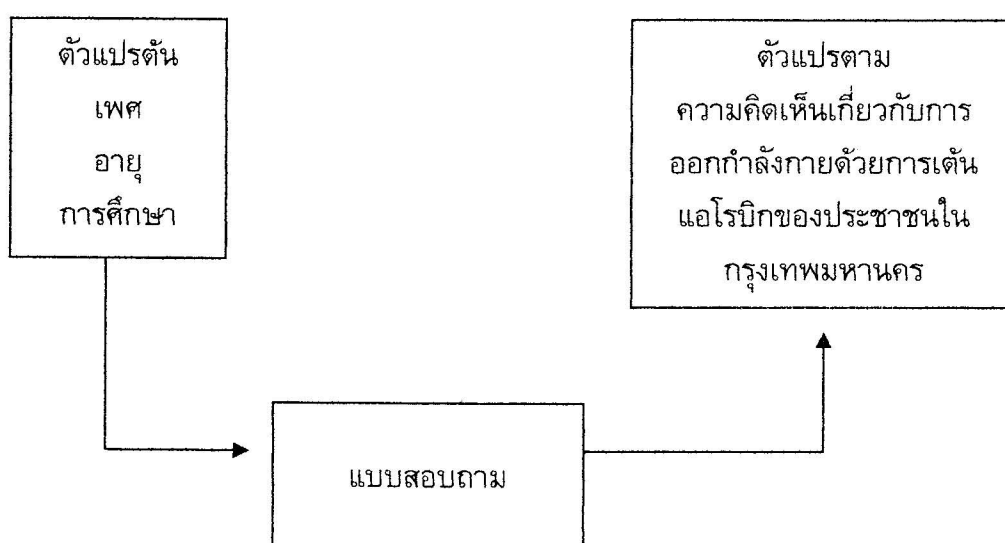
ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด หรือ ลายลักษณ์อักษร

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และรูปร่างที่ดี สามารถเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้

การเต้นแอโรบิก หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถในการจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริการกายประกอบดนตรี เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด กับการเต้นรำ เป็นกิจกรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ที่สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มข้นที่ต้องการและมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย

ประชาชน หมายถึง บุคคลในทุกอาชีพทุกระดับการศึกษา ทุกเพศ ทุกวัย ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกตามสวนกีฬาและสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวความคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 1.1 ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.2 หลักการออกกำลังกาย
- 1.3 ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก
- 1.4 หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก
- 1.5 แบบการเดินของการแอโรบิก

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

Encyclopedid Americana (สุมิล ตั้งสัจพจน์ 2526 : 1 ; อ้างอิงจาก Encyclopedid Americana. 1980) ได้ให้ ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบ โครงสร้างและหน้าที่ การขาด การออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางสติปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้น

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542 : 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และกุลธิดา เชิงฉลาด (2544 : 322) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ มากกว่าการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะหรือเล็กๆ การออกกำลังกาย ได้แก่ การเดินรำ กายบริหาร เกม และกิจกรรมที่มีรูปแบบ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกุศล (2537 : 13 – 18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้พลังดีขึ้นจะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย
2. การทรงตัวดีขึ้น เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดีกว่า
3. รูปร่างดีขึ้น คนที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และคนที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลงเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียวยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะจางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการจางของกระดูกได้มาก
5. ช่วยด้านจิตใจ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้การหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง
7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก
8. พลังทางเพศดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง
9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลง ไชมันในเส้นเลือดลดลง
11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็ลดน้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย โอกาสเป็นมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ก็สามารถลดค่ารักษาพยาบาลได้

สุพัทธรา ชิมเจริญ (2543 : 6) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบาหรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยใหรูปร่างดีขึ้นสมส่วนไม่อ้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน ทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยใหจิตแจ่มใสไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้นอนหลับง่ายขึ้น
7. ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในเลือดลดลงได้
8. ช่วยให้ระบบไหลเวียนภายในร่างกาย เช่น หลอดเลือด หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น
9. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจึงไม่ต้องไปโรงพยาบาล

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 – 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่เพิ่งไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบมาก เกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ การโดดชกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่าและเครื่องช่วยดึงมีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญทัศน์ จินตนเสรี (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ 2537 : 55 – 57 ; อ้างอิงจาก เจริญทัศน์ จินตนเสรี. 2523 : 23 – 27) กล่าวว่า เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ให้ยึดข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

2. การแต่งกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละชนิดต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกายที่ต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมรัดกุมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้น

3. การเลือกเวลาออกกำลังกาย หมายถึง การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การเลือกสภาพอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่ายและเวลาที่เหมาะสม คือ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็น

4. สภาพกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง และถ้าหากท้องว่างอยู่นานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนหรือระหว่างออกกำลังกายอาจให้อาหารที่ย่อยได้ง่ายแต่ไม่ถึงกับอึดหรือแน่นท้อง

5. การดื่มน้ำ ความกระหายน้ำแสดงว่าร่างกายขาดน้ำ ขาดอยู่เท่าไรก็ใช้ความกระหาย เป็นเกณฑ์ แต่จะต้องเฉลี่ยปริมาณการดื่ม ไม่ควรดื่มครั้งเดียวจนอึด

6. ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายหัวใจต้องทำงานมากขึ้นแม้แต่งานเบาๆ ก็อาจจะกลายเป็นงานที่หนักเกินกำลังไป และถ้าหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้ที่มิอายุเกิน 35 ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจจะเป็นการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดอาการหัวใจวายได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับได้ ไม่ปกติเป็นสัญญาณแสดงให้รู้ว่ามีคามผิดปกติเกิดขึ้น หากฝืนเล่นต่อไปโอกาสที่จะเป็นอันตรายมีมากและความรุนแรงจะมากขึ้นตามลำดับเช่นกัน

8. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื้อรัง กวนจิตใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาที่รบกวนจิตใจออกไปได้ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะมันจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน ก็พาก็คตาม การรักษาความสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุกๆ ด้าน ดังนั้น หากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

10. การพักผ่อน ภายหลังการออกกำลังกาย จำเป็นจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้งร่างกายต้องเสียพลังงานสำรอง จำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นใน ขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น

ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

กรมพลศึกษา (2528 : 15) ได้ให้ความหมายของการเดินแอโรบิก ไว้ว่า การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเดินรำ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม (2530 : 10) ได้ให้ความหมายของการเดินแอโรบิก ไว้ว่าการเดินแอโรบิก คือ การฝึกโดยการผสมระหว่างการฝึกบริหารกาย การเดิน บัลเลต์ การวิ่งเหยาะ กระโดด และลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ทำงานในจังหวะต่อเนื่องกัน

✓ สุขพัชรา ชิมเจริญ (2543 : 24) ได้ให้ความหมายของการเดินแอโรบิก ไว้ว่า การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายโดยนำเอาท่าบริหารแบบต่าง ๆ มาบวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานบวกกับทักษะการเดินรำและนำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน แล้วนำมาประกอบจังหวะดนตรี พร้อมทั้งจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายไปเรื่อย ๆ เพื่อรักษาระดับการเต้นของหัวใจให้อยู่ในโซนที่ต้องการและต้องเดินติดต่อกันประมาณ 25 – 30 นาที

✓ ถนอมวงศ์ ฤกษ์ณเพ็ชร และกุลธิดา เชิงฉลาด (2544 : 258) ได้ให้ความหมายของการเดินแอโรบิกไว้ว่า การเดินแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสมภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรีที่สนุกสนาน ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเดินรำ

✓ ประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

สฤัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13 – 14) ได้สรุปประโยชน์ของการเดินแอโรบิก ไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits)

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้นและดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้ทำงานได้หนักและนานมากกว่าทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักลดลง ความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติ

1.2 เพิ่มประมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วนและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้น หากมีการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยในการลดน้ำหนักได้ด้วย

1.3 มีการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็ว และมีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น และในปริมาณที่มากขึ้นทำให้มีพลังสำรองมากขึ้นช่วยให้ทำงานได้นานกว่า

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้นซึ่งทำให้ลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณ HDL โคเลสเตอรอล (โคเรสเตอรอลชนิดดี) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญการใช้แคลอรีในร่างกาย ลด LDL และ VLDL (โคเรสเตอรอลชนิดเลว) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของหลอดเลือด เพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด และรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความแข็งแรง ทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของดนตรี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)

2.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา มีสมาธิและผ่อนคลาย

2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น และกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะทำให้ออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่

3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefits)

3.1 มีการสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่

3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้น มีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น

จรรยาพร ธรณินทรได้สรุปประโยชน์ของการเดินแอโรบิก ไว้ดังนี้

1. กระตุ้นระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตให้ทำงานอดทนมากขึ้น หัวใจหลอดเลือด และปอดต้องทำงานหนักและนานพอสำหรับการออกกำลังกาย จึงทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2. ทำให้กล้ามเนื้อข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่ได้มากขึ้น ทำให้มีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นได้ดี

3. สร้างเสริมความแข็งแรง และกระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อออกแรงทำงานได้ดีขึ้น ร่างกายทรหดทรงดี มีน้ำหนักตัวที่พอเหมาะ
4. การประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น ทำให้คล่องแคล่วสมดุลมี ปฏิภานา ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
5. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความตึงเครียด

✕ หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13 – 19) ได้กล่าวว่า หลักการที่สำคัญสำหรับการเดินแอโรบิกที่จะต้องพิจารณา คือ FIT

1. ความสนุกสนาน ทำทาย (Fun) หลักที่สำคัญในการเดินแอโรบิก คือ ต้องเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำทาย ไม่น่าเบื่อ มีความหลากหลาย ควรเหมาะสมกับความต้องการ เพศ วัย และระดับสมรรถภาพ ที่สำคัญที่สุด คือการสร้างให้ผู้ออกกำลังกายติดการออกกำลังกาย กล่าวคือ การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สิ่งนั้นก็คือความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการ
2. ความบ่อย (Frequency) ควรเดินแอโรบิกบ่อยเพียงไร จึงจะได้รับประโยชน์สูงสุด อย่างน้อยควรใช้เวลา 3 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หรืออย่างมาก 6 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หากท่าน ออกกำลังกาย 2 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์ จะให้ผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ความดันเลือด ระดับโคเลสเตอรอลจะไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกาย จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
3. ความหนัก (Intensity) คุณออกกำลังกายหนักเพียงไร โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้สูตรของคาร์วอน (Karvonen Formula) ในการคำนวณหาอัตราชีพจรเป้าหมายหรือความหนักเป้าหมาย (Target Heart Rate หรือ THR) ตามระดับสภาพสมรรถภาพ หรือความฟิต และอายุของบุคคล เพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย โดยสูตรนี้กำหนดความหนักที่แนะนำอยู่ระหว่าง 60 – 85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. ระยะเวลา (Time) ควรรอกำลังกายนานเท่าไร เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณา ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมาย หรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 60 นาที หรือ 120 นาทีก็ได้ เช่น ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นสูง อาจกำหนดเวลาสั้นกว่าการออกกำลังกายที่เบาที่ต้องออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่าและ การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุด และลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเต้นแอโรบิก คือ การเต้นแอโรบิกที่มีความหนักปานกลาง ในระยะที่นานกว่า คือ ประมาณ 45 – 60 นาที และ ควรเป็นการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

ขั้นตอนที่สำคัญของการเต้นแอโรบิก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
2. การยืด -เหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) หรือ (Isolation)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 5 – 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนัก เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่างๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะทำงาน ซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 – 140 จังหวะต่อนาที (135 – 140 Beat Per Minute/BPM)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 – 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติของลักษณะข้อต่อนั้นๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 – 140 จังหวะต่อนาที (135 – 140 BPM)

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 – 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อรวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 – 160 จังหวะต่อนาที (140 – 160 BPM)

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) ใช้เวลา 5 – 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดฉีดของโลหิต รวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อยๆ ลดลง จนเกือบอยู่ในสภาพปกติ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 155 – 140 จังหวะต่อนาที (155 – 140 BPM)

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) ใช้เวลา 7 – 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งเพื่อการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับคือสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 120 – 135 จังหวะต่อนาที (120 – 135 BPM)

X แบบการเต้นของการเต้นแอโรบิก

การแบ่งชนิดของการเต้นแอโรบิก สามารถแบ่งตามลักษณะของแรงกระแทกได้ดังนี้

1. แบบแรงกระแทกสูง (High Impact) เป็นการเต้นหรือกระโดดที่มีแรงกระแทกสูง เป็นการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง มีการกระโดดโดยเท้าทั้งสองข้างมีโอกาสลอยพ้นพื้นนั้นเอง
2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วปานกลางและค่อนข้างเร็วขณะเคลื่อนไหวนั้นเท้าทั้งสองข้างไม่พ้นพื้นหรือไม่มีการกระโดดนั้นเอง
3. แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact) เป็นการนำความคิดการออกกำลังกายแบบหมุนเวียนที่ใช้การออกกำลังกายหลากหลาย และทั่วทุกส่วนของร่างกายที่มีทั้งช้าและเร็ว มีแรงกระแทกสูงและต่ำผสมผสานกันไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 – A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 – 65 ปี สิ่งที่ทำการศึกษาได้แก่ ความสนใจในกิจกรรมความร่วมมือ และสิ่งที่ต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัยปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการสอนควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภททีมไม่ควรถูกตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนแต่ควรมีให้หลากหลาย รวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิตที่สามารถเล่นอย่างสนุกสนาน

✓ ดาวดี (Dowdy. 1983 : 3535 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการเดินแอโรบิกต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวัยกลางคน อายุ 25 – 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70 – 85% ผลการทดลองพบว่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ซาโลเนนและคนอื่นๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15,088 คน อายุ 30 – 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่เกิดขวางการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับสภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

✓ บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกวิชาอื่นๆ ที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลการวิจัยปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา นั้นมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย และการบาดเจ็บหรือภารกิจที่รับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

งานวิจัยในประเทศ

✎ สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความเห็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่างๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ 21-30 ปีมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

✕ สมโภชน์ ไวกนอมสัตร์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. บุคลากร
2. วิชาการ
3. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. วันและเวลา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 978 ชุด เป็นนักเรียนชาย 468 คน นักเรียนหญิง 519 คน คิดเป็นร้อยละ 88.44 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman's Keuls Method) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และจากการเล่นกีฬา

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย – หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยวันจันทร์ – วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. และวันเสาร์ – วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00 – 12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน ไพรังสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าความเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้น

จำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

- ✓ 1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้าน ช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) กับในวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือช่วงเวลาเช้า (06.00 – 09.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00 – 21.00 น.)
5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษาเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อเปรียบเทียบทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และเพื่อเปรียบเทียบทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 219 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 151 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีค่าความเชื่อมั่น .71 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis of Variance) หรือค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (S-Method's Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันนักศึกษาระหว่างชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

จินดา บันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป 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 โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้

✓ 1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ 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 แอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 – 18.00 น. ประชาชน

หญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น.

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

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกากการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ ประชาชนที่มาเดินแอโรบิกตามสนามกีฬาและสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 แห่ง ดังต่อไปนี้

1. สนามกีฬาไทยญี่ปุ่น – ดินแดง
2. สนามการกีฬาแห่งประเทศไทย
3. สนามกีฬาแห่งชาติ
4. สนามหลวง
5. สวนจตุจักร
6. สวนรถไฟ
7. สวนหลวง ร. 9
8. สวนสันติภาพ
9. สวนลุมพินี
10. สวนสันติชัยปราการ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ ผู้ที่มาเดินแอโรบิกตามสนามกีฬาและสวนสาธารณะดังกล่าว จำนวน 10 แห่ง แห่งละ 50 คน รวม 500 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก มี 3 ด้าน คือ

- ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
- ด้านประโยชน์ของการเดินแอโรบิก
- ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจ และสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ จากตำรา วารสาร รายงานการวิจัยทั้งใน และต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมข้อมูลต่างๆ มาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม
4. หาค่าความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบ แก้ไขการใช้ภาษา และความครอบคลุมเนื้อหา เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.917
6. นำแบบสอบถามให้ประธาน และกรรมการ แล้วจึงนำแบบสอบถามไปใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หาผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 5 คน
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่ผู้ตอบมาเดินแอโรบิก และรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science/PC หรือ SPSS/PC) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามมาลงรหัส
2. ตรวจสอบความถูกต้องในการลงรหัสของข้อมูล
3. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงในรูปตาราง และค่าสถิติต่างๆ โดยโปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS/PC) ดังนี้
 - 3.1 นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่แล้วเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 3.2 นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่แล้วเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 3.3 นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N แทน จำนวนคน

% แทน ร้อยละ

1 แทน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 แทน ไม่เห็นด้วย

3 แทน เห็นด้วย

4 แทน เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามที่ได้แจกออกไปและได้รับกลับคืนที่มีความสมบูรณ์มีจำนวนทั้งสิ้น 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่แล้ว เปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 1

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิกซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับมาแจกแจงความถี่แล้วเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2 – 34

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอ ในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 หญิง	434	86.8
1.2 ชาย	66	13.2
รวม	500	100
2. อายุ		
2.1 ต่ำกว่า 25 ปี	167	33.4
2.2 25 – 35 ปี	160	32.0
2.3 36 – 45 ปี	92	18.4
2.4 45 – 55 ปี	65	13.0
2.5 มากกว่า 55 ปี	16	3.2
รวม	500	100
3. การศึกษา		
3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี	218	43.6
3.2 ปริญญาตรี	247	49.4
3.3 สูงกว่าปริญญาตรี	35	7.0
รวม	500	100

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
4. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกสัปดาห์ละกี่ครั้ง		
4.1 1 ครั้ง	10	2.0
4.2 2 ครั้ง	39	7.8
4.3 3 ครั้ง	118	23.6
4.4 4 ครั้ง	79	15.8
4.5 5 ครั้ง	114	22.8
4.6 6 ครั้ง	60	12.0
4.7 7 ครั้ง	76	15.2
4.8 มากกว่า 7 ครั้ง	4	0.8
รวม	500	100
5. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมานานเท่าใด		
5.1 น้อยกว่า 3 เดือน	152	30.4
5.2 3 เดือน – 1 ปี	147	29.4
5.3 1 ปี – 2 ปี	85	17.0
5.4 มากกว่า 2 ปี	116	23.2
รวม	500	100
6. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมานานเท่าใด		
6.1 ช่วงเช้า	41	8.2
6.2 ช่วงเย็น	438	87.4
6.3 ทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น	21	4.2
รวม	500	100
7. ลักษณะการมาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก		
7.1 มาคนเดียว	160	32.0
7.2 มากับเพื่อน	240	48.0
7.3 มากับครอบครัว	96	19.2
7.4 อื่นๆ	4	0.8
รวม	500	100

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
8. ระยะทางระหว่างบ้านหรือที่ทำงานกับสถานที่ที่ท่าน มาเดินแอโรบิก		
8.1 น้อยกว่า 2 กิโลเมตร	212	42.4
8.2 2 – 4 กิโลเมตร	135	27.0
8.3 4 – 6 กิโลเมตร	56	11.2
8.4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	97	19.4
รวม	500	100
9. ท่านเสียค่าสมาชิกในการมาออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิกประมาณเดือนละ		
9.1 ไม่เสียค่าบริการ	413	82.6
9.2 1 – 300 บาท	85	17.0
9.3 301 – 600 บาท	1	0.2
9.4 มากกว่า 600 บาท	1	0.2
รวม	500	100

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นหญิง 434 คน คิดเป็นร้อยละ 86.8 เป็นชาย 66 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 อายุต่ำกว่า 25 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4 อายุ 25 – 35 ปี 160 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 อายุ 36 – 45 ปี 92 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 อายุ 46 – 55 ปี 65 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 อายุมากกว่า 55 ปี 16 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี 218 คน คิดเป็นร้อยละ 43.6 ระดับปริญญาตรี 247 คน คิดเป็นร้อยละ 49.4 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 มาเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง 118 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 สัปดาห์ละ 4 ครั้ง 79 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8 สัปดาห์ละ 5 ครั้ง 114 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 สัปดาห์ละ 6 ครั้ง 60 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 สัปดาห์ละ 7 ครั้ง 76 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 มากกว่าสัปดาห์ละ 7 ครั้ง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 เดินแอโรบิกน้อยกว่า 3 เดือน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 30.4 เดินแอโรบิก 3 เดือนถึง 1 ปี 147 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4 เดินแอโรบิก 1 – 2 ปี 85 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 เดินแอโรบิกมากกว่า 2 ปี 116 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2 เดินแอโรบิกช่วงเช้า 41 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 เดินแอโรบิกในช่วงเย็น 438 คน คิดเป็นร้อยละ 87.4 เดินแอโรบิกทั้งช่วงเช้าและเย็น 21 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 มาเดินแอโรบิกคนเดียว 160 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 มาเดินแอโรบิกกับ

เพื่อน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 มาเดินแอโรบิกกับครอบครัว 96 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3
อื่นๆเช่นคนรู้จัก 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 ระยะทางในการมาเดินแอโรบิกน้อยกว่า 2 กิโลเมตร
212 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 ระยะทาง 2 – 4 กิโลเมตร 135 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ระยะทาง
4 – 6 กิโลเมตร 56 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 ระยะทางมากกว่า 6 กิโลเมตร 97 คน คิดเป็น
ร้อยละ 19.4 ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเดินแอโรบิก 413 คน คิดเป็นร้อยละ 82.6 เสียตั้งแต่
1 – 300 บาท 85 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 เสีย 301 – 600 บาท 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 และ
เสียมากกว่า 600 บาท 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	ประชาชน (N = 500)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....			2	0.4	98	19.6	400	80.0
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....			3	0.6	133	26.6	364	72.8
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้.....			20	4.0	193	38.6	287	57.4
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			13	2.6	113	22.6	374	74.8
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			11	2.2	121	24.6	368	73.6
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสรพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....	5	1.0	52	10.4	250	50.0	193	28.6
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	11	2.2	93	18.6	264	52.8	132	26.4
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....	5	1.0	43	8.6	193	38.6	259	51.8

จากตาราง 2 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานครที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 80.0 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 74.8 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 73.6 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 72.8 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 57.4 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 51.0 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า ทำให้มีโอกาสนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 52.8 และเป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสนพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 50.0

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	เพศหญิง (N = 434)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					81	18.7	353	81.3
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนขอร่างกาย.....			3	0.7	112	25.8	319	73.5
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไข่มັນ ในหลอดเลือดลดลงได้.....			18	4.1	162	37.3	254	58.5
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			13	3.0	95	21.9	326	75.1
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			10	2.3	100	23.0	324	74.7
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสนพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....	5	1.2	43	9.9	223	51.4	163	37.6
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	11	2.5	76	17.5	234	53.9	113	26.0
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....	5	1.2	40	9.2	159	36.6	230	53.0

จากตาราง 3 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 81.3 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 75.1 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 74.7 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 73.5 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไช้มันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 58.5 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 53.0 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า ทำให้มีโอกาสนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 53.9 และเป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสรพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 51.4

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	เพศชาย (N = 66)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....			2	3.0	17	25.8	47	71.2
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....					21	31.8	45	62.8
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้.....			2	3.0	31	47.0	33	50.0
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....					18	27.3	48	72.7
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			1	1.5	21	31.8	44	66.7
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสรพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....				13.6	27	40.9	30	45.5
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....			17	25.8	30	45.5	19	28.8
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....			3	4.5	34	51.5	29	43.9

จากตาราง 4 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการ
 ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า เสียงดนตรีทำให้
 ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 72.7 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้ง
 ร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 71.2 การเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของ
 ร่างกาย ร้อยละ 68.2 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 66.7 สามารถช่วยบรรเทา
 อาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 50.0 และเป็น
 สื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 45.5 **ระดับเห็นด้วย** คือ
 สถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 51.5 และ เห็นว่าทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความ
 คิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 45.5

ตาราง 5 จำนวนและความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 167)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....			2	1.2	30	18.0	135	80.8
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....			2	1.2	54	32.3	111	66.5
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมัน ในหลอดเลือดลดลงได้.....			11	6.6	77	46.1	79	47.3
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			9	5.4	36	21.6	122	73.1
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			5	3.0	45	26.9	117	70.1
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....	2	1.2	24	14.4	87	52.1	54	32.3
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	4	2.4	38	22.8	96	57.5	29	17.4
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....			20	12.0	70	41.9	77	46.1

จากตาราง 5 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 80.8 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 66.5 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไช้มันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 47.3 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 70.1 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 73.1 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 46.1 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 52.1 และทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 57.5

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 25 – 35 ปี (N = 160)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					39	24.4	121	75.6
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....			1	0.6	41	25.6	118	73.8
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้....			6	3.8	61	38.1	93	58.1
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			2	1.3	48	30.0	110	68.8
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			1	0.6	44	27.5	115	71.9
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....			18	11.3	83	51.9	59	36.9
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	3	1.9	37	23.1	81	50.6	39	24.4
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....	2	1.3	14	8.8	73	45.6	71	44.4

จากตาราง 6 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 75.6 การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 73.8 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 71.9 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 68.8 และสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 58.1 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่าเป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 51.9 ทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 50.6 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 45.6

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปี ที่มีต่อการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 36 – 45 ปี (N = 92)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					23	25.0	69	75.0
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนขอร่างกาย.....					22	23.9	70	76.1
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้.....			3	3.3	37	40.2	52	56.5
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....					17	18.5	75	81.5
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			3	3.3	22	23.9	67	72.8
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....	1	1.1	7	7.6	45	48.9	39	42.4
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	2	2.2	8	8.7	55	59.8	27	29.3
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....			5	5.4	31	33.7	56	60.9

จากตาราง 7 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปีที่มีต่อการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า เสียงดนตรีทำให้
ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 81.5 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถ
ออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 76.1 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะ
มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 75.0 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 72.8
สถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 60.9 และสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น
โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 56.5 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า ทำให้มี
โอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 59.8 และเป็นสื่อในการเข้าสังคมทำ
ให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 48.9

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 - 55 ปีที่มีต่อการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 46 – 55 ปี (N = 65)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					4	6.2	61	93.8
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....					13	20.0	52	80.0
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมัน ในหลอดเลือดลดลงได้.....					17	26.2	48	73.8
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			1	1.5	9	13.8	55	84.6
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			1	1.5	9	13.8	55	84.6
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....	2	3.1	2	3.1	29	44.6	32	49.2
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	2	3.1	8	12.3	27	41.5	28	43.1
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....	2	3.1	4	6.2	18	27.7	41	63.1

จากตาราง 8 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 93.8 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 84.6 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 84.6 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 80.0 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 73.8 สถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 63.1 เป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 49.2 และทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 43.1

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุมากกว่า 55 ปี (N = 16)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					2	12.5	14	87.5
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....					3	18.8	13	81.3
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมัน ในหลอดเลือดลดลงได้.....					1	6.3	15	93.8
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			1	6.3	3	18.8	12	75.0
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			1	6.3	1	6.3	14	87.5
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....			1	6.3	6	37.5	9	56.3
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....			2	12.5	5	31.3	9	56.3
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....	1	6.3			1	6.3	14	87.5

จากตาราง 9 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไช้มันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 93.8 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 87.5 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 87.5 สถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 87.5 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 81.3 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 75.0 เป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 56.3 และทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 56.3

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า
ปริญญาตรีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 218)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....			2	0.9	37	17.0	179	82.1
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....			1	0.5	61	28.0	156	71.6
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขข้อ ในหลอดเลือดลดลงได้.....			9	4.1	77	35.3	132	60.6
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			4	1.8	48	22.0	166	76.1
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			4	1.8	43	19.7	171	78.4
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสร่วมกับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....			19	8.7	101	46.3	98	45.0
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	1	0.5	32	14.7	120	55.0	65	29.8
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....			14	6.4	73	33.5	131	60.1

จากตาราง 10 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 82.1 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 78.4 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 76.1 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 71.6 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 60.6 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 60.1 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า ทำให้มีโอกาสนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 55.0 และเป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสนพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 46.3

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี
ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับปริญญาตรี (N = 247)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					56	22.7	191	77.3
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....			2	0.8	59	23.9	186	75.3
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมัน ในหลอดเลือดลดลงได้.....			10	4.0	104	42.1	133	53.8
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			7	2.8	56	22.7	184	74.5
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			5	2.0	74	30.0	168	68.0
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสรพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....	5	2.0	28	11.3	129	52.2	85	34.4
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	9	3.6	56	22.7	119	48.2	63	25.5
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....	5	2.0	24	9.7	100	40.5	118	47.8

จากตาราง 11 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 77.3 การเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 75.3 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 74.5 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 68.0 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 53.8 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 47.8 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า เป็นสื่อในการเข้าถึงคนทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 52.2 และทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 48.2

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี (N = 35)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ.....					5	14.3	30	85.7
2. การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย.....					13	37.1	22	62.9
3. สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมัน ในหลอดเลือดลดลงได้.....			1	2.9	12	34.3	22	62.9
4. เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน.....			2	5.7	9	25.7	24	68.6
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้.....			2	5.7	4	11.4	29	82.9
6. เป็นสื่อในการเข้าสังคม ทำให้มีโอกาสนพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่.....			5	14.3	20	57.1	10	28.6
7. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น.....	1	2.9	5	14.3	25	71.4	4	11.4
8. สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย.....			5	14.3	20	57.1	10	28.6

จากตาราง 12 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีที่มีต่อการ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 85.7 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร้อยละ 62.9 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 68.6 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 62.9 และสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้ ร้อยละ 62.9 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า ทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ร้อยละ 71.4 เป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ร้อยละ 57.1 และสถานที่ออกกำลังกายหาง่าย ร้อยละ 57.1

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	ประชาชน (N = 500)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....	2	0.4	10	2.0	104	20.8	384	76.8
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....	1	0.2	16	3.2	160	32.0	323	64.6
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			5	1.0	181	24.2	374	74.8
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....	2	0.4	16	3.2	149	29.8	333	66.6
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	5	1.0	49	9.8	215	43.0	231	46.2
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....	6	1.2	51	10.2	213	42.6	230	46.0

จากตาราง 13 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานคร
เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง
คือ เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 76.8 ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์
แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 74.8 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 66.6 ช่วยควบคุม
น้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 64.6 ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 46.2 และ
มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 46.0

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	เพศหญิง (N = 434)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาร่วมให้เกิดประโยชน์.....	2	0.5	8	1.8	83	19.1	341	78.6
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....			16	3.7	133	30.6	285	65.7
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			5	1.2	106	24.4	323	74.4
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....	2	0.5	15	3.5	130	30.0	287	66.1
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	5	1.2	43	9.9	192	44.2	194	44.7
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....	6	1.4	45	10.4	188	43.3	195	44.9

จากตาราง 14 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 78.6 ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 74.4 ช่วยให้
นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 66.1 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 65.7 ได้รับความ
สนุกสนาน มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 44.9 และช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง
ร้อยละ 44.7

ตาราง 15 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศชายเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	เพศชาย (N = 66)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....			2	3.0	21	31.8	43	65.2
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....	1	1.5			27	40.9	38	57.6
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....					15	22.7	51	77.3
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....			1	1.5	19	28.8	46	69.7
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....			6	9.1	23	34.6	37	56.1
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....			6	9.1	25	37.9	35	53.0

จากตาราง 15 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ร้อยละ 77.3 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 69.7 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 65.2 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 57.6 ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 56.1 และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 53.0

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 167)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....	2	1.2	5	3.0	24	14.4	136	81.4
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....			3	1.8	42	25.1	122	73.1
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			3	1.8	42	25.1	122	73.1
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....			11	6.6	59	35.3	97	58.1
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	2	1.2	27	16.2	69	41.3	69	41.3
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....	2	1.2	26	15.6	62	37.1	77	46.1

จากตาราง 16 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ
เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 81.4 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกาย
สมส่วน ร้อยละ 73.1 ได้รับความสนุกสนานทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ร้อยละ 73.1 ช่วยให้
นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 58.1 และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 46.1 ระดับเท่ากัน
2 ระดับ คือ **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่งกับระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้
ตนเอง ร้อยละ 41.3

ตาราง 17 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 25 – 35 ปี (N = 160)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....			4	2.5	44	27.5	112	70.0
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....	1	0.6	6	3.8	59	36.9	94	58.8
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			1	0.6	47	29.4	112	70.0
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....	1	0.6	4	2.5	48	30.0	107	66.9
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	1	0.6	17	10.6	76	47.5	66	41.3
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....	2	1.3	17	10.6	82	51.3	59	36.9

จากตาราง 17 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ
เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 70.0 ได้รับความสนุกสนานทำให้อารมณ์
แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 70.0 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 66.9 และช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 58.8 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น
ร้อยละ 51.3 และช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 47.5

ตาราง 18 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 36 – 45 ปี (N = 92)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....			1	1.1	16	17.4	75	81.5
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....			5	5.4	36	39.1	51	55.4
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....					18	19.6	74	80.4
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....	1	1.1			27	29.3	64	69.4
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....			4	4.3	41	44.6	47	51.1
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....			4	4.3	40	43.5	48	52.2

จากตาราง 18 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ
เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 81.5 ได้รับความสนุกสนานทำให้อารมณ์
แจ่มใส เบิกบาน ร้อยละ 80.4 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 69.4 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 55.4 มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 52.2 และช่วยเพิ่ม
ความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 51.1

ตาราง 19 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 46 – 55 ปี (N = 65)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....					14	21.5	51	78.5
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....			2	3.1	19	29.2	44	67.7
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....					12	18.5	53	81.5
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....			1	1.5	13	20.0	51	78.5
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	2	3.1			25	38.5	38	58.5
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....	2	3.1	4	6.2	22	33.8	37	56.9

จากตาราง 19 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 -55 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ
เห็นว่า ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 81.5 ช่วยให้นอนหลับได้
ดีขึ้น ร้อยละ 78.5 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 78.5 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
ทำให้ร่างกาย สมส่วน ร้อยละ 67.7 ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 58.5 และมีความ
กล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 56.9

ตาราง 20 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี
เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุมากกว่า 55 ปี (N = 16)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....					6	37.5	10	62.5
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....					4	25.0	12	75.0
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			1	6.3	2	12.5	13	81.3
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....					2	12.5	14	87.5
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....			1	6.3	4	25.0	11	68.8
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....					7	43.8	9	56.3

จากตาราง 20 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปีเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้ รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ
เห็นว่า ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 87.5 ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส
เบิกบาน ร้อยละ 81.3 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 75.0 ช่วยเพิ่มความ
มั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 68.8 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 62.5 และมีความกล้า
แสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 56.3

ตาราง 21 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 218)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....	1	0.5	3	1.4	42	19.3	172	78.9
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....			9	4.1	65	29.8	144	66.1
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			1	0.5	56	25.7	161	73.9
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....	1	0.5	8	3.7	66	30.3	143	65.6
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	1	0.5	21	9.6	87	39.9	109	50.0
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....			22	10.1	85	39.0	111	50.9

จากตาราง 21 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 78.9 ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ร้อยละ 73.9 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 66.1 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 65.6 มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 50.9 และช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 50.0

ตาราง 22 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี
เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับปริญญาตรี (N = 247)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....	1	0.4	6	2.4	52	21.1	188	76.1
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....	1	0.4	5	2.0	87	35.2	154	62.3
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....			4	1.6	58	23.5	185	74.9
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น.....	1	0.4	7	2.8	76	30.8	163	66.0
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ ตนเอง.....	4	1.6	25	10.1	115	46.6	103	41.7
6. มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น.....	6	2.4	25	10.1	115	46.6	101	40.9

จากตาราง 22 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี
เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง
คือ เห็นว่า เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 76.1 ได้รับความสนุกสนาน ทำให้
อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 74.9 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 66.0 และ ช่วยควบคุม
น้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 62.3 ระดับเห็นด้วย คือ เห็นว่า ช่วยเพิ่มความมั่นใจ
ให้ตนเอง ร้อยละ 46.6 และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 46.6

ตาราง 23 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี (N = 35)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์.....			1	2.9	10	28.6	24	68.6
2. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน.....			2	5.7	8	22.9	25	71.4
3. ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน.....					7	20.0	28	80.0
4. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น.....			1	2.9	7	20.0	27	77.1
5. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง.....			3	8.6	13	37.1	19	54.3
6. มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น.....			4	11.4	13	37.1	18	51.4

จากตาราง 23 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ร้อยละ 80.0 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 77.1 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน ร้อยละ 71.4 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 68.6 ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ร้อยละ 54.3 และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ร้อยละ 51.4

ตาราง 24 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับ
ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	ประชาชน (N = 500)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ.....	110	22.0	175	35.0	162	32.4	53	10.6
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	119	23.8	176	35.2	144	28.8	61	12.2
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	88	17.6	180	36.0	140	28.0	92	18.4
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	154	30.8	196	39.2	96	19.2	54	10.8
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	83	16.6	172	34.4	134	26.8	111	22.2
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	84	16.8	184	36.8	159	31.8	73	14.6
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	117	23.4	197	39.4	122	24.4	64	12.8
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	132	26.4	197	39.4	128	25.6	43	8.6
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	86	17.2	170	34.0	156	31.2	88	17.6
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	103	20.6	200	40.0	159	31.8	38	7.6
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	168	33.6	204	40.8	92	18.4	36	7.2
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	120	24.0	170	34.0	135	27.0	75	15.0

จากตาราง 24 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 35.0 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.4 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย ร้อยละ 34.0 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยืนไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 31.2 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยืนไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน ในระดับเห็นด้วย

ตาราง 25 จำนวนและคำร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงเกี่ยวกับปัญหาที่
ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	เพศหญิง (N = 434)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ.....	98	22.6	148	34.1	141	32.5	47	10.8
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	107	24.7	145	33.4	126	29.0	56	12.9
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	83	19.1	159	36.6	120	27.6	72	16.6
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	139	32.0	166	38.2	82	18.9	47	10.8
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	75	17.3	144	33.2	124	28.6	91	21.0
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	76	17.5	166	38.2	133	30.6	59	13.6
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	102	23.5	177	40.8	101	23.3	54	12.4
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	118	27.2	171	39.4	108	24.9	37	8.5
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	76	17.5	151	34.8	140	32.3	67	15.4
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	90	20.7	175	40.3	141	32.5	28	6.5
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	150	34.6	169	38.9	85	19.6	30	6.9
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	105	24.2	147	33.9	116	26.7	66	15.2

จากตาราง 25 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการ
เดินแอโรบิกของประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 34.8 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม่ชัด
หรือไม่ไต่ยีน ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.3 เห็นว่า เห็นว่าเสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีน
ไม่ชัดหรือไม่ไต่ยีน ในระดับเห็นด้วย ร้อยละ 34.1 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ
ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.5 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย

ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนเพศชายเกี่ยวกับปัญหาที่
ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	เพศชาย (N = 66)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	12	18.2	27	40.9	21	31.8	6	9.1
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	12	18.2	31	47.0	18	27.3	5	7.6
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	5	7.6	21	31.8	20	30.3	20	30.3
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	15	22.7	30	45.5	14	21.2	7	10.6
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	8	12.1	28	42.4	10	15.2	20	30.3
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	8	12.1	18	27.3	26	39.4	14	21.2
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	15	22.7	20	30.3	21	31.8	10	15.2
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	14	21.2	26	39.4	20	30.3	6	9.1
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	10	15.2	19	28.8	16	24.2	21	31.8
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	13	19.7	25	37.9	18	27.3	10	15.2
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	18	27.3	35	53.0	7	10.6	6	9.1
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	15	22.7	23	34.8	19	28.8	9	13.6

จากตาราง 26 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนเพศชาย ร้อยละ 31.8 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.3 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย ร้อยละ 31.8 เห็นว่า เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.3 เห็นว่า เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน ในระดับไม่เห็นด้วย

ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีเกี่ยวกับ
ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 167)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	33	19.8	64	38.3	51	30.5	19	11.4
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	38	22.8	60	35.9	47	28.1	22	13.2
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	30	18.0	60	35.9	61	36.5	16	9.6
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	48	28.7	73	43.7	32	19.2	14	8.4
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	22	13.2	63	37.7	41	24.6	41	24.6
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	30	18.0	70	41.9	47	28.1	20	12.0
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	44	26.3	64	38.3	33	19.8	26	15.6
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	42	25.1	76	45.5	41	24.6	8	4.8
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	23	13.8	51	30.5	58	34.7	35	21.0
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	28	16.8	73	43.7	53	31.7	13	7.8
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	60	35.9	76	45.5	22	13.2	9	5.4
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	39	23.4	56	33.5	47	28.1	25	15.0

จากตาราง 27 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 36.5 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 35.9 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย —

ตาราง 28 จำนวนและคำร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปีเกี่ยวกับ
ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 25 – 35 ปี (N = 160)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	32	20.0	60	37.5	54	33.8	14	8.8
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	37	23.1	62	38.8	49	30.6	12	7.5
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	30	18.8	63	39.4	34	21.3	33	20.6
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	41	25.6	63	39.4	34	21.3	22	13.8
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	24	15.0	61	38.1	49	30.6	26	16.3
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	24	15.0	55	34.4	61	38.1	20	12.5
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	31	19.4	67	41.9	48	30.0	14	8.8
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	35	21.9	66	41.3	44	27.5	15	9.4
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	25	15.6	61	38.1	48	30.0	26	16.3
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	27	16.9	69	43.1	53	33.1	11	6.9
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	45	28.1	70	43.8	34	21.3	11	6.9
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	31	19.4	68	42.5	37	23.1	24	15.0

จากตาราง 28 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปี เกี่ยวกับ ปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับไม่เห็นด้วย** คือ เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มี แสงสว่างไม่เพียงพอ ร้อยละ 37.5 พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ร้อยละ 38.8 สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 39.4 การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก ร้อยละ 39.4 มีห้องสุขาไม่เพียงพอ ร้อยละ 38.1 เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิด ความสนุกสนาน ร้อยละ 41.9 เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง ร้อยละ 41.3 เสียงอธิบายของผู้นำเดิน ได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน ร้อยละ 38.1 เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 43.1 ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ ร้อยละ 43.8 และขณะเดินมองเห็นผู้นำเดิน ไม่ชัดเจน ร้อยละ 42.5 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ร้อยละ 38.2

ตาราง 29 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 36 - 45 ปีเกี่ยวกับ
ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 36 - 45 ปี (N = 92)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	14	15.2	33	35.9	36	39.1	9	9.8
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	18	19.6	29	31.5	30	32.6	15	16.3
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	11	12.0	41	44.6	29	31.5	11	12.0
4. การเดินทางไป - กลับไม่สะดวก.....	28	30.4	39	42.4	15	16.3	10	10.9
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	18	19.6	25	27.2	31	33.7	18	19.6
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	14	15.2	34	37.0	24	26.1	20	21.7
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	14	15.2	41	44.6	23	25.0	14	15.2
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	21	22.8	39	42.4	19	20.7	13	14.1
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	13	14.1	33	35.9	29	31.5	17	18.5
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	19	20.7	35	38.0	28	30.4	10	10.9
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	18	19.6	44	47.8	23	25.0	7	7.6
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	17	18.5	33	35.9	30	32.6	12	13.0

จากตาราง 29 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปี ร้อยละ 35.9 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.6 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจนในระดับเห็นด้วย ร้อยละ 32.6 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 31.5 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย

ตาราง 30 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปีเกี่ยวกับ
ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุ 46 – 55 ปี (N = 65)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	23	35.4	15	23.1	17	26.2	10	15.4
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	21	32.3	21	32.3	13	20.0	10	15.4
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	14	21.5	13	20.0	10	15.4	28	43.1
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	26	40.0	18	27.7	13	20.0	8	12.3
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	15	23.1	19	29.2	9	13.8	22	33.8
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	14	21.5	18	27.7	21	32.3	12	18.5
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	22	33.8	18	27.7	16	24.6	9	13.8
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	27	41.5	13	20.0	19	29.2	6	9.2
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	20	30.8	19	29.2	16	24.6	10	15.4
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	26	40.0	19	29.2	16	24.6	4	6.2
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	36	55.4	11	16.9	10	15.4	8	12.3
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	27	41.5	9	13.8	16	24.6	13	20.0

จากตาราง 30 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปี เกี่ยวกับ ปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก **ระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ร้อยละ 35.4 การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก ร้อยละ 40.0 เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย และไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน ร้อยละ 33.8 เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง ร้อยละ 41.5 เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยิน ไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน ร้อยละ 30.8 เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 40.0 ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ ร้อยละ 55.4 และขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ร้อยละ 41.5 **ระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ร้อยละ 32.3 **ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง** คือ เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 43.1 และมีห้องสุขาไม่เพียงพอ ร้อยละ 33.8 ระดับเท่ากัน 2 ระดับ คือ **ระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับระดับเห็นด้วย** คือ เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ร้อยละ 32.3

ตาราง 31 จำนวนและคำร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี
เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	อายุมากกว่า 55 ปี (N = 16)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	8	50.0	3	18.8	4	25.0	1	6.3
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	5	31.3	4	25.0	5	31.3	2	12.5
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	3	18.8	3	18.8	6	37.5	4	25.0
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	11	68.8	3	18.8	2	12.5		
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	4	25.0	4	25.0	4	25.0	4	25.0
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	2	12.5	7	43.8	6	37.5	1	6.3
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	6	37.5	7	43.8	2	12.5	1	6.3
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	7	43.8	3	18.8	5	31.3	1	6.3
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	5	31.3	6	37.5	5	31.3		
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	3	18.8	4	25.0	9	56.3		
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	9	56.3	3	18.8	3	18.8	1	6.3
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	6	37.5	4	25.0	5	31.3	1	6.3

จากตาราง 31 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับเห็นด้วย ร้อยละ 25.0 เห็นว่า มีห้องสุขาไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 25.0 เห็นว่า มีห้องสุขาไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย และร้อยละ 25.0 เห็นว่า มีห้องสุขาไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 25.0 เห็นว่า มีห้องสุขาไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย

ตาราง 32 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า
ปริญญาตรีเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (N = 218)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	50	22.9	66	30.3	76	34.9	26	11.9
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	56	25.7	63	28.9	68	31.2	31	14.2
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	31	14.2	80	36.7	64	29.4	43	19.7
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	66	30.3	85	39.0	36	16.5	31	14.2
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	32	14.7	74	33.9	48	22.0	64	29.4
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	34	15.6	78	35.8	72	33.0	34	15.6
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	52	23.9	84	38.5	51	23.4	31	14.2
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	59	27.1	81	37.2	59	27.1	19	8.7
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	34	15.6	78	35.8	68	31.2	38	17.4
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	42	19.3	91	41.7	65	29.8	20	9.2
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	79	36.2	81	37.2	37	17.0	21	9.6
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	59	27.1	73	33.5	51	23.4	35	16.1

จากตาราง 32 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 35.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 33.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับเห็นด้วย ร้อยละ 31.2 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 28.9 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับไม่เห็นด้วย

ตาราง 33 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี
เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับปริญญาตรี (N = 247)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	49	19.8	96	38.9	77	31.2	25	10.1
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	52	21.1	98	39.7	69	27.9	28	11.3
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	49	19.8	82	33.2	72	29.1	44	17.8
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	71	28.7	102	41.3	53	21.5	21	8.5
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	36	14.6	90	36.4	77	31.2	44	17.8
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	38	15.4	101	40.9	73	29.6	35	14.2
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน.....	50	20.2	102	41.3	63	25.5	32	13.0
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	60	24.3	107	43.3	58	23.5	22	8.9
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	43	17.4	75	30.4	81	32.8	48	19.4
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	52	21.1	94	38.1	83	33.6	18	7.3
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	74	30.0	108	43.7	50	20.2	15	6.1
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	52	21.1	86	34.8	73	29.6	36	14.6

จากตาราง 33 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการ
เต้นแอโรบิกของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 32.8 เห็นว่า เสี่ยงอธิบายของ
ผู้นำเต้นได้ยืนไม่ชัดหรือไม่ได้ยืน ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.4 เห็นว่า เสี่ยงอธิบายของ
ผู้นำเต้นได้ยืนไม่ชัดหรือไม่ได้ยืน ในระดับไม่เห็นด้วย

ตาราง 34 จำนวนและค่าร้อยละของความคิดเห็นของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

รายการ	การศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี (N = 35)							
	1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. พื้นที่ที่ใช้แสงสว่างไม่เพียงพอ.....	11	31.4	13	37.1	9	25.7	2	5.7
2. พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย	11	31.4	15	42.9	7	20.0	2	5.7
3. สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ.....	8	22.9	18	51.4	4	11.4	5	14.3
4. การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก.....	17	48.6	9	25.7	7	20.0	2	5.7
5. มีห้องสุขาไม่เพียงพอ	15	42.9	8	22.9	9	25.7	3	8.6
6. เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี.....	12	34.3	5	14.3	14	40.0	4	11.4
7. เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน...	15	42.9	11	31.4	8	22.9	1	2.9
8. เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง.....	13	37.1	9	25.7	11	31.4	2	5.7
9. เสียงอธิบายของผู้นำเดินได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน.....	9	25.7	17	48.6	7	20.0	2	5.7
10. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ	9	25.7	15	42.9	11	31.4		
11. ผู้นำเดินมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ	15	42.9	15	42.9	5	14.3		
12. ขณะเดินมองเห็นผู้นำเดินไม่ชัดเจน.....	9	25.7	11	31.4	11	31.4	4	11.4

จากตาราง 34 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเต้นมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับไม่เห็นด้วย และร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเต้นมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับเห็นด้วย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก คือ การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ประหยัดและทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น อยากให้มีการจัดอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป แต่ควรจะมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกให้มากขึ้น โดยในแต่ละแห่งควรมีการเต้นทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น และอยากให้รัฐ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเข้ามาสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณและอุปกรณ์ให้มากขึ้น

ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ด้านสถานที่และอุปกรณ์ คือ สถานที่เต้นยังมีจำนวนน้อย คับแคบและไม่ค่อยสะอาด พื้นที่ที่ใช้เต้นไม่ราบเรียบและน่าจะมีหลังคาปกปิด ห้องสุขายังมีจำนวนน้อยและไม่สะอาด แสงสว่างและที่จอดรถไม่เพียงพอ เวทีผู้นำเต้นต่ำเกินไปทำให้มองเห็นผู้นำเต้นไม่ค่อยชัด เครื่องเสียงและลำโพงไม่ค่อยดี ควรมีอุปกรณ์เสริม เช่น ไมค์ลอย เพลงที่ใช้เต้นควรต่อเนื่องกัน ทันสมัยและควรมีเพลงไทยบ้าง ด้านบุคลากร คือ อยากได้ผู้นำเต้นที่เก่งๆ มีไหวพริบดีและยังหนุ่มสาว ขณะเต้นผู้นำควรมีอรรถาธิบายที่เข้าใจ ควรมีบรรยายที่สอดคล้องกับผู้นำเต้นอย่างถูกต้อง ผู้นำเต้นไม่ตรงต่อเวลา และน่าจะเพิ่มจำนวนผู้นำเต้นและเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกให้มากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกตามสนามกีฬาและสวนสาธารณะ ดังต่อไปนี้ สนามกีฬาไทยญี่ปุ่นดินแดง สนามกีฬาแห่งประเทศไทย สนามกีฬาแห่งชาติ สนามหลวง สวนจตุจักร สวนรถไฟ สวนหลวง ร. 9 สวนลุมพินี สวนสันติภาพ และสวนสันติชัยปราการ รวม 10 แห่งๆ ละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก มี 3 ด้าน คือ

- ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
- ด้านประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก
- ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หาผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 5 คน
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำส่งแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่ผู้ตอบมาเดินแอโรบิก และรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science/PC หรือ SPSS/PC) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามมาลงรหัส
2. ตรวจสอบความถูกต้องในการลงรหัสของข้อมูล
3. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงในรูปตาราง และค่าสถิติต่างๆ โดยโปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS/PC) ดังนี้
 - 3.1 นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่แล้วเปลี่ยนเป็นคำร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
 - 3.2 นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่แล้วเปลี่ยนเป็นคำร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
 - 3.3 นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเพศหญิง พบว่า ประชาชนเพศหญิงร้อยละ 81.3 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ และประชาชนเพศชาย ร้อยละ 72.7 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน
- ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 – 35 ปี และ 46 – 55 ปี มีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 80.8, 75.6 และ 93.8 ตามลำดับ ประชาชนที่มีอายุ 36 – 45 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน ร้อยละ 81.5
- ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไชมันในหลอดเลือดลดลง ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 93.8

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับปริญญาตรี และระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 82.1, 77.3 และ 85.7 ตามลำดับ

2. ความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็น การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 78.6 ประชาชนชาย มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 77.3

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 – 35 ปี และ 36 – 45 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็น การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 81.4, 70.0 และ 81.5 ตามลำดับ ประชาชนที่มีอายุ 25 – 35 ปี และ 46 – 55 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 70.0 และ 81.5 ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 87.5

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็น การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 78.9 และ 76.1 ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 80.0

3. ความคิดเห็นในด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเพศหญิง และประชาชนเพศชาย โดยรวมมีปัญหาเพียงเล็กน้อย ดังเห็นได้จาก ค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 34.8 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม่ชัดหรือไม่ไต่ยีน ระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.3 เห็นว่า เสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม่ชัดหรือไม่ไต่ยีน ในระดับเห็นด้วย ประชาชนเพศชาย ร้อยละ 31.8 สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.3 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย เป็นต้น

โดยภาพรวมในทุกช่วงอายุมีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 36.5 เห็นว่า สถานที่จอดรถไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 35.9 เห็นว่า สถานที่จอดรถไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 31.3 พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย ในระดับเห็นด้วย เป็นต้น

จากภาพรวมแล้วในทุกระดับการศึกษาพบว่ามีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 35.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 33.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับเห็นด้วย ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับไม่เห็นด้วย และร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับเห็นด้วย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก คือ การเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ประหยัดและทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น อยากให้มีการจัดอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป แต่ควรจะมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการเดินแอโรบิกให้มากขึ้น โดยในแต่ละแห่งควรมีการเดินทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น และอยากให้รัฐ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเข้ามาสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณและอุปกรณ์ให้มากขึ้น

ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ด้านสถานที่และอุปกรณ์ คือ สถานที่เดินยังมีจำนวนน้อย คับแคบและไม่ค่อยสะอาด พื้นที่ที่ใช้เดินไม่ราบเรียบและน่าจะมีหลังคาปกปิด ห้องสุขายังมีจำนวนน้อยและไม่สะอาด แสงสว่างและที่จอดรถไม่เพียงพอ เวทีผู้นำเดินต่ำเกินไปทำให้มองเห็นผู้นำเดินไม่ค่อยชัด เครื่องเสียงและลำโพงไม่ค่อยดี ควรมีอุปกรณ์เสริม เช่น ไมค์ลอย เพลงที่ใช้เดินควรต่อเนื่องกัน ทันสมัยและควรมีเพลงไทยบ้าง ด้านบุคลากร คือ อยากได้ผู้นำเดินที่เก่งๆ มีไหวพริบดีและยังหนุ่มสาว ขณะเดินผู้นำควรมีอัธยาศัยที่ร่าเริง ควรมีบรรยายที่สอดคล้องกับผู้นำเดินอย่างถูกต้อง ผู้นำเดินไม่ตรงต่อเวลาและน่าจะเพิ่มจำนวนผู้นำเดินและเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกให้มากขึ้น

อภิปรายผล

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนหญิง เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ประชาชนชาย เห็นว่า เสียงดนตรีที่ใช้ประกอบการเดินทำให้ได้รับความสนุกสนาน เพราะว่าลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย โดยธรรมชาติผู้หญิงจะรักสวริ่งมากกว่าผู้ชาย และเห็นว่าการเดินแอโรบิกสามารถช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี ทำให้รูปร่างสมส่วน ดังที่ สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545 : 13 – 14) กล่าวว่า การเดินแอโรบิกช่วยเพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วน และกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้น หากมีการออกกำลังกายควบคู่การควบคุมอาหารจะช่วยให้การลดน้ำหนักได้ด้วย

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 – 35 ปี, 36 – 45 ปี และ 46 – 55 ปี เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี เห็นว่า การเดินแอโรบิกสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อยไขข้อในหลอดเลือดลดลง เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าวัยอื่นๆ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากขึ้น ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ ดำรง กิจกุศล (2527 : 21 – 22) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง แรงดันเลือดจะลดลงได้ หรือ ผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูงก็ลดลงได้ และยังสามารป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดของหัวใจอุดตันได้อย่างดีที่สุด

ประชาชนที่มีการศึกษาดำรงระดับปริญญาตรี, ปริญญาตรี และสูงกว่าระดับปริญญาตรี เห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะว่า ระดับการศึกษามีข้ออุปสรรคในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ สะดวกสบาย สนุก และประหยัด จึงเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจสำหรับคนส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ ดำรง กิจกุศล (2537 : 82) กล่าวว่า เหตุที่มีผู้นิยมเดินแอโรบิกกันมากมายเช่นนี้ก็เพราะว่า เป็นการออกกำลังกายที่สนุก ทำได้ไม่ยากนัก และทำได้ในทุกสถานที่ไม่ว่าจะเป็นศูนย์แอโรบิกที่ภัทรุ สยามกีฬา สวนสาธารณะ หรือในห้องนอนของตนเอง

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนหญิง เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ประชาชนชาย เห็นว่า การเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25, 25 – 35 ปี และ 36 – 45 ปี เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปี เห็นว่าการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี เห็นว่าการเดินแอโรบิกช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น เพราะว่า ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 – 45 ปี มีหน้าที่ความรับผิดชอบไม่มาก จึงเห็นว่า การเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ประชาชนที่มีอายุ 46 – 55 ปี ทำงานมานาน ทำให้มีตำแหน่งหน้าที่การงานอยู่ในระดับสูง หน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น อาจทำให้เกิดความเครียด แต่ความสนุกสนานที่ได้รับจากการเดินแอโรบิกสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุขพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 21) กล่าวว่า การเดินแอโรบิกเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานรื่นเริง ทำให้หายจากความตึงเครียด ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ก็มีความเครียดเช่นกัน แต่ไม่ได้เกิดจากหน้าที่การงาน แต่เกิดจากการไม่ได้ทำงาน และอาจก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ซึ่งการออกกำลังกายสามารถช่วยได้ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ ชิดพงษ์ ไชยวสุ (2528 : 99) กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจได้ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับ ผื่นร้ายต่างๆ หายไปได้

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี เห็นว่าการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน เพราะระดับการศึกษาน่าจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงหน้าที่การงานและความรับผิดชอบ ทำให้เกิดความเครียดมากน้อยต่างกัน การเดินแอโรบิกมีส่วนช่วยในการลดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ชิดพงษ์ ไชยวสุ (2528 : 99) กล่าวว่า ความสุขประการหนึ่งที่ได้รับจากการเดินแอโรบิกโดยเฉพาะคือ ความสุขที่ได้มีโอกาสปล่อยตัวตามสบาย และสนุกสนานกับเสียงเพลง ผู้ใหญ่บางคนอาจมีความรู้สึกอึดอัดที่ต้องระมัดระวังมารยาทอยู่ทั้งวัน เพราะตำแหน่งหน้าที่การงานบังคับ การเดินแอโรบิกจึงเป็นโอกาสอย่างดีที่สุดที่จะให้ผู้ใหญ่ทั้งหลายได้ผ่อนคลายความตึงเครียดลง ปล่อยตัวปล่อยใจตามสบายไปกับเสียงเพลงและลีลาการเดินที่ไม่ต้องอาศัยใคร

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก พบว่า โดยภาพรวมแล้วปัญหาที่ประสบในการเดินแอโรบิกจะอยู่ในเกณฑ์น้อย ไม่แตกต่างกันมากนักทั้งสามตัวแปร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ได้แก่ เพลงที่ใช้ประกอบการเดินไม่ล้าสมัยเกินไป แต่น่าจะหาเพลงมาเปลี่ยนบ่อยๆ เพื่อเป็นการเพิ่มความสนุกสนานในการเดินให้มากขึ้น และน่าจะเปิดเพลงไทยบ้าง เสียงดนตรีได้ยินในระดับปานกลาง ควรจะเพิ่มความดังและความชัดเจนของเสียงให้มากขึ้น เพื่อดึงดูดความสนใจผู้ที่ผ่านไปผ่านมาให้เกิดความรู้สึกสนใจที่จะมาเดินแอโรบิกกันมากขึ้น และน่าจะมียุกรณ์เสริม เช่น ไมค์ลอย เพื่อผู้เดินจะได้ฟังการอธิบายท่าเดินจากผู้นำเดินและสามารถเดินตามได้อย่างถูกต้อง สถานที่จอดรถถึงจะมีน้อยแต่ก็ไม่เป็น

ปัญหามากนักสำหรับผู้เดิน พื้นที่ที่ใช้เดินก็อยู่ในเกณฑ์ดี แต่น่าจะเป็นบริเวณที่ราบเรียบไม่มี ยานพาหนะแล่นผ่านเพื่อความปลอดภัย และน่าจะเพิ่มแสงสว่างขึ้นอีกนิดในบริเวณที่ใช้เดิน โดยเฉพาะในช่วงเย็นเพื่อความปลอดภัย

ข้อเสนอแนะ

รัฐและหน่วยงานที่รับผิดชอบควรทำการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้ทราบถึง ประโยชน์ของการเดินแอโรบิกผ่านสื่อแขนงต่าง ๆ รวมทั้งวันเวลาที่เดินในแต่ละแห่งให้แน่ชัด เพิ่มจำนวนผู้นำเดินให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและพัฒนาผู้นำเดินให้มีคุณภาพ อยู่ในมาตรฐานเดียวกัน และควรจัดอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลำโพง เทป ไมค์ลอย เป็นต้น ให้อยู่ใน สภาพที่ดีพร้อมใช้งานอยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายในกีฬาประเภทอื่นๆ ใน กรุงเทพมหานคร
2. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ประเภทต่างๆ
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความคิดเห็นของการออกกำลังกายใน กรุงเทพมหานครต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จรวยพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม. (2530). แอโรบิคด้านซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ และคณะ. (2528). แอโรบิคด้านซ์ – กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์อักษรไทย.
- ชัยยุทธ์ มณีรัตน์. (2535). ผลของการวิ่งกับแอโรบิคด้านซ์ที่มีต่อความสามารถในการจับ ออกซิเจนสูงสุด. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดำรง กิจกุลศล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- _____. (2537). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เชิงฉลาด. (2544). ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษา และ วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปณิธาน ไพรังสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. ภาควิชา พลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- ประมวลพระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542. สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์.
- พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย สุรนารี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2528). ยิมนาสติกและแอโรบิคด้านซ์เพื่อ สุขภาพ. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- ภักธี แซ่มซ้อย. (2542). กีฬาแอโรบิคด้านซ์. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- รุ่งทิพย์ สุยะเสียน. (2538). ผลของการฝึกการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม. (2538). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 212 การวิจัยเบื้องต้นทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วราภรณ์ เกษวงษ์. (2539). ผลการฝึกแอโรบิกด้านซ์ที่มีต่อความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมโภชน์ ไชยนิคม. (2540). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สามารถ บุตรานนท์. (2528). ผลของการฝึกแอโรบิกด้านซ์ที่มีต่อสมรรถภาพของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2543). การออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพดี. ม.ป.ท.
- สุพัตรา ชีมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์อักษร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). หลักการออกกำลังกาย. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2542). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2540. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- Ann, Stanly Elizabeth D.A. (1977, April). "A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341 – A.

- Butler, Stanley Bradford. (1989, December) "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A comparison of exercise Behavior," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 – A.
- Dowdy, Deborah Belle. (1983, May). "The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle – Ages Women," *Dissertation Abstracts International*. 43(11) : 3535 – A.
- Salonen, J.T. and others. (1988). "Leisure Time and Occupational Physical Activity : Risk of death from Ischemic heart disease," *American Journal of Epidemiology*. 127(1) : 87 – 94.

ภาคผนวก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ทองสุข สัมปหังสิต
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เพื่อทราบถึงสิ่งที่เป็นเหตุที่ทำให้ท่านมาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลที่ดีสำหรับ ผู้ที่กำลังตัดสินใจจะเลือกออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก และจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจกรรมการเดินแอโรบิกต่อไป โดยแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยคำถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า จำนวน 26 ข้อ รวม 3 ด้าน

1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเดินแอโรบิก
3. ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ขอโปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง จึงขอขอบคุณในความร่วมมือที่ดีของทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1

สถานภาพและข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่ท่านเลือกหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดตามความเป็นจริง

1. เพศ

[] หญิง

[] ชาย

2. อายุ

[] ต่ำกว่า 25 ปี

[] 25 – 35 ปี

[] 36 – 45 ปี

[] 46 – 55 ปี

[] มากกว่า 55 ปี

3. การศึกษา

[] ต่ำกว่าปริญญาตรี

[] ปริญญาตรี

[] สูงกว่าปริญญาตรี

4. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกสัปดาห์ละกี่ครั้ง

[] 1 ครั้ง

[] 5 ครั้ง

[] 2 ครั้ง

[] 6 ครั้ง

[] 3 ครั้ง

[] 7 ครั้ง

[] 4 ครั้ง

[] มากกว่า 7 ครั้ง

5. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมานานเท่าใด

[] น้อยกว่า 3 เดือน

[] 3 เดือน – 1 ปี

[] 1 – 2 ปี

[] มากกว่า 2 ปี

ตอนที่ 2

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน
ลงในช่องด้านขวามือเพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย ตามความเป็นจริง

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง เห็นด้วย
- 4 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	1	2	3	4
การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น				✓

จากตัวอย่าง แสดงว่าท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
ทำให้หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น

นอกจากความคิดเห็นที่กำหนดให้นี้ อาจมีความคิดเห็นอื่นๆ ที่ท่านต้องการเพิ่มเติม
ขอให้ท่านเขียนไว้ในช่องความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	1	2	3	4
1. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก				
1.1 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ				
1.2 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย				
1.3 สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลงได้				
1.4 เสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนาน				
1.5 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้				
1.6 เป็นสื่อในการเข้าสังคมทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่				
1.7 มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น				
1.8 สถานที่ในการออกกำลังกายหาง่าย				
2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเดินแอโรบิก				
2.1 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์				
2.2 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายสมส่วน				
2.3 ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน				
2.4 ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น				
2.5 ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง				
2.6 มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น				
3. ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก				
3.1 ด้านสถานที่และอุปกรณ์				
3.1.1 พื้นที่ที่ใช้มีแสงสว่างไม่เพียงพอ				
3.1.2 พื้นที่ที่ใช้ในการเดินไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัย				
3.1.3 สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ				
3.1.4 การเดินทางไป – กลับไม่สะดวก				
3.1.5 มีห้องสุขาไม่เพียงพอ				
3.1.6 เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี				

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	1	2	3	4
3.1.7 เพลงที่ใช้ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลายและไม่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน				
3.1.8 เสียงดนตรีได้ยินไม่ทั่วถึง				
3.1.9 เสียงอธิบายของผู้นำเต้นได้ยินไม่ชัดหรือไม่ได้ยิน				
3.2 ด้านบุคลากร				
3.2.1 เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกมีไม่เพียงพอ				
3.2.2 ผู้นำเต้นแอโรบิกมีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ				
3.2.3 ขณะเต้นมองเห็นผู้นำเต้นแอโรบิกไม่ชัดเจน				

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

อื่นๆ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวนภาพรรณ จันทร์แก้วมณี
วันเดือนปีเกิด	21 เดือนเมษายน พุทธศักราช 2520
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	89 หมู่ 1 ตำบลหินกอง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2534	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนตรุณา ราชบุรี
พ.ศ. 2537	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเบญจมราชูทิศราชบุรี
พ.ศ. 2541	ปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ. พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา กรุงเทพฯ