

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
โสภณ ศรีอีสาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖13.71

สจจคส

ร.5

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ.2546

บทคัดย่อ

ของ

โสภณ ศรีอีสาน

๖๑๓.๗๑
สจจคส
ร.๕

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2547

โสภณ ศรีอีสาน. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. พ.ศ. 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผน เจริญชัย .

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย จำนวน 593 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยเทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน เป็นชาย 362 คน เป็นหญิง 231 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ มีความเพียงพอและได้มาตรฐาน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีความปลอดภัย แต่ไม่เพียงพอ ด้านบุคลากร มีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม มีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิก การเล่นตะกร้อ การปั่นจักรยานและการเต้นลีลาศ ไม่มีการตรวจร่างกาย ประจำเดือน ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี
2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่ต้องการ ด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE IN
UDORNTHANI MUNICIPAL AREA IN 2003

AN ABTRACT
BY
SOPON SRI - I - SAN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
February 2004

Sophon Sri-i-san. (2003). *The State and Needs For Exercise of People in Udonthani Municipal Area in 2003*. Master thesis, M.Ed (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assist. Prof. Pan Jiaranai.

The purpose of this research was to investigate the state and needs for exercise of people in Udonthani municipal area in 2003. The subjects were 362 male and 231 female people in Udonthani municipal area. These 593 people were randomly selected. Questionnaires conducted by researcher were used to collect the data about the state and needs for exercise of the subjects. The data were analyzed by using frequency distribution and percentage.

The results were as follows.

1. The state and needs for exercise of people in Udonthani municipal area in 2003. Found that, for male and female the actual of state. The aspect of place was enough and standard. The aspects of equipment and facilities were standard and modernized, safety. But not enough. The aspect of personnel was knowledge and good friendship, good body. The aspect of exercise activity was suitable; walking and running for health, aerobic dance, takraw, cycling and social dance. Without check body monthly and test physical fitness annual

2. The state and needs for exercise of people in Udonthani municipal area in 2003. Found that, for male and female the actual of needs. The aspect of place was high level. The aspects of equipment and facilities were very high level. The aspect of personnel was high level. In the aspect of exercise activity was high level

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

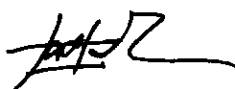
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546

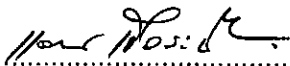
ของ
นายโสภณ ศรีอีสาน

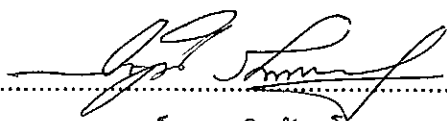
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

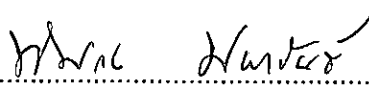

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 23 เดือน พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตา
อนุเคราะห์อย่างยิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธาน ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ แผน เจริญนัย กรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล
อาจารย์พิศวง มหาขันธ์กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่อง
ต่างๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์สมพงษ์
ชาตะวิถี ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี นายสมพล ศรีปัดติวงษ์ เทศมนตรี
เทศบาลนครอุดรธานี ที่กรุณาตรวจและให้คำแนะนำในการตรวจสอบเครื่องมือ

ที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่สวน ศรีอิสาน คุณแม่ทองมา ฉิมเจ็ด และ
คุณพ่อประทีป ฉิมเจ็ด ตลอดจนทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจ
แก่ผู้วิจัย เป็นอย่างดีตลอดมา

โสภณ ศรีอิสาน

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
	ความสำคัญของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	5
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
	ตัวแปรที่ศึกษา	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	7
	แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์	8
	ความหมายของการออกกำลังกาย	9
	ประเภทของการออกกำลังกาย	10
	หลักของการออกกำลังกาย	11
	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	12
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	14
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
	งานวิจัยต่างประเทศ	16
	งานวิจัยในประเทศ	19
3	วิธีดำเนินการวิจัย	24
	การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	24
	ประชากร	24
	กลุ่มตัวอย่าง	24
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	25
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ) การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	26
4 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	27
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	101
ความมุ่งหมายของการวิจัย	101
ประชากร	101
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	101
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	102
การเก็บรวบรวมข้อมูล	102
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	103
สรุปผลการวิจัย	103
อภิปรายผล	107
ข้อเสนอแนะ	108
บรรณานุกรม	109
ภาคผนวก ก แบบสอบถามสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี	113
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	121
ประวัติย่อผู้วิจัย	123

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	27
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 15 -25 ปี ด้านสถานที่	29
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 -25 ปี ด้านสถานที่	32
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 15 -25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	35
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 -25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	38
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 15 -25 ปี ด้านบุคลากร	41
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 -25 ปี ด้านบุคลากร	44
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 15 -25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	47
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 -25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	50
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านสถานที่	53
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านสถานที่	56
13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	59
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	62

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านบุคลิกภาพ	65
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านบุคลิกภาพ	68
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	71
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	74
19	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่	77
20	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่	80
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	83
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	86
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ	89
24	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ	92
25	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	95
26	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	98

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เราจำเป็นต้องเกี่ยวพันกับหลายสิ่งหลายอย่างอยู่บางเวลา หรืออยู่ตลอดเวลา ได้แก่ เรื่องเกี่ยวกับการศึกษา การเมือง การเศรษฐกิจ สังคม จิตวิทยา และอื่นๆ เหล่านี้ที่ส่งเสริมให้มนุษย์ได้มีการปฏิสัมพันธ์กันซึ่งมนุษย์เรานั้นไม่สามารถอยู่โดดเดี่ยวตามลำพังได้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และสิ่งนี้ที่จะทำอย่างไรให้ทุกคนได้รู้วิธีการรักษาสุขภาพเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตของตนเองให้มีชีวิตอย่างมีความสุขได้เป็นเวลานาน

ในช่วงของชีวิตมนุษย์เราทุกคน มีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใดๆ ทั้งมวล เหมือนดังคำกล่าวทางศาสนาที่ว่าไว้คือ "อโรคยา ปรมา ลาภา" : "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" (กระทรวงศึกษาธิการ.2535 :178) สิ่งทีกล่าวนี้นี้ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งของชีวิตคนเราทุกคน ปัญหาอยู่ที่ว่าทำอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้มีสุขภาพดีอย่างที่ดังความหวังเอาไว้ ซึ่งจะแสดงออกมาโดยดูจากแนวทางในการปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว บ้างก็พยายามรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้ บ้างก็เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ตามธรรมชาติของตน บ้างก็เน้นเรื่องการนอนหลับพักผ่อนของตน และบ้างก็พยายามหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึง บทบาทของการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายเท่านั้น สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีสมรรถภาพทางกายดีเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ในการที่จะทำให้มนุษย์สามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากการประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นต้องใช้ผู้ปฏิบัติที่มีสมรรถภาพในการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดผลิตผลทางด้านปริมาณและคุณภาพตามต้องการ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีการสำคัญอย่างหนึ่งที่บุคคลโดยทั่วไปควรจะได้ทราบ และรู้ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายที่ดีประกอบด้วย ความสามารถในการออกกำลังกายอย่างหนักได้ มีความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสูงสุด มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และทนต่อการไม่ใช้ออกซิเจนเพื่อการออกกำลังกายได้นาน มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้คนได้รับประโยชน์หลายด้าน นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและส่งผลถึงสังคมประเทศชาติอีกด้วย (พิชิต ภูมิจันทร์ และคณะ. 2533 : 42)

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ และเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมากปัจจัยหนึ่ง เพราะการออกกำลังกายเป็น กิจกรรมที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งก็เป็นคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิตอยู่แล้วที่ต้องการ เคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น โรคความดันเลือด โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูน สมรรถภาพทางกายแล้วยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น เป็นต้น การที่มี ประชาชนที่มีคุณภาพ ย่อมหมายถึง การมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ ให้เจริญยิ่งขึ้นต่อไป โดยสนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักและตระหนักถึงคุณประโยชน์ผลที่จะเกิด จากการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาซึ่งกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ผลทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน และเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ จะต้องให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญ มีความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนา สุขภาพและสมรรถภาพทางกายอยู่เป็นประจำ สมรรถภาพทางกายจะทำให้ดีนั้นต้องมีการ เสริมสร้างขึ้นมา โดยการให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกแรงในการกระทำกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ ทั้งในการเล่นกีฬา การเดินรำหรือ แม้แต่กายบริหาร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง และเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายบ่อยครั้งหรือกระทำเป็นประจำทุกวันและเพิ่มจำนวนขึ้น จนกระทั่งลักษณะทั่วไป ของร่างกายทั้งภายนอกและภายใน ได้ไปถึงความมีสมรรถภาพทางกาย เพราะฉะนั้นก่อนที่จะ ร่างกายจะมีสมรรถภาพต้องมีการออกกำลังกาย หรือมีการเสริมสร้างมาก่อน และใช้เวลานานพอสมควรและการออกกำลังกายนั้นจะต้องพยายามให้ทุกส่วนของร่างกาย คือ แขน หัวไหล่ หน้าท้อง หลัง ลำตัว ขาและเท้า ได้เคลื่อนไหวและได้ออกแรงในการประกอบกิจกรรม และจะต้องเลือกประเภทของกิจกรรมที่ทำให้ส่วนต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นได้ออกแรงซึ่งกิจกรรม ที่ว่าก็คือ เกม การเล่นและกีฬา เดินรำ ยิมนาสติก กีฬาทางน้ำ กายบริหาร เพราะถึงแม้ว่า แต่ละประเภทของการออกกำลังกายบางอย่างไม่อาจสร้างเสริมร่างกายได้ แต่ก็สามารถทำให้ ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีได้ในที่สุด

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อรักษาสุขภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแกร่ง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ร่างกายสง่างามเผย ดังนั้นการสร้างสมรรถภาพทางกายจึงเป็นการปรับปรุง สภาพของร่างกายให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายพัฒนาขึ้น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพ ของงานมากขึ้น ทุกคนจึงมีความต้องการเหมือนกันอย่างหนึ่ง คือต้องการการมีชีวิตอยู่อย่างมี

ความสุขให้นานที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าเราไม่รู้จักแบ่งเวลาเพื่อนำมาปรับปรุงเสริมสร้างในด้านสุขภาพและสมรรถภาพของเราเองแล้ว เท่ากับว่าเราลดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีลงไปด้วย

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 1) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในผู้ป่วยยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นฟูสภาพเร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัด แขน ขา เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ อารี ปรมัตถการ (2542 : 2) อ้างถึงแพทยสภาแห่งประเทศไทย ได้กล่าวสรุปถึงคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันเลือดสูง โรคแผลในกระเพาะอาหารและไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น

2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อยๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้

3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพงานเบาๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและนอนไม่หลับ อาจหายไปได้

4. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเป็นโรคติดเชื่อ เช่น หวัด เจ็บคอ ลดน้อยลง

5. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้แก่ช้า อายุยืน

6 การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีนล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรดทรงอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย.

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตัวเมืองใหญ่ๆ แล้ว จะต้องมียสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และสถานที่ออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชน

เทศบาลนครอุดรธานี จัดตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาล พ.ศ. 2479 เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2479 เดิมมีพื้นที่ 5.60 ตารางกิโลเมตร ต่อมาในปี พ.ศ. 2495 ได้มีพระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนแปลงเขตเทศบาลครั้งที่ 1 ขยายพื้นที่ออกไปเป็น 8.30 ตารางกิโลเมตร และในวันที่ 31 ธันวาคม 2536 ได้มีพระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนแปลงเขตเทศบาลครั้งที่ 2 โดยขยายพื้นที่ออกไปอีกเป็น 47.70 ตารางกิโลเมตร ด้วยเหตุผลว่า ท้องถิ่นนอกเขตเทศบาลได้เจริญขึ้นและมีชุมชนอยู่หนาแน่นขึ้น สมควรขยายเขตเทศบาลเพื่อประโยชน์ในการบริหารกิจการและการทำนุบำรุงรักษาท้องถิ่น และเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2538 ได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาลเมืองอุดรธานี ขึ้นเป็นเทศบาลนครอุดรธานีในปัจจุบัน

สวนสาธารณะหนองประจักษ์หนองประจักษ์ศิลปาคม มีพื้นที่ 326 ไร่ ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ทิศตะวันตกเป็นหนองน้ำขนาดใหญ่ได้รับการปรับปรุงสภาพภูมิทัศน์ไว้อย่างสวยงาม เป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป (กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลนครอุดรธานี)

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี สภาพทั่วไปโดยที่วิทยาลัยพลศึกษาแห่งนี้ตั้งอยู่ในส่วนภูมิภาคและเป็นวิทยาลัยชุมชน ซึ่งเริ่มเปิดทำการสอนมาตั้งแต่ปีการศึกษา 2518

กิจกรรมของวิทยาลัย คือ ผลิตบุคลากรทางการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา สุขศึกษา วิชาความรู้ความปลอดภัยและพลศึกษา ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง นอกจากนี้วิทยาลัย ยังเป็นศูนย์บริการ ทางการศึกษาและเผยแพร่ความรู้ การสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน การสวัสดิศึกษา การอนามัย การดูแลเลี้ยงทารก การสุขศึกษา การพัฒนาเยาวชนประชาชน ได้เห็นคุณค่าการปฏิบัติเกี่ยวกับ การบริหารกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง ส่งเสริมให้เกิดฐานทางสุขภาพสูงขึ้น ตลอดทั้งจัดการศึกษาให้ได้คุณภาพและประสิทธิภาพ มุ่งเน้นจริยธรรม คุณธรรม ค่านิยมที่มีส่วนช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสังคม เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ทักษะ และเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ มีพละนาามัยสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ จะได้เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ ยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย (วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี. 2544 : 3 - 4)

ปัจจุบันมีการตื่นตัวเป็นอย่างมากในเรื่องของการออกกำลังกาย เทศบาลนครอุดรธานี ก็เช่นเดียวกัน มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกเพศทุกวัยเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ประชาชนจำนวนมากให้ความสำคัญ และมีความต้องการอย่างยิ่งในการออกกำลังกาย ทั้งการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม เพื่อการมีสุขภาพ พละนาามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นผู้วิจัย จึงมีความต้องการที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 ในด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไข การจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีสอดคล้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย ประมาณ 873 คน (สำนักงานสาธารณสุข. 2545 : 3) ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 593 คน โดยเทียบตารางของ เครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 38 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan.n.d.) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Samplig)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น

1.2.1 อายุระหว่าง 15 - 25 ปี

1.2.2 อายุระหว่าง 26 - 36 ปี

1.2.3 อายุ 37 ปี ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546

นิยามศัพท์เฉพาะ

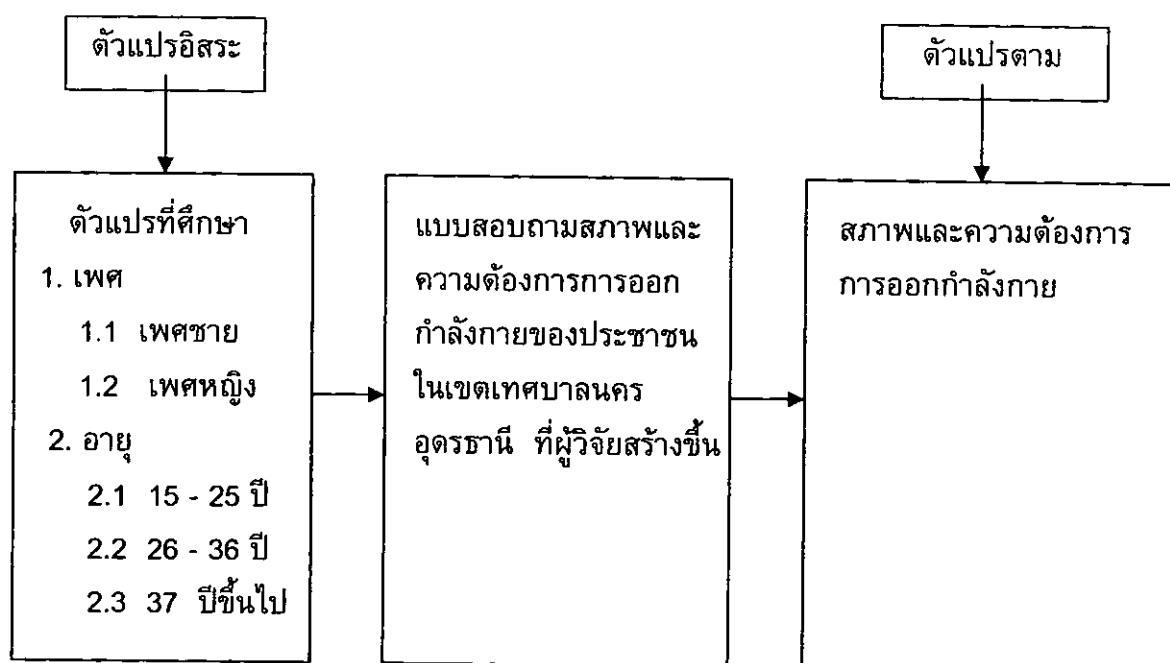
สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ณ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลในด้าน การออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ประชาชน หมายถึง ประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านและมีบัตรประจำตัวประชาชน ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยผู้วิจัยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้คือ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 เทศบาลนครอุดรธานี
- 1.2 ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
- 1.3 แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์
- 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.5 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.6 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 1.7 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 เทศบาลนครอุดรธานี

เทศบาลอุดรธานีจัดตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาล พ.ศ. 2479 เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2479 เดิมมีพื้นที่ 5.60 ตารางกิโลเมตร ต่อมาในปี พ.ศ. 2495 ได้มีพระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนแปลงเขตเทศบาลครั้งที่ 1 ขยายพื้นที่ออกไปเป็น 8.30 ตารางกิโลเมตร และในวันที่ 31 ธันวาคม 2536 ได้มีพระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนแปลงเขตเทศบาลครั้งที่ 2 โดยขยายพื้นที่ออกไปอีกเป็น 47.70 ตารางกิโลเมตร ด้วยเหตุผลว่าท้องถื่นนอกเขตเทศบาลได้เจริญขึ้นและมีชุมชนอยู่หนาแน่นขึ้น สมควรขยายเขตเทศบาลเพื่อประโยชน์ในการบริหารกิจการและการทำนุ บำรุงรักษาท้องถื่น และเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2538 ได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาลเมืองอุดรธานี ขึ้นเป็นเทศบาลนครอุดรธานีในปัจจุบัน

สวนสาธารณะหนองประจักษ์หนองประจักษ์ศิลปาคม มีพื้นที่ 326 ไร่ อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ทางทิศตะวันตก เป็นหนองน้ำขนาดใหญ่ ที่ได้รับการปรับปรุงสภาพ

ภูมิทัศน์ไว้อย่างสวยงามเป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป (กองวิชาการ และแผนงาน เทศบาลนครอุดรธานี)

1.2 ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี สร้างเสร็จเมื่อเดือน มิถุนายน 2545 ใช้เวลา 2 เดือน ในการจัดเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์การออกกำลังกาย ตกแต่งสถานที่สำหรับการเปิดดำเนินการ ซึ่งทำพิธีเปิดในวันที่ 29 สิงหาคม 2545 มีสถานที่ ตั้งอยู่ระหว่างสระว่ายน้ำ และสนามเทนนิสของวิทยาลัย บริเวณโดยรอบมีสนามกรีฑา สนาม ฟุตบอล สนามตะกร้อ และสนามวอลเลย์บอล สำหรับสมาชิกใช้เล่นเพื่อออกกำลังกายได้ ภายในศูนย์จะประกอบด้วย ห้องแอโรบิกแดนซ์ ห้องทดสอบสมรรถภาพและฝึกกล้ามเนื้อ ห้อง ชาวน่า ห้องน้ำ ตู้ล็อกเกอร์เก็บของสำหรับบริการสมาชิก มีผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย คอยให้คำแนะนำตลอดการใช้บริการ การบริการ ห้องฝึกกล้ามเนื้อ เปิดเวลา 10.00 น. - 20.00 น. ห้องแอโรบิกแดนซ์ เปิดเวลา 18.00 น. - 19.00 น. (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี)

1.3 แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

คณะกรรมการโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวว่า ความ ต้องการของมนุษย์ หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความ ต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่อง กระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จึง ได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อีสราภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับและตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการ ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะในร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะการ เคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกาย จะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สนาม กีฬาเปรียบเสมือนหนึ่ง “ห้องปฏิบัติการ” ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดย ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีและสามารถระบายพฤติกรรมออกมา

ให้เด่นชัด ก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (คณะกรรมการโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา. 2544 : 14)

คณะกรรมการโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา. (2544 : 15 อ้างอิงจาก โฮเวิร์ค วิทแมน) ได้เขียนบทความสนับสนุนความจริงในเรื่องโรคหัวใจได้เพิ่มขึ้นอย่างมีสัดส่วนกับจำนวนประชากร และเมื่อมีสภาพอารมณ์ตึงเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจสูงขึ้น โฮเวิร์ค วิทแมน ยังค้นพบว่าโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด มีสูงขึ้นเป็นสองเท่าในคนที่นั่งทำงานอยู่บนโต๊ะหรือไม่ได้ออกกำลังกาย และผู้ที่ต้องทำงานอย่างรีบเร่งและได้กล่าวต่อไปอีกว่า การมีชีวิตอย่างสมบูรณ์มีสุขภาพทางกายและทางใจที่ดี จะต้องไม่คำนึงถึงการแข่งขันมากเกินไป แต่ตรงข้ามจะต้องรู้จักพึงพอใจกับชีวิตและครอบครัวเพื่อนบ้าน รู้จักการออกกำลังกายและพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

มาสโลว์ (1970 : 80 - 92) ได้กล่าวว่า ความต้องการ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่างและกล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านยกย่องจากผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

1.4 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมใด ไม่ว่าจะเป็นการสมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

กรมอนามัย (2540 : 3 - 4) ให้ความหมายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกาย ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

เสก อัมราญเคราะห์ (2525 : 1) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ มาจากการแปรสภาพของ Adenosine triphosphate (ATP) กลายเป็น Adenosine diphosphate (ADP) + พลังงาน ซึ่งทำปฏิกิริยาขึ้นในร่างกายของมนุษย์

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538 : 3) กล่าวถึงการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก อควอร์ติกแอโรบิก รำมวยจีน วูซู ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลูกล้อ (สายพาน) และอื่นๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง “การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ย่อมคลายความเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะเกิดซ้ำๆ ซากๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส”

1.5 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ ในที่นี้จะแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก ได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อ

หรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากันและด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลูกล (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (ATP : Adenosine triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี เกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมาก และไม่ได้ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดภาวะการเป็นหนี้ออกซิเจนขึ้น (Oxygen debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยานเดินเร็ว ๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น (กรมพลศึกษา. 2543 : 7-8)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสมัชชาฯ โดยเฉพาะในวัยกลางคน และคนสูงอายุ การออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบมวยจีน การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน การออกกำลังกายแบบโยคะ การออกกำลังกายโดยการเดิน การออกกำลังกายโดยการวิ่ง การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน การออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือก การออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ (เสก อักษรานุเคราะห์. 2525 : 93) และการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก

1.6 หลักของการออกกำลังกาย

กรมอนามัย (2540; 25 - 26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกายดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่ว

3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนเลือดดี

การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 40 - 49 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15 - 60 นาทีโดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีความสุข และสวัสดีนิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลมหากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้น ให้หยุดทันทีพักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป (กรมพลศึกษา. 2539 : 5)

1.7 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความจำเป็นในการออกกำลังกาย (มงคล แฝงสาเคน. 2541 : 108) ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อยๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์การสื่อสารต่าง ๆ ที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ความสะดวกสบายในการบริโภคอย่างเหลือเฟือ ทำให้ร่างกายต้องทำงานผิดไปจากธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายใน

หลาย ๆ ระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการค้นคว้าในปัจจุบันพบว่า การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ระดับไขมันในเส้นเลือด และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงรวมทั้งบุคลิกที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรงและมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา หรือการกระทำกิจกรรมซึ่งต้องใช้การทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยทำให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า "กีฬาเพื่อสุขภาพ" คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมสภาพให้ดีขึ้น เป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไข หรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะแตกต่างจากกีฬาแข่งขันอย่างสิ้นเชิง (มงคล ผ่องใสเคน. 2541 : 118)

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคสูง สรุปแล้วคือ ความมีสุขภาพดีนั่นเอง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้างปา กระโดด เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว โรคภัยไม่มีตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชี้อายุยืนยาวอยู่เสมอ การออกกำลังกายหากจะให้ได้ผลดีต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศ และวัย โดยไม่มีการเสี่ยงอันตราย หรือมีอันตรายน้อยที่สุด การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่นๆ วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพมีกีฬาหลายชนิด เช่น เดิน วิ่ง เทนนิส วอลเลย์บอล การบริหารแบบแอโรบิก ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น กีฬาดังกล่าวเหมาะแก่การออกกำลังกาย ซึ่งหากจะเล่นเพื่อสุขภาพไม่ควรเล่นหักโหมควรเล่นให้เกิดความสนุกสนาน (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2535 : 7)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติดังนี้ (มงคล ผ่องใสเคน. 2541 : 118) เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยไปมากและจากง่ายไปยาก ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง การออกกำลังกาย

ควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วัน ต่อหนึ่งอาทิตย์ เวลาควรทำในเวลาเดียวกัน ทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือน้ำยาก็ได้

1.8 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการที่จะรักษาสมรรถภาพร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอ มีวิธีเดียว คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะไม่ปัญหาได้อย่างดีและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุดในที่สุด จะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่าโดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่าเทียมยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือนซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

ในปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิต ด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18 - 20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยาแก้ซึมเศร้า 1 โดส ผู้ที่เคยใช้ยานี้อยู่จึงอาจลดยาลงหรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

ทางยุโรป มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เพียงวันละ 15 - 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่าย

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก มีการศึกษาจาก มหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวล ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความตึงเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย

ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศ จึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้นมิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้นการออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วยก็ทำให้ดูดีขึ้นเป็น ที่ชื่นชอบของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้ยาน้อยลงหรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงในทางตรงกันข้ามกับผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะ

ช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง นอกจากนี้การปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์ โรสฟริสซี จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง จำนวน 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468 - 2524) พบว่าในหญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75 % ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬายู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ดีมากด้วย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar and Stone. 1975 : 134 - 139) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยาน ที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60 - 89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ 16 คน กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 - 50 นาที ผู้เข้ารับการทดลองทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก ด้วยแบบวัดทางด้านบุคลิกภาพ 16 ลักษณะ ของ แคทเทิล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยานวัดงาน ของออกสตรานด์ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่ม ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการเข้าฝึกถีบจักรยานไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินและวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลงและมีการควบคุมการวิ่งมากขึ้นเปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวิ่งเหยาะ สรีรภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

โรว์ (Rowe, 1980 : 3874 - 4) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินและวิ่งเหยาะๆ ที่มีต่อสัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่ ผู้เข้ารับการทดลองไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุ 25 - 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เดิน กลุ่มที่ 2 วิ่งเหยาะๆ โดยใช้ระยะทางเท่ากันระยะเวลาในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วงระยะเวลา 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ในสัดส่วนของร่างกายระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ โดยพบว่าความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักไขมันลดลงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของน้ำหนัก ส่วนปลอดไขมันและน้ำหนักของร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนอัตราการแลกเปลี่ยนก๊าซ และเวลาที่เดินบนลูกลูกแบบบอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปีเตอร์สัน (Peterson, 1981 : 2562 - A) วิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกแบบแอโรบิก ที่มีต่อไขมันในโลหิตและส่วนประกอบระหว่างโปรตีนไขมันในนักศึกษาหญิง" ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 60 คน อายุ 18 - 28 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกในโรงยิม กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ทั้งสิ้น กลุ่มทดลองทำการฝึกเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง จะมีสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต น้ำหนักร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์และส่วนประกอบของโปรตีน ไขมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแบบแอโรบิกในโรงยิม มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน

ดาวดี (Dowdy, 1982 : 3535 - A) วิจัยเรื่อง ผลของการเดินแอโรบิกดันทัน ต่อความสามารถทางด้านสรีรวิทยา ระบบไหลเวียนและทรวงอกของร่างกายในหญิงวัยกลางคน ผู้รับการทดลองเป็นเพศหญิง อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ฝึกเดินแอโรบิกดันทันเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที โดยที่ความหนักของงานประมาณ 70 - 85 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนโดยการเดินบนลูกลูกด้วยวิธีของ บอลกี และสัดส่วนของร่างกายจะทดสอบด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังและเส้นรอบวงของร่างกาย ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการฝึกเดินแอโรบิกดันทัน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการใช้ออกซิเจนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 คือ 70 - 80 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของกลุ่มทดลองลดลง 14 - 18 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic Pressure) ในขณะพักลดลง 6 มิลลิเมตรปรอท ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักของร่างกายของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด และกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการวางแผนและการดำเนินการ

บาเรลโฮล (Barenholtz. 1995) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นสาวซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการรับประทานอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Diego City School การทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่างๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่างการเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกายจากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำๆ กัน หลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษากลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : A) ได้ศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ความเอาใจใส่ในกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่ว ในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีม ไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada, 1998) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่างๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย

จากเอกสารและงานวิจัยที่รวบรวมได้ทั้งหมดนี้ สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย Aerobic exercise ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน ในรูปแบบการออกกำลังกายหลายชนิดนั้น สามารถบ่งบอกถึงพัฒนาการของสมรรถภาพร่างกายในระบบต่าง ๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะการฝึกวิ่งเหยาะ (Jogging) และการเดินแอโรบิกของผู้ฝึกในวัยต่างๆ นับตั้งแต่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ผู้ใหญ่วัย 20 - 29 ปี ผู้ใหญ่วัย 30 - 45 ปี ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้ใหญ่วัย 49 - 62 ปี และผู้สูงอายุวัย 60 - 89 ปี มีการพัฒนาและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นหลายด้าน เช่น สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate) ลดลง ความจุปอดเพิ่มขึ้น ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ มีการพัฒนาขึ้นเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง รวมถึงองค์ประกอบของสรีระร่างกาย พบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความว่องไวความอ่อนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวใจมีการพัฒนาขึ้นมาก

จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายด้วยวิธี Aerobic Exercise สามารถพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของระบบต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นับตั้งแต่ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนโลหิต ฯลฯ อวัยวะต่าง ๆ มีการใช้งานส่งผลให้สมรรถภาพและสุขภาพของบุคคลดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการออกกำลังกายแบบ Aerobic Exercise ด้วยการวิ่งเหยาะ (Jogging) และด้วยวิธีฝึกการเดินแอโรบิก ต่างก็เป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง จึงทำให้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาเปรียบเทียบผลระหว่างการวิ่งเหยาะกับการเดินแอโรบิก ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ได้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่คณะผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลเองจากเยาวชนชาย หญิง อายุระหว่าง 10 - 15 ปี ในเขตการศึกษา 8 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,000 คน ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมนคูลส์ จากการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภท

บุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬาส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำ และยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากได้แก่ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ กีฬาที่รู้จักน้อยมากได้แก่ กีฬาโปโลน้ำ และกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทักษะคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชายและมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทักษะคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กวิน คเชนทร์เดชา (2529 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมายของจังหวัดชุมพร ผลการวิจัย พบว่าประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีความต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่าง มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ ต้องการให้มีการจัดให้มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่าง กิจกรรมที่จัดต้องไม่ใช้เวลาามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายสูง ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในวันสำคัญต่างๆ กิจกรรมที่ต้องการ ได้แก่ กายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ตะกร้อ การเดินออกกำลังกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกปี มีการจัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายให้ชมเป็นครั้งคราว รวมทั้งให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การส่งเสริมกีฬาและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน ผลการวิจัย พบว่า กีฬาสากลประเภททีม ชาวบ้านเพศชายนิยมเล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ตะกร้อวง บาสเกตบอลและ แอนด์บอล ส่วนชาวบ้านเพศหญิงนิยมเล่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล แอนด์บอล บาสเกตบอล แครีบอล กีฬาสากลประเภทบุคคลที่ชาวบ้านนิยมเล่นมากที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส มวยไทย แบดมินตัน จักรยาน วายน้ำ นอกจากนี้ชาวบ้านมีความต้องการอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ในการเล่นกีฬาสำหรับหมู่บ้าน และต้องการผู้เชี่ยวชาญในกีฬาแต่ละประเภท หรือครูมาเป็นผู้สอน หรือผู้นำเล่นกีฬา

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี กรมพลศึกษา (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัย พบว่า ประชาชนที่มาเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนมากมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้วยความสนใจส่วนตัวและได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว ส่วนใหญ่รับข่าวสารด้านการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด กีฬาและการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด ได้แก่ การวิ่ง ฟุตบอล แบดมินตัน ตะกร้อ และวอลเลย์บอล สถานที่ที่ประชาชนเล่นกีฬามากที่สุด ได้แก่ บ้าน สถานศึกษาและสนามกีฬาจังหวัด

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา กรมพลศึกษา (2531 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการเล่นกีฬาต่อการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ระดับพฤติกรรมจริยธรรมของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองอยู่ในระดับดี ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองก่อนการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ ผลการเปรียบเทียบ พฤติกรรมจริยธรรมด้านคุณธรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองมีความแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การกีฬาสามารถช่วยพัฒนาจริยธรรมด้านคุณธรรมของผู้ที่เล่นกีฬาให้สูงขึ้นได้

ฉลองชัย ม่านโคกสูง (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการ บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการการรับ บริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย

1. ระหว่างนักศึกษา กับบุคลากร
2. ระหว่างนักศึกษาชาย กับนักศึกษาหญิง
3. ระหว่างบุคลากรชาย กับบุคลากรหญิง
4. ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาชาย
5. ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาหญิง

6. ระหว่างช่วงอายุของบุคลากรชาย พบว่า มีความต้องการรับบริการโดยส่วนร่วม ไม่แตกต่างกัน

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับสูงมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดและหลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น

พินิจ วิวุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการศึกษา พบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และกรรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอโดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ตรงกับความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไปบางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ และไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเพื่อความสุขสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอล เป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการศึกษาเอกชน สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย ประมาณ 873 คน (สำนักงานสาธารณสุข. 2545 : 3) ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 593 คน โดยเทียบตารางของ เครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 38 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan.n.d.) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Samplig)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15 - 25 ปี	265	164	429	157	115	272
26 - 36 ปี	232	89	321	145	72	217
37 ปี ขึ้นไป	72	51	123	60	44	104
รวม	569	304	873	362	231	593

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสภาพมีลักษณะแบบแบ่งครึ่งเป็นสองส่วน และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ได้ดำเนินการดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า และอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่างๆ และรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม
3. นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
4. สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข) ตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาร์ค (Cronbach) แล้วนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไข แล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 40 คน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .91
6. ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอลหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี และเทศมนตรีเทศบาลนครอุดรธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1. มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2. มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.3 นำข้อมูลแบบสอบถามฉบับตอนที่ 3. รวบรวมและสรุป นำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอผลการวิจัยดังนี้

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

% แทน ร้อยละ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน) N	ร้อยละ %
1. เพศชาย อายุ 15 -25 ปี	157	57.72
เพศหญิง อายุ 15 -25 ปี	115	42.28
2. เพศชาย อายุ 26 – 36 ปี	145	66.82
เพศหญิง อายุ 26 – 36 ปี	72	33.18
3. เพศชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป	60	57.69
เพศหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป	44	42.31

จากตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย อายุ 15 -25 ปี ร้อยละ 57.72 เพศหญิง อายุ 15 -25 ปี ร้อยละ 42.28
2. ผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ร้อยละ 66.82 เพศหญิง อายุ 26 -36 ปี ร้อยละ 33.18
3. ผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป ร้อยละ 57.69 เพศหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.31

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	113	132	25	-	-	-
		72.00					
	ไม่มาตรฐาน	44	84	16	-	-	-
		28.00					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	150	-	-	15	130	12
		96.00					
	ไม่เพียงพอ	7	-	-	9.60	82.80	7.60
		4.00					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	75	14	143	-	-	-
		48.00					
	ไม่เพียงพอ	82	8.90	91.10	-	-	-
		52.00					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	88	67	60	30	-	-
		56.00					
	ไม่เพียงพอ	69	42.70	38.20	19.10	-	-
		44.00					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	92	80	70	7	-	-
		59.00					
	ไม่เพียงพอ	65	51.00	44.60	4.40	-	-
		41.00					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม้ำเพียงพอ	เพียงพอ	20	142	15	-	-	-
		13.00					
	ไม่เพียงพอ	137	90.50	9.50			
		87.00					

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	40	130	22	5	-	-
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		25.00					
แต่งกาย	ไม่มี	117	82.80	14.00	3.20	-	-
		75.00					
8.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	18	42	95	2	-
มีห้องปฐมพยาบาล		0					
	ไม่มี	157	11.50	26.80	60.50	1.20	-
		100.00					
9.สถานที่ออกกำลังกาย มี	มี	68	19	65	73	-	-
ห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ		43.00					
	ไม่มี	89	12.10	41.40	46.50	-	-
		57.00					
10.สถานที่ออกกำลังกาย	ปลอดภัย	140	150	7	-	-	-
มีความปลอดภัย		89.00					
	ไม่ปลอดภัย	17	98.50	4.50	-	-	-
		11.00					
	รวม	N	75.2	44.9	22.5	13.2	1.2
		%	48.20	28.61	14.33	8.40	8.76

จากตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 72.00 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 96.00 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 48.00 สถานที่ออกกำลังกายมี

ที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 56.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ
 ห้องสุขาเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 59.00 สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม
 เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 13.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่อง
 แต่งกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 25.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีสภาพที่
 เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริงมี
 ร้อยละ 43.00 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 89.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
 เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านสถานที่ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ
 48.20 ยกเว้น ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย
 ร้อยละ 82.80

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	97	100	15	-	-	-
		84.00					
	ไม่มาตรฐาน	18	87.00	13.00	-	-	-
		16.00					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	100	-	-	7	101	7
		87.00					
	ไม่เพียงพอ	15	-	-	6.10	87.80	6.10
		13.00					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	55	98	12	5	-	-
		48.00					
	ไม่เพียงพอ	60	85.20	10.40	4.40	-	-
		52.00					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	71	36	47	32	-	-
		62.00					
	ไม่เพียงพอ	44	31.30	40.90	27.80	-	-
		38.00					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	70	32	23	60	-	-
		61.00					
	ไม่เพียงพอ	45	27.80	20.00	52.20	-	-
		39.00					
6. สถานที่ออกกำลังกายที่มีดื่ม น้ำเพียงพอ	เพียงพอ	10	111	4	-	-	-
		9.00					
	ไม่เพียงพอ	105	96.50	3.50	-	-	-
		91.00					

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	12	95	20	-	-	-
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		10.00					
แต่งกาย	ไม่มี	103	82.60	17.40	-	-	-
		90.00					
8.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	20	50	40	5	-
มีห้องปฐมพยาบาล		0.00					
	ไม่มี	115	17.40	43.50	34.80	4.30	-
		100.00					
9.สถานที่ออกกำลังกาย มี	มี	70	25	61	29	-	-
ห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ		61.00					
	ไม่มี	45	21.80	53.00	25.20	-	-
		39.00					
10.สถานที่ออกกำลังกาย	ปลอดภัย	109	113	2	-	-	-
มีความปลอดภัย		95.00					
	ไม่ปลอดภัย	6	98.30	17.00	-	-	-
		5.00					
	รวม	N	63	23.4	17.3	10.6	0.7
		%	53.40	22.80	15.00	9.20	0.60

จากตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 84.00 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 87.00 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 48.00 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 62.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ

ห้องสุขาเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 61.00 สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มน้ำเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 9.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 10.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 61.00 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 95.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านสถานที่ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.40 ยกเว้น ด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 87.80

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 15 – 25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	130	140	17	-	-	-
		82.80					
	ไม่มาตรฐาน	27	89.20	10.80	-	-	-
		17.20					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	ทันสมัย	125	152	5	-	-	-
		79.60					
	ไม่ทันสมัย	32	96.80	3.20	-	-	-
		20.40					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ	เพียงพอ	72	139	18	-	-	-
		45.90					
	ไม่เพียงพอ	85	88.50	11.50	-	-	-
		54.10					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลาย	หลากหลาย	50	129	28	-	-	-
		31.80					
	ไม่หลากหลาย	107	82.20	17.80	-	-	-
		68.20					
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	120	155	2	-	-	-
		76.40					
	ไม่ปลอดภัย	37	98.70	1.30	-	-	-
		23.60					
6. ตู้เก็บของไว้บริการ	มี	29	30	80	47	-	-
		18.5					
	ไม่มี	128	19.10	51.00	29.90	-	-
		81.50					

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
			N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.ที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	147	-	-	70	80	7
		93.60					
	ไม่เพียงพอ	10	-	-	44.60	51.00	4.40
		6.40					
8.การจราจรที่สะดวก	สะดวก	150	15	142	-	-	-
		95.50					
	ไม่สะดวก	7	90.50	9.50	-	-	-
		4.50					
9.อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	104	138	19	-	-	-
		66.20					
	ไม่สอดคล้อง	53	87.90	12.10	-	-	-
		33.80					
10.เครื่องอำนวยความสะดวก ในการ ออกกำลังกาย	มี	85	90	67	-	-	-
		54.10					
	ไม่มี	72	57.30	42.70	-	-	-
		45.90					
รวม		N	98.8	37.8	11.7	8	0.7
		%	72.08	15.99	7.45	5.10	0.44

จากตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล นครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 15 — 25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 82.80 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย มีสภาพที่เป็นจริงทันสมัยร้อยละ 79.60 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 45.90 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย มีสภาพที่เป็นจริงหลากหลายร้อยละ 31.80 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริง

ที่ปลอดภัยร้อยละ 76.40 ตู้เก็บของไว้บริการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 18.50 ที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 93.60 การจราจรที่สะดวก มีสภาพที่เป็นจริงสะดวกร้อยละ 95.50 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 66.20 เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 54.10

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 71.02 ยกเว้น ด้านที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 51.00

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 15 – 25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	100	110	5	-	-	-
		87.00					
	ไม่มาตรฐาน	15	95.70	4.30	-	-	-
		13.00					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	ทันสมัย	105	113	2	-	-	-
		91.30					
	ไม่ทันสมัย	10	98.30	1.70	-	-	-
		8.70					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ	เพียงพอ	69	110	5	-	-	-
		60.00					
	ไม่เพียงพอ	46	95.70	4.30	-	-	-
		40.00					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลาย	หลากหลาย	43	101	14	-	-	-
		37.40					
	ไม่หลากหลาย	72	87.80	12.20	-	-	-
		62.60					
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	92	111	4	-	-	-
		80.00					
	ไม่ปลอดภัย	23	96.50	3.50	-	-	-
		20.00					
6. ตู้เก็บของไว้บริการ	มี	34	42	35	38	-	-
		29.60					
	ไม่มี	81	36.50	30.40	33.10	-	-
		70.40					

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด	N	กลาง	N	ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
7.ที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	107	-	-	65	50	-
		93.00					
	ไม่เพียงพอ	8	-	-	56.50	43.50	-
		7.00					
8.การจราจรที่สะดวก	สะดวก	112	5	110	-	-	-
		97.40					
	ไม่สะดวก	3	4.30	95.70	-	-	-
		2.60					
9.อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	101	102	13	-	-	-
		87.80					
	ไม่สอดคล้อง	14	88.70	11.30	-	-	-
		12.20					
10.เครื่องอำนวยความสะดวก ในการ ออกกำลังกาย	มี	69	88	27	-	-	-
		60.00					
	ไม่มี	46	76.50	23.50	-	-	-
		40.00					
รวม		N	78.20	21.50	10.30	5	0
		%	68.00	18.69	8.96	4.35	0

จากตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 87.00 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย มีสภาพที่เป็นจริงทันสมัยร้อยละ 91.30 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 60.00 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย มีสภาพที่เป็นจริงหลากหลายร้อยละ 37.40 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงที่ปลอดภัยร้อยละ 80.00 ตู้เก็บของไว้บริการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 29.60 ที่จอดรถ

ยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 93.00 การจราจรที่สะดวก มีสภาพที่เป็นจริงสะดวกร้อยละ 97.40 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 87.80 เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 60.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.00

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		N	N	N	N	N	
		%	%	%	%	%	
1. บุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	แนะนำ	93	64	93	-	-	-
		59.20					
	ไม่แนะนำ	64	40.80	59.20	-	-	-
		40.80					
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	121	80	77			
		77.10					
	ไม่มี	36	51.00	49.00			
		22.90					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	127	15	100	47	-	-
		80.90					
	ไม่ดี	30	9.50	63.60	29.90	-	-
		19.10					
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์	มี	10	-	118	39	-	-
		6.40					
	ไม่มี	147	-	75.20	24.80	-	-
		93.60					
5. พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	0	18	108	31	-	-
		0.00					
	ไม่มี	157	11.50	68.80	19.70	-	-
		100.00					
6. พนักงานดูแลความสะอาด	สะอาด	137	40	51	66	-	-
		87.30					
	ไม่สะอาด	20	25.50	32.50	42.00	-	-
		12.7					

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
			มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			N	N	N	N	N
			%	%	%	%	%
7.พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	7	-	90	67	-	-
		4.50					
	ไม่มี	150	-	57.30	42.70	-	-
		95.50					
8.เจ้าหน้าที่จัดการจราจร	มี	20	-	150	7	-	-
		13.00					
	ไม่มี	137	-	95.50	4.50	-	-
		87.00					
9.เจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	มี	157	142	15	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	90.50	9.50	-	-	-
		0.00					
10.บุคลากรที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบ อย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	มี	150	40	93	24	-	-
		95.50					
	ไม่มี	7	25.50	59.20	15.30	-	-
		4.50					
รวม		N	39.90	89	28.10	0	0
		%	25.13	56.98	17.89	0	0

จากตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงแนะนำร้อยละ 59.20 บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 77.10 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสภาพที่เป็นจริงดีร้อยละ 80.90 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 6.40 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00

พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีสภาพที่เป็นจริงสะอาดร้อยละ 87.30 พนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 4.50 เจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 13.00 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 95.50

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 56.98

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	แนะนำ	99	72	43	-	-	-
		86.00					
	ไม่แนะนำ	16	62.60	34.80	-	-	-
		13.90					
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	109	75	40	-	-	-
		94.80					
	ไม่มี	6	65.20	34.80	-	-	-
		5.20					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	112	40	75	-	-	-
		97.40					
	ไม่ดี	3	34.80	65.20	-	-	-
		2.60					
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์	มี	3	-	55	60	-	-
		2.60					
	ไม่มี	112	-	47.80	52.20	-	-
		97.40					
5. พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	0	10	75	30	-	-
		0.00					
	ไม่มี	157	8.70	65.20	26.10	-	-
		100.00					
6. พนักงานดูแลความสะอาด	สะอาด	110	37	63	15	-	-
		95.60					
	ไม่สะอาด	5	32.20	54.80	13.00	-	-
		4.40					

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	4	-	72	43	-	-
		3.50					
	ไม่มี	114	-	62.60	37.40	-	-
		96.50					
8.เจ้าหน้าที่จัดการจราจร	มี	3	5	83	27	-	-
		2.60					
	ไม่มี	112	4.30	72.20	23.50	-	-
		97.40					
9.เจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	มี	157	113	2	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	98.30	1.70	-	-	-
		0.00					
10.บุคลากรที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบ อย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	มี	111	27	71	17	-	-
		96.50					
	ไม่มี	4	23.50	61.70	14.80	-	-
		3.50					
รวม		N	37.90	57.90	19.20	0	0
		%	32.96	50.34	16.70	0	0

จากตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงแนะนำร้อยละ 86.10
 บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 94.80
 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสภาพที่เป็นจริงดีร้อยละ 97.40 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 2.60 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00

พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีสภาพที่เป็นจริงสะอาดร้อยละ 95.60 พนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 3.50 เจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 2.60 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 96.50

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.34

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 15 – 25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม	ชัดเจน	157	-	85	72	-	-
		100.00					
	ไม่ชัดเจน	0		54.10	45.90	-	-
		0.00					
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	มี	140	-	97	60	-	-
		89.20					
	ไม่มี	17	-	61.80	38.20	-	-
		10.80					
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	ทดสอบ	0	123	34	-	-	-
		0.00					
	ไม่ทดสอบ	157	78.30	21.70	-	-	-
		100.00					
4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี	อบรม	0	20	112	25	-	-
		0.00					
	ไม่อบรม	157	12.70	71.30	16.00	-	-
		100.00					
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	ตรวจ	0	143	14	-	-	-
		0.00					
	ไม่ตรวจ	157	91.10	8.90	-	-	-
		100.00					
6. การออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	157	7	100	50	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	4.50	63.70	31.80	-	-
		0.00					

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.การออกกำลังกายโดยการ เดินแอโรบิก	มี	157	142	15	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	90.50	9.50	-	-
		0.00				
8.การออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	150	-	98	59	-
		95.50				
	ไม่มี	7	-	62.40	37.60	-
		4.50				
9.การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	157	-	107	50	-
		100.00				
	ไม่มี	0	-	68.20	31.80	-
		0.00				
10.การออกกำลังกายโดย การเดินลีลาศ	มี	157	-	67	90	-
		100.00				
	ไม่มี	0	-	42.70	57.30	-
		0.00				
รวม		N	43.50	72.90	40.60	0
		%	27.71	46.43	25.86	0

จากตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 15 — 25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม มีสภาพที่เป็นจริงชัดเจนร้อยละ 100.00 ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 89.20 การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงทดสอบร้อยละ 0.00 การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงอบรมร้อยละ 0.00 การตรวจร่างกายทุกเดือน มีสภาพที่เป็นจริงตรวจร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็น

จริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 95.50 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุตรธานี เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.43

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 15 – 25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		N	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด	กลาง		ที่สุด
		%	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม	ชัดเจน	115	-	49	66	-
		100.00				
	ไม่ชัดเจน	0		42.60	57.40	-
		0.00				
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	มี	110	-	77	38	-
		95.60				
	ไม่มี	5	-	67.00	33.00	-
		4.04				
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	ทดสอบ	0	101	14	-	-
		0.00				
	ไม่ทดสอบ	115	87.80	12.20	-	-
		100.00				
4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี	อบรม	0	22	85	8	-
		0.00				
	ไม่อบรม	115	19.10	73.90	7.00	-
		100.00				
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	ตรวจ	0	89	26	-	-
		0.00				
	ไม่ตรวจ	115	77.40	22.60	-	-
		100.00				
6. การออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	115	15	80	20	-
		100.00				
	ไม่มี	0	13.00	69.60	17.40	-
		0.00				

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย
			ที่สุด		กลาง	น้อย
			N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	มี	115	98	17	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	85.20	14.80	-	-
		0.00				
8.การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	มี	111	-	-	20	90
		96.50				5
	ไม่มี	4	-	-	17.40	78.30
		3.50				4.30
9.การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน	มี	115	-	33	82	-
		100.00				
	ไม่มี	0	-	28.70	71.30	-
		0.00				
10.การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	มี	115	35	70	10	-
		100.00				
	ไม่มี	0	30.40	60.90	8.70	-
		0.00				
รวม		N	36.00	45.10	24.40	9
		%	31.29	39.23	21.22	7.83
						0.43

จากตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม มีสภาพที่เป็นจริงชัดเจนร้อยละ 100.00 ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 95.60 การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงทดสอบร้อยละ 0.00 การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงอบรมร้อยละ 0.00 การตรวจร่างกายทุกเดือน มีสภาพที่เป็นจริงตรวจร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็น

จริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 96.50 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศ หญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.23 ยกเว้นด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 78.30

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 26 – 36 ปี ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	102	117	28	-	-	-
		70.30					
	ไม่มาตรฐาน	43	80.70	19.30	-	-	-
		29.70					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	140	-	-	30	108	7
		96.50					
	ไม่เพียงพอ	5	-	-	20.70	74.50	4.80
		3.50					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	111	75	46	24	-	-
		76.50					
	ไม่เพียงพอ	34	51.70	31.70	16.60	-	-
		23.50					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	82	54	91	-	-	-
		56.50					
	ไม่เพียงพอ	63	37.20	62.80	-	-	-
		43.50					
5. สถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	89	20	89	36	-	-
		61.40					
	ไม่เพียงพอ	56	13.80	61.40	24.80	-	-
		38.60					
6. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่มน้ำเพียงพอ	เพียงพอ	78	45	100	-	-	-
		53.80					
	ไม่เพียงพอ	67	31.00	69.00			
		46.20					

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด	N	กลาง	N	ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
7.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	39	17	72	56	-	-
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		26.90					
แต่งกาย	ไม่มี	106	11.70	49.70	38.60	-	-
		73.10					
8.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	20	101	24	-	-
มีห้องปฐมพยาบาล		0.00					
	ไม่มี	145	13.80	69.70	16.50	-	-
		100.00					
9.สถานที่ออกกำลังกาย มี	มี	60	32	90	23	-	-
ห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ		41.40					
	ไม่มี	85	22.10	62.10	15.80	-	-
		58.60					
10.สถานที่ออกกำลังกาย	ปลอดภัย	140	120	25	-	-	-
มีความปลอดภัย		96.50					
	ไม่ปลอดภัย	5	82.80	17.20	-	-	-
		3.50					
	รวม	N	50.00	64.20	19.30	10.80	0.70
		%	34.48	44.29	13.30	7.45	0.48

จากตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 26 – 36 ปี ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 70.30 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 96.50 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 76.50 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 56.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 61.40 สถานที่ออกกำลังกายที่มีดื่มน้ำเพียงพอ

มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 53.80 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 26.90 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 41.40 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 96.50

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านสถานที่ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.29 ยกเว้นด้านสถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 74.50

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 26 – 36 ปี ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		N	N	N	N	N	
		%	%	%	%	%	
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	64	53	19	-	-	-
		88.90					
	ไม่มาตรฐาน	8	73.60	26.40	-	-	-
		11.10					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	70	-	-	48	24	-
		97.20					
	ไม่เพียงพอ	2	-	-	66.70	33.30	-
		2.80					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	57	20	48	4	-	-
		79.20					
	ไม่เพียงพอ	15	27.80	66.70	5.50	-	-
		20.80					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	59	32	35	5	-	-
		81.90					
	ไม่เพียงพอ	13	44.40	48.60	7.00	-	-
		18.10					
5. สถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	52	27	38	7	-	-
		72.20					
	ไม่เพียงพอ	20	37.50	52.80	9.70	-	-
		27.80					
6. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่ม น้ำเพียงพอ	เพียงพอ	49	40	32	-	-	-
		68.10					
	ไม่เพียงพอ	23	55.60	44.40	-	-	-
		31.90					

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	32	25	40	7	-	-
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		44.40					
แต่งกาย	ไม่มี	40	34.70	55.60	9.7	-	-
		55.60					
8.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	12	48	12	-	-
มีห้องปฐมพยาบาล		0.00					
	ไม่มี	72	16.70	66.60	16.70	-	-
		100.00					
9.สถานที่ออกกำลังกาย มี	มี	48	10	29	33	-	-
ห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ		66.70					
	ไม่มี	24	13.90	40.30	45.80	-	-
		33.30					
10.สถานที่ออกกำลังกาย	ปลอดภัย	69	67	5	-	-	-
มีความปลอดภัย		95.80					
	ไม่ปลอดภัย	3	93.10	6.90	-	-	-
		4.20					
	รวม	N	28.60	29.40	11.60	2.40	0
		%	39.73	40.83	16.11	3.33	0

จากตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 26 – 36 ปี ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 88.90 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 97.20 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 79.20 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 81.90 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 72.20 สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มน้ำเพียงพอ

มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 68.10 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 44.40 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 66.70 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 95.80

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านสถานที่ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.83

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 26 – 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	140	120	25	-	-	-
		96.50					
	ไม่มาตรฐาน	5	82.80	17.20	-	-	-
		3.50					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	ทันสมัย	120	100	45	-	-	-
		82.80					
	ไม่ทันสมัย	25	69.00	31.00	-	-	-
		17.20					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ	เพียงพอ	80	29	116	-	-	-
		55.20					
	ไม่เพียงพอ	65	20.00	80.00	-	-	-
		44.80					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลาย	หลากหลาย	78	40	105	-	-	-
		53.80					
	ไม่หลากหลาย	67	27.60	72.40	-	-	-
		46.20					
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	115	98	47	-	-	-
		79.30					
	ไม่ปลอดภัย	30	67.60	32.40	-	-	-
		20.70					
6. ตู้เก็บของไว้บริการ	มี	69	19	79	47	-	-
		47.60					
	ไม่มี	76	13.10	54.50	32.40	-	-
		52.40					

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.ที่จอดรถพอเพียงพอ	เพียงพอ	132	-	98	47	-	-
		91.00					
	ไม่เพียงพอ	13	-	67.60	32.40	-	-
		9.00					
8.การจราจรที่สะดวก	สะดวก	130	100	30	15	-	-
		89.70					
	ไม่สะดวก	15	69.00	20.70	10.30	-	-
		10.30					
9.อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	105	10	127	8	-	-
		72.40					
	ไม่สอดคล้อง	40	6.90	87.60	5.50	-	-
		27.60					
10.เครื่องอำนวยความสะดวก ในการ ออกกำลังกาย	มี	99	40	80	25	-	-
		68.30					
	ไม่มี	46	27.6	55.22	17.20	-	-
		31.70					
รวม		N	55.60	75.20	14.20	0	0
		%	38.36	51.86	9.78	0	0

จากตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 26 – 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 96.50 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย มีสภาพที่เป็นจริงทันสมัยร้อยละ 82.80 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 55.20 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย มีสภาพที่เป็นจริงหลากหลายร้อยละ 53.80 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงที่ปลอดภัยร้อยละ 79.30

ตู้เก็บของไว้บริการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 47.60 ที่จอดรถยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 91.00 การจราจรที่สะดวก มีสภาพที่เป็นจริงสะดวกร้อยละ 89.70 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 72.40 เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 68.30

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 51.86

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 26 – 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด	ที่สุด	กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	69	42	30	-	-
		95.80				
	ไม่มาตรฐาน	3	58.30	41.70	-	-
		4.20				
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	ทันสมัย	65	50	22	-	-
		90.30				
	ไม่ทันสมัย	7	69.40	30.60	-	-
		9.70				
3. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ	เพียงพอ	47	31	41	-	-
		65.30				
	ไม่เพียงพอ	25	43.10	56.90	-	-
		34.70				
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลาย	หลากหลาย	30	19	53	-	-
		41.70				
	ไม่หลากหลาย	42	26.40	73.60	-	-
		58.30				
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	50	32	40	-	-
		69.40				
	ไม่ปลอดภัย	22	44.40	55.60	-	-
		30.60				
6. ตู้เก็บของไว้บริการ	มี	28	15	27	30	-
		38.90				
	ไม่มี	44	20.80	37.50	41.70	-
		61.10				

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.ที่จอดรถยานพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	65	5	42	25	-
		90.30				
	ไม่เพียงพอ	7	7.00	58.30	34.70	-
		9.70				
8.การจราจรที่สะดวก	สะดวก	55	15	30	27	-
		76.40				
	ไม่สะดวก	17	20.80	41.70	37.50	-
		23.60				
9.อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	59	20	50	2	-
		81.90				
	ไม่สอดคล้อง	13	27.80	69.40	2.80	-
		18.10				
10.เครื่องอำนวยความสะดวก ในการ ออกกำลังกาย	มี	54	15	50	7	-
		75.00				
	ไม่มี	18	20.80	69.50	9.70	-
		25.00				
รวม		N	24.40	38.50	9.10	0
		%	33.88	53.48	12.64	0

จากตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 26 – 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 95.80 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย มีสภาพที่เป็นจริงทันสมัยร้อยละ 90.30 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 65.30 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย มีสภาพที่เป็นจริงหลากหลายร้อยละ 41.70 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงที่ปลอดภัยร้อยละ 69.40 ตู้เก็บของไว้บริการ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 38.90 ที่จอดรถ

ยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 90.30 การจราจรที่สะดวก มีสภาพที่เป็นจริงสะดวกร้อยละ 76.40 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 81.90 เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 75.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.48

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 26 – 36 ปี ด้านบุคลการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	แนะนำ	130	20	80	45	-	-
		89.70					
	ไม่แนะนำ	15	13.80	55.20	31.00	-	-
		10.3					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี	110	30	72	43	-	-
		75.90					
	ไม่มี	35	20.7	49.70	29.60	-	-
		24.10					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	89	40	55	50	-	-
		61.40					
	ไม่ดี	56	27.60	37.90	34.50	-	-
		38.60					
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	20	5	20	120	-	-
		13.80					
	ไม่มี	125	3.50	13.80	82.70	-	-
		86.20					
5. พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	30	110	5	-	-
		0.00					
	ไม่มี	145	20.70	75.90	3.40	-	-
		100.00					
6. พนักงานดูแลความสะอาด	สะอาด	140	40	100	5	-	-
		96.50					
	ไม่สะอาด	5	7.00	69.40	23.60	-	-
		3.50					

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	5	5	50	90	-	-
		3.45					
	ไม่มี	140	3.40	34.50	62.10	-	-
		96.55					
8.เจ้าหน้าที่จัดการจราจร	มี	5	-	38	107	-	-
		3.45					
	ไม่มี	140	-	26.20	73.80	-	-
		96.55					
9.เจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	มี	145	90	55	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	62.10	37.90	-	-	-
		0.00					
10.บุคลากรที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบ อย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	มี	140	15	100	30	-	-
		96.50					
	ไม่มี	5	10.30	69.00	20.70	-	-
		3.50					
รวม		N	27.50	68	49.50	0	0
		%	16.91	46.95	36.14	0	0

จากตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 26 – 36 ปี ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงแนะนำร้อยละ 89.70 บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 75.90 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสภาพที่เป็นจริงดีร้อยละ 61.40 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 13.80 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00

พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีสภาพที่เป็นจริงสะอาดร้อยละ 96.50 พนักงานดูแลจัด
ระเบียบการจอดยานพาหนะ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 3.45 เจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีสภาพ
ที่เป็นจริงมีร้อยละ 3.45 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00
บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมี
ร้อยละ 96.50

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.95

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 26 – 36 ปี ด้านบุคลิกภาพ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
			มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	แนะนำ	70	5	25	42	-	-
		97.20					
	ไม่แนะนำ	2	7.00	34.70	58.30	-	-
		2.80					
2.บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	60	12	20	40	-	-
		83.30					
	ไม่มี	12	16.70	27.80	55.50	-	-
		6.70					
3.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	40	20	18	34	-	-
		55.60					
	ไม่ดี	32	27.80	25.00	47.20	-	-
		44.40					
4.เจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์	มี	17	5	17	50	-	-
		23.60					
	ไม่มี	55	6.90	23.60	69.50	-	-
		76.40					
5.พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	0	5	50	17	-	-
		0.00					
	ไม่มี	72	6.90	69.50	23.60	-	-
		100.00					
6.พนักงานดูแลความสะอาด	สะอาด	65	37	35	-	-	-
		90.30					
	ไม่สะอาด	7	51.40	48.60	-	-	-
		9.70					

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	3	-	30	42	-
		4.17				
	ไม่มี	69	-	41.70	58.30	-
		95.83				
8.เจ้าหน้าที่จัดการจราจร	มี	3	-	52	20	-
		4.17				
	ไม่มี	69	-	72.20	27.80	-
		95.83				
9.เจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	มี	72	50	22	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	69.40	30.60	-	-
		0.00				
10.บุคลากรที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบ อย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	มี	70	5	65	2	-
		97.20				
	ไม่มี	2	7.00	90.30	2.70	-
		2.80				
รวม		N	13.90	33.40	24.70	0
		%	19.31	46.40	32.29	0

จากตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 26 – 36 ปี ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงแนะนำร้อยละ 97.20 บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 83.30 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสภาพที่เป็นจริงดีร้อยละ 55.60 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 23.60 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีสภาพที่เป็นจริงสะอาดร้อยละ 90.30

พนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 4.17 เจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 4.17 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 97.20

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.40

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 26 – 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม	ชัดเจน	145	-	140	5	-	-
		100.00					
	ไม่ชัดเจน	0	-	96.50	3.50	-	-
		0.00					
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	มี	140	10	130	5	-	-
		96.50					
	ไม่มี	5	6.90	89.70	3.40	-	-
		3.50					
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	ทดสอบ	0	45	100	-	-	-
		0.00					
	ไม่ทดสอบ	145	31.00	69.00	-	-	-
		100.00					
4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี	อบรม	0	30	115	-	-	-
		0.00					
	ไม่อบรม	145	20.70	79.30	-	-	-
		100.00					
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	ตรวจ	0	55	90	-	-	-
		0.00					
	ไม่ตรวจ	145	37.90	62.10	-	-	-
		100.00					
6. การออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	145	80	60	5	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	55.20	41.40	3.40	-	-
		0.00					

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.การออกกำลังกายโดยการ เดินแอโรบิก	มี	145 100.00	130	15	-	-	-
	ไม่มี	0 0.00	89.70	10.30	-	-	-
8.การออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	140 96.50	40	45	60	-	-
	ไม่มี	5 3.50	27.60	31.00	41.40	-	-
9.การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	145 100.00	50	80	15	-	-
	ไม่มี	0 0.00	34.50	55.20	10.30	-	-
10.การออกกำลังกายโดย การเดินลีลาศ	มี	145 100.00	20	100	25	-	-
	ไม่มี	0 0.00	13.80	69.00	17.20	-	-
รวม		N	46	87.50	11.50	0	0
		%	31.73	60.35	7.92	0	0

จากตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม มีสภาพที่เป็นจริงชัดเจนร้อยละ 100.00 ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 96.50 การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงทดสอบร้อยละ 0.00 การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงอบรมร้อยละ 0.00 การตรวจร่างกายทุกเดือน มีสภาพที่เป็นจริงตรวจร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็น

จริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 96.50 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.35

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม	ชัดเจน	72	-	50	22	-
		100.00				
	ไม่ชัดเจน	0	-	69.40	30.60	-
		0.00				
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	มี	65	12	60	-	-
		90.30				
	ไม่มี	7	16.70	83.30	-	-
		9.70				
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	ทดสอบ	0	15	50	7	-
		0.00				
	ไม่ทดสอบ	72	20.80	69.40	9.80	-
		100.00				
4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี	อบรม	0	10	62	-	-
		0.00				
	ไม่อบรม	72	13.90	86.10	-	-
		100.00				
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	ตรวจ	0	42	30	-	-
		0.00				
	ไม่ตรวจ	72	58.30	41.70	-	-
		100.00				
6. การออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	72	50	22	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	69.40	30.60	-	-
		0.00				

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.การออกกำลังกายโดยการ เดินแอโรบิก	มี	72	65	7	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	90.30	9.70	-	-
		0.00				
8.การออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	50	-	-	40	32
		69.40				-
	ไม่มี	22	-	-	55.60	44.40
		30.60				-
9.การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	72	20	49	3	-
		100.00				
	ไม่มี	0	27.80	68.10	4.10	-
		0.00				
10.การออกกำลังกายโดย การเดินลีลาศ	มี	72	47	25	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	65.30	34.70	-	-
		0.00				
รวม		N	26.10	35.50	7.20	3.20
		%	36.25	49.30	10.01	4.44
						0

จากตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม มีสภาพที่เป็นจริงชัดเจนร้อยละ 100.00 ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 90.30 การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงทดสอบร้อยละ 0.00 การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงอบรมร้อยละ 0.00 การตรวจร่างกายทุกเดือน มีสภาพที่เป็นจริงตรวจร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็น

จริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 69.40 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศ หญิง อายุ 26 - 36 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 49.30 ยกเว้นการออกกำลังกายด้วยการเล่นตะกร้อ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.40

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
			N	N	N	N
		%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	53	5	49	6	-
		88.30				
	ไม่มาตรฐาน	7	8.30	81.70	10.00	-
		11.70				
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	50	-	47	10	3
		83.30				
	ไม่เพียงพอ	10	-	78.30	16.70	5.00
		16.70				
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	47	10	45	5	-
		78.30				
	ไม่เพียงพอ	13	16.70	75.00	8.30	-
		21.70				
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	50	5	49	6	-
		83.30				
	ไม่เพียงพอ	10	8.30	81.70	10.00	-
		16.70				
5. สถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	56	10	40	10	-
		93.30				
	ไม่เพียงพอ	4	16.70	66.60	16.70	-
		6.70				
6. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่ม น้ำเพียงพอ	เพียงพอ	35	15	45	-	-
		58.30				
	ไม่เพียงพอ	25	25.00	75.00	-	-
		41.70				

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	20	18	42	-	-
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		33.30				
แต่งกาย	ไม่มี	40	30.00	70.00	-	-
		66.70				
8.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	10	40	10	-
มีห้องปฐมพยาบาล		0.00				
	ไม่มี	60	16.70	66.60	16.70	-
		100.00				
9.สถานที่ออกกำลังกาย มี	มี	15	15	40	5	-
ห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ		25.00				
	ไม่มี	45	25.00	66.60	8.40	-
		75.00				
10.สถานที่ออกกำลังกาย	ปลอดภัย	55	53	7	-	-
มีความปลอดภัย		91.70				
	ไม่ปลอดภัย	5	88.30	11.70	-	-
		8.30				
	รวม	N	14.10	40.40	5.20	0.30
		%	23.50	67.32	8.68	0.50

จากตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 88.30 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 83.30 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 78.30 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 83.30 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ

ห้องสุขาเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 93.30 สถานที่ออกกำลังกายมีที่ตื้นน้ำ
 เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 58.30 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่อง
 แต่งกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 33.30 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีสภาพที่
 เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริงมี
 ร้อยละ 25.00 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 91.70

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
 เพศชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 67.32

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด	ที่สุด	กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	40	14	30	-	-
		90.90				
	ไม่มาตรฐาน	4	31.80	68.20	-	-
		9.10				
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	เพียงพอ	38	-	10	30	4
		86.40				
	ไม่เพียงพอ	6	-	22.70	68.20	9.10
		13.60				
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	เพียงพอ	39	7	37	-	-
		88.60				
	ไม่เพียงพอ	5	15.90	84.10	-	-
		11.40				
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	เพียงพอ	37	15	29	-	-
		84.10				
	ไม่เพียงพอ	7	34.10	65.90	-	-
		15.90				
5. สถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	เพียงพอ	36	20	24	-	-
		81.80				
	ไม่เพียงพอ	8	45.50	54.50	-	-
		18.20				
6. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่ม น้ำเพียงพอ	เพียงพอ	34	19	25	-	-
		77.30				
	ไม่เพียงพอ	10	43.20	56.80	-	-
		22.70				

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	19	20	24	-	-	-
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง		43.20					
แต่งกาย	ไม่มี	25	45.50	54.50	-	-	-
		56.80					
8.สถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	14	26	4	-	-
มีห้องปฐมพยาบาล		0.00					
	ไม่มี	44	31.80	59.10	9.10	-	-
		100.00					
9.สถานที่ออกกำลังกาย มี	มี	20	10	31	3	-	-
ห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ		45.50					
	ไม่มี	24	22.70	70.50	6.80	-	-
		54.50					
10.สถานที่ออกกำลังกาย	ปลอดภัย	41	43	1	-	-	-
มีความปลอดภัย		93.20					
	ไม่ปลอดภัย	3	97.70	2.30	-	-	-
		6.80					
	รวม	N	16.20	23.70	3.70	0.40	0
		%	36.82	53.86	8.41	0.91	0

จากตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่

1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 90.90 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 86.40 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 88.60 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 84.10 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ

ห้องสุขาเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 81.80 สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำ
 เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 77.3 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่อง
 แต่งกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 43.20 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล มีสภาพที่
 เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ มีสภาพที่เป็นจริงมี
 ร้อยละ 45.50 สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงปลอดภัยร้อยละ 93.20

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
 เพศหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.86

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
			มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	55	45	15	-	-	-
		91.70					
	ไม่มาตรฐาน	5	75.00	25.00	-	-	-
		8.30					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	ทันสมัย	40	18	42	-	-	-
		66.70					
	ไม่ทันสมัย	20	30.00	70.00	-	-	-
		33.30					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ	เพียงพอ	39	10	50	-	-	-
		65.00					
	ไม่เพียงพอ	21	16.70	83.30	-	-	-
		35.00					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลาย	หลากหลาย	25	10	45	5	-	-
		41.70					
	ไม่หลากหลาย	35	16.70	75.00	8.30	-	-
		58.30					
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	52	15	45	-	-	-
		86.70					
	ไม่ปลอดภัย	8	25.00	75.00	-	-	-
		13.30					
6. ตู้เก็บของไว้บริการ	มี	18	10	40	10	-	-
		30.00					
	ไม่มี	42	16.70	66.60	16.70	-	-
		70.00					

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย
			ที่สุด		กลาง	
			N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.ที่จอดรถพาหนะอย่าง เพียงพอ	เพียงพอ	55	10	35	15	-
		91.70				
	ไม่เพียงพอ	5	16.70	58.30	25.00	-
		8.30				
8.การจราจรที่สะดวก	สะดวก	51	5	55	-	-
		85.00				
	ไม่สะดวก	9	8.30	91.70	-	-
		15.00				
9.อุปกรณ์กับสถานที่ ออกกำลังกายสอดคล้อง กัน	สอดคล้อง	45	20	40	-	-
		75.00				
	ไม่สอดคล้อง	15	33.30	66.70	-	-
		25.00				
10.เครื่องอำนวยความสะดวก ในการ ออกกำลังกาย	มี	49	10	45	5	-
		81.70				
	ไม่มี	11	16.70	75.00	8.30	-
		18.30				
รวม		N	15.30	41.20	3.50	0
		%	25.51	68.66	5.83	0

จากตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 91.70 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย มีสภาพที่เป็นจริงทันสมัยร้อยละ 66.70 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 65.00 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย มีสภาพที่เป็นจริงหลากหลายร้อยละ 41.70 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริง

ยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 91.70 การจราจรที่สะดวก มีสภาพที่เป็นจริงสะดวกร้อยละ 85.00 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 75.00 เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 81.70

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 68.66

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	41	39	5	-	-	-
		93.20					
	ไม่มาตรฐาน	3	88.60	11.40	-	-	-
		6.80					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย	ทันสมัย	35	20	24	-	-	-
		79.50					
	ไม่ทันสมัย	9	45.50	54.50	-	-	-
		20.50					
3. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ	เพียงพอ	29	8	30	6	-	-
		65.90					
	ไม่เพียงพอ	15	18.20	68.20	13.60	-	-
		34.10					
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่หลากหลาย	หลากหลาย	24	10	34	-	-	-
		54.50					
	ไม่หลากหลาย	20	22.70	77.30	-	-	-
		45.50					
5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย	ปลอดภัย	40	10	34	-	-	-
		90.90					
	ไม่ปลอดภัย	4	22.70	77.30	-	-	-
		9.10					
6. ตู้เก็บของไว้บริการ	มี	20	15	19	10	-	-
		45.50					
	ไม่มี	24	34.10	43.20	22.70	-	-
		54.50					

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.ที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	40	8	29	7	-	-
		90.90					
	ไม่เพียงพอ	4	18.20	65.90	15.90	-	-
		9.10					
8.การจราจรที่สะดวก	สะดวก	42	9	35	-	-	-
		95.50					
	ไม่สะดวก	2	20.50	79.50	-	-	-
		4.50					
9.อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน	สอดคล้อง	34	10	34	-	-	-
		77.30					
	ไม่สอดคล้อง	10	22.70	77.30	-	-	-
		22.70					
10.เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	มี	32	15	19	10	-	-
		72.70					
	ไม่มี	12	34.10	43.20	22.70	-	-
		27.30					
	รวม	N	14.40	26.30	3.30	0	0
		%	32.73	59.78	7.49	0	0

จากตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีสภาพที่เป็นจริงได้มาตรฐานร้อยละ 93.20 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย มีสภาพที่เป็นจริงทันสมัยร้อยละ 79.50 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 65.90 อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย มี

ยานพาหนะอย่างเพียงพอ มีสภาพที่เป็นจริงเพียงพอร้อยละ 90.90 การจราจรที่สะดวก มีสภาพที่เป็นจริงสะดวกร้อยละ 95.50 อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน มีสภาพที่เป็นจริงสอดคล้องร้อยละ 77.30 เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 72.70

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 59.78

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	แนะนำ	57 95.00	10	50	-	-	-
	ไม่แนะนำ	3 5.00	16.70	83.30	-	-	-
2. บุคลากรมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	55 91.70	15	45	-	-	-
	ไม่มี	5 8.30	25.00	75.00	-	-	-
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	55 91.70	10	45	5	-	-
	ไม่ดี	5 8.30	16.70	75.00	8.30	-	-
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่าย อุปกรณ์	มี	25 41.70	5	5	50	-	-
	ไม่มี	35 58.30	8.30	8.30	83.40	-	-
5. พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	0 0.00	5	10	45	-	-
	ไม่มี	60 100.00	8.30	16.70	75.00	-	-
6. พนักงานดูแลความสะอาด	สะอาด	55 91.70	10	30	20	-	-
	ไม่สะอาด	5 8.30	16.70	50.00	33.30	-	-

ตาราง 23 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
		N	N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	3	15	40	5	-	-
		5.00					
	ไม่มี	57	25.00	66.70	8.30	-	-
		95.00					
8.เจ้าหน้าที่จัดการจราจร	มี	3	10	10	40	-	-
		5.00					
	ไม่มี	57	16.70	16.70	66.60	-	-
		95.00					
9.เจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	มี	50	20	40	-	-	-
		83.30					
	ไม่มี	10	33.30	66.70	-	-	-
		16.70					
10.บุคลากรที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบ อย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	มี	55	10	17	33	-	-
		91.70					
	ไม่มี	5	16.70	28.30	55.00	-	-
		8.30					
รวม		N	11	29.20	19.80	0	0
		%	18.34	48.67	32.99	0	0

จากตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงแนะนำร้อยละ 95.00 บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 91.70 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสภาพที่เป็นจริงดีร้อยละ 91.70 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 41.70 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีสภาพที่เป็นจริงสะอาดร้อยละ 91.70 พนักงานดูแลจัด

ระเบียบการจอดยานพาหนะ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 5.00 เจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 5.00 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 83.30 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 91.70

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 48.67

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	แนะนำ	42	15	29	-	-	-
		95.50					
	ไม่แนะนำ	2	34.10	65.90	-	-	-
		4.50					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี	40	20	24	-	-	-
		90.90					
	ไม่มี	4	45.50	54.50	-	-	-
		9.10					
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	ดี	41	20	20	4	-	-
		93.20					
	ไม่ดี	3	45.50	45.50	9.00	-	-
		6.80					
4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	15	4	20	20	-	-
		34.10					
	ไม่มี	29	9.00	45.50	45.50	-	-
		65.90					
5. พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	0	4	25	15	-	-
		0.00					
	ไม่มี	44	5.00	56.80	34.20	-	-
		100.00					
6. พนักงานดูแลความสะอาด	สะอาด	55	14	26	4	-	-
		91.70					
	ไม่สะอาด	5	31.80	59.10	9.10	-	-
		8.30					

ตาราง 24 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
7.พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	2	10	20	14	-
		4.50				
	ไม่มี	42	22.70	45.50	31.80	-
		95.50				
8.เจ้าหน้าที่จัดการจราจร	มี	2	4	20	20	-
		4.50				
	ไม่มี	42	9.00	45.50	45.50	-
		95.50				
9.เจ้าหน้าที่รักษาความ ปลอดภัย	มี	42	34	10	-	-
		95.50				
	ไม่มี	2	77.30	22.70	-	-
		4.50				
10.บุคลากรที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบ อย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	มี	43	18	26	-	-
		97.70				
	ไม่มี	1	40.90	59.10	-	-
		2.30				
รวม		N	14.30	22	7.70	0
		%	32.08	50.41	17.51	0

จากตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร

1. บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงแนะนำร้อยละ 95.00 บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 90.90 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสภาพที่เป็นจริงดีร้อยละ 91.70 เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 34.10 พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 พนักงานดูแลรักษาความสะอาด มีสภาพที่เป็นจริงสะอาดร้อยละ 95.50 พนักงานดูแลจัด

ระเบียบการจอดยานพาหนะ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 4.50 เจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 4.50 เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 95.50 บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 97.70

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
เพศหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.41

ตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม	ชัดเจน	60	-	40	20	-	-
		100.00					
	ไม่ชัดเจน	0	-	66.70	33.30	-	-
		0.00					
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	มี	55	-	50	10	-	-
		91.70					
	ไม่มี	5	-	83.30	16.70	-	-
		8.30					
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	ทดสอบ	0	15	45	-	-	-
		0.00					
	ไม่ทดสอบ	60	25.00	75.00	-	-	-
		100.00					
4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี	อบรม	0	30	30	-	-	-
		0.00					
	ไม่อบรม	60	50.00	50.00	-	-	-
		100.00					
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	ตรวจ	0	25	35	-	-	-
		0.00					
	ไม่ตรวจ	60	41.70	58.30	-	-	-
		100.00					
6. การออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	60	5	55	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	8.30	91.70	-	-	-
		0.00					

ตาราง 25 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด		กลาง		ที่สุด
			N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%	%
7.การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	มี	60	10	50	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	16.70	83.30	-	-	-
		0.00					
8.การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ	มี	5	-	-	-	10	50
		8.30					
	ไม่มี	55	-	-	-	16.70	83.30
		91.70					
9.การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน	มี	60	25	35	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	41.70	58.30	-	-	-
		0.00					
10.การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	มี	60	35	25	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	58.30	41.70			
		0.00					
รวม		N	14.50	36.50	3	1	5
		%	24.17	60.83	5.00	1.67	8.33

จากตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศชาย อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม มีสภาพที่เป็นจริงชัดเจนร้อยละ 100.00 ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 91.70 การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงทดสอบร้อยละ 0.00 การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงอบรมร้อยละ 0.00 การตรวจร่างกายทุกเดือน มีสภาพที่เป็นจริงตรวจร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็น

จริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 8.30 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.83 ยกเว้นด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความต้องการน้อยที่สุด ร้อยละ 8.30

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศหญิงอายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด	กลาง	กลาง	ที่สุด	ที่สุด
		N	N	N	N	N
		%	%	%	%	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม	ชัดเจน	44	-	20	24	-
		100.00				
	ไม่ชัดเจน	0	-	45.50	54.50	-
		0.00				
2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	มี	40	-	34	10	-
		90.90				
	ไม่มี	4	-	77.30	22.70	-
		9.100				
3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี	ทดสอบ	0	-	30	14	-
		0.00				
	ไม่ทดสอบ	44	-	68.20	31.80	-
		100.00				
4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี	อบรม	0	-	14	30	-
		0.00				
	ไม่อบรม	44	-	31.80	68.20	-
		100.00				
5. การตรวจร่างกายทุกเดือน	ตรวจ	0	25	19	-	-
		0.00				
	ไม่ตรวจ	44	56.80	43.20	-	-
		100.00				
6. การออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	มี	44	3	41	-	-
		100.00				
	ไม่มี	0	6.80	93.20	-	-
		0.00				

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ					
		N	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
			ที่สุด	N	กลาง	N	ที่สุด
		%	%	%	%	%	%
7.การออกกำลังกายโดยการ เดินแอโรบิก	มี	44	30	14	-	-	-
		100.00					
	ไม่มี	0	68.20	31.80	-	-	-
		0.00					
8.การออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ	มี	0	-	-	-	5	39
		0.00					
	ไม่มี	44	-	-	-	11.40	88.60
		100.00					
9.การออกกำลังกายโดยการ ปั่นจักรยาน	มี	34	-	12	32	-	-
		77.30					
	ไม่มี	10	-	27.30	72.70	-	-
		22.70					
10.การออกกำลังกายโดย การเดินลีลาศ	มี	29	-	30	14	-	-
		65.90					
	ไม่มี	15	-	68.20	31.80	-	-
		34.10					
รวม		N	5.80	21.40	12.40	0.50	3.90
		%	13.18	48.65	28.17	1.14	8.86

จากตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 เพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ระเบียบการใช้สถานที่อย่างชัดเจนเหมาะสม มีสภาพที่เป็นจริงชัดเจนร้อยละ 100.00 ข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 90.90 การทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงทดสอบร้อยละ 0.00 การจัดอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี มีสภาพที่เป็นจริงอบรมร้อยละ 0.00 การตรวจร่างกายทุกเดือน

มีสภาพที่เป็นจริงตรวจร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 100.00 การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 0.00 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 77.30 การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ มีสภาพที่เป็นจริงมีร้อยละ 65.90

2. สภาพที่ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 48.65 ยกเว้นการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ มีความต้องการน้อยที่สุด ร้อยละ 88.60

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วยประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มาออกกำลังกาย จำนวน 593 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยเทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 38 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan.n.d.) จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

1. กลุ่มประชากรชาย อายุระหว่าง 15 - 25 ปี จำนวน 265 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 157 คน
2. กลุ่มประชากรหญิง อายุระหว่าง 15 - 25 ปี จำนวน 164 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 115 คน
3. กลุ่มประชากรชาย อายุระหว่าง 26 - 36 ปี จำนวน 232 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 145 คน
4. กลุ่มประชากรหญิง อายุระหว่าง 26 - 36 ปี จำนวน 89 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 72 คน
5. กลุ่มประชากรชาย อายุ 37 ปีขึ้นไป จำนวน 72 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 60 คน
6. กลุ่มประชากรหญิง อายุ 37 ปีขึ้นไป จำนวน 51 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 44 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่างๆ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และแบบสอบถามปลายเปิดซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้เขียนข้อเสนอแนะในสิ่งที่ต้องการ

3. นำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข) พิจารณา

5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาร์ค (Cronbach) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 40 คน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .91

6. ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับที่สมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถาม

2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลนครอุดรธานี และผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จำนวน 700 ฉบับ โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่เวลา 05.30 น. – 07.00 น. และเวลา 16.30 น. – 18.00 น.

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามดังต่อไปนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมแล้วดำเนินการสรุปและเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชายและเพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอและปลอดภัยทุกด้าน ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8) และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ (ข้อ 9)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่าสถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอและปลอดภัยทุกด้าน ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ (ข้อ 3) สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอ (ข้อ 6) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8)

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน ทันสมัยเพียงพอ หลากหลาย ปลอดภัย สะดวก และสอดคล้องทุกด้าน ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) อุปกรณ์ออกกำลังกายไม่หลากหลาย (ข้อ 4) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 6)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน ทันสมัยเพียงพอ หลากหลาย ปลอดภัย สะดวก และสอดคล้องทุกด้าน ยกเว้นอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ข้อ 3) อุปกรณ์ออกกำลังกายไม่หลากหลาย (ข้อ 4) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 6)

3. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย มีให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สะอาด ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ (ข้อ 4) ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยนต์ (ข้อ 7) ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร (ข้อ 8)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย มีให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สะอาด ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ (ข้อ 4) ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดรถยนต์ (ข้อ 7) ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร (ข้อ 8)

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ชัดเจน ทุกข้อ ยกเว้น ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี (ข้อ 3) ไม่มีการอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี (ข้อ 4) และไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน (ข้อ 5)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ชัดเจน ทุกข้อ ยกเว้น ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี (ข้อ 3) ไม่มีการอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี (ข้อ 4) และไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน (ข้อ 5)

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย และเพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดในด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยเพศชาย ร้อยละ 48.20 และ 71.02 เพศหญิง ร้อยละ 33.40 และ 68.00 ตามลำดับ ส่วนในด้านบุคลากรและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการมากทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยเพศชาย ร้อยละ 50.98 และ 46.43 เพศหญิง ร้อยละ 50.34 และ 39.23 ตามลำดับ ยกเว้น ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศหญิง มีความต้องการน้อยในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ร้อยละ 78.30

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชายและเพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอ และปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8) และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ (ข้อ 9)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่าสถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอและปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8)

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน ทันสมัย เพียงพอ หลากหลาย ปลอดภัย สะดวก และสอดคล้อง ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 6)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน ทันสมัย เพียงพอ หลากหลาย ปลอดภัย สะดวก และสอดคล้อง ทุกด้าน ยกเว้น อุปกรณ์ออกกำลังกายไม่หลากหลาย (ข้อ 4) ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ (ข้อ 6)

3. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย มีให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สะอาด ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ (ข้อ 4) ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ (ข้อ 7) ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร (ข้อ 8)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย มีให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สะอาด ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ (ข้อ 4) ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแลจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ (ข้อ 7) ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร (ข้อ 8)

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ชัดเจน ทุกข้อ ยกเว้น ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี (ข้อ 3) ไม่มีการอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี (ข้อ 4) และไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน (ข้อ 5)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ชัดเจน ทุกข้อ ยกเว้น ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี (ข้อ 3) ไม่มีการอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี (ข้อ 4) และไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน (ข้อ 5)

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย และเพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับมากในด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเพศชาย ร้อยละ 44.29 , 51.86 , 46.95 และ 60.35 ตามลำดับ เพศหญิง ร้อยละ 40.83 , 53.48 , 46.40 และ 49.30 ตามลำดับ ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศหญิง มีความต้องการน้อยในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ร้อยละ 44.40

สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชายและเพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป พบว่า

1. ด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอ และปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8) และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ (ข้อ 9)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่าสถานที่ออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอและ ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (ข้อ 7) ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล (ข้อ 8) และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ (ข้อ 9)

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน ทันสมัย เพียงพอ หลากหลาย ปลอดภัย สะดวก และสอดคล้อง ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีตู้เก็บของไว้ บริการ (ข้อ 6)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน ทันสมัย เพียงพอ หลากหลาย ปลอดภัย สะดวก และสอดคล้อง ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีตู้เก็บของไว้ บริการ (ข้อ 6)

3. ด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย มีให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สะอาด ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ (ข้อ 4) ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแล จัดระเบียบการจอดยานพาหนะ (ข้อ 7) ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร (ข้อ 8)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย มีให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สะอาด ปลอดภัย ทุกด้าน ยกเว้น ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ (ข้อ 4) ไม่มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย (ข้อ 5) ไม่มีพนักงานดูแล จัดระเบียบการจอดยานพาหนะ (ข้อ 7) ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร (ข้อ 8)

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริงเพศชาย พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ชัดเจน ทุกข้อ ยกเว้น ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี (ข้อ 3) ไม่มีการอบรมวิธีการออกกำลังกาย ประจำปี (ข้อ 4) และไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน (ข้อ 5)

สภาพที่เป็นจริงเพศหญิง พบว่า สภาพการออกกำลังกาย ชัดเจน ทุกข้อ ยกเว้น ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี (ข้อ 3) ไม่มีการอบรมวิธีการออกกำลังกายประจำปี (ข้อ 4) ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน (ข้อ 5) และไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ (ข้อ 8)

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย และเพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับมากในด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเพศชาย ร้อยละ 67.32 , 68.66 , 48.67 และ 60.83 ตามลำดับ เพศหญิง ร้อยละ 40.83 , 53.48 , 46.40 และ 49.30 ตามลำดับ ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศชาย มีความต้องการน้อยที่สุดในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ร้อยละ 83.30 ส่วนเพศหญิง ร้อยละ 53.86 , 59.78 , 50.41 และ 48.65 ตามลำดับ ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศหญิง มีความต้องการน้อยที่สุดในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ร้อยละ 88.60

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านสภาพการออกกำลังกาย

1. เพศชายและเพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี , อายุ 26 - 36 ปี และ อายุ 36 ปี ขึ้นไป มีสภาพการออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน เพียงพอ ทันสมัย หลากหลาย สะดวก ปลอดภัย และสอดคล้องทุกด้าน ยกเว้นไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีห้องปฐมพยาบาล ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ ไม่มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี ไม่มีการตรวจร่างกายทุกเดือน

ด้านสภาพความต้องการ

1. เพศชายและเพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนในด้านบุคลากรและกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะ ในสภาวะปัจจุบันผู้ออกกำลังกายมีความตื่นตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายต้องการ ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิงมีความต้องการน้อยในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้เพราะ การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ส่วนมากเพศชายจะนิยมมากกว่า รวมทั้งความไม่สะดวกในการติดตั้งอุปกรณ์

2. เพศชายและเพศหญิง อายุ 26 - 36 ปี มีความต้องการ การออกกำลังกายอยู่ใน

ระดับมากทั้ง 4 ด้าน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ผู้ออกกำลังกายในวัยนี้จะเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพ ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิงมีความต้องการน้อยในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้เพราะ ความไม่สะดวกในการจัดหาและติดตั้งอุปกรณ์

3. เพศชายและเพศหญิง อายุ 37 ปี ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ผู้ออกกำลังกายในวัยนี้จะเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามอายุที่สูงขึ้นเพื่อรักษาสุขภาพ ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิงมีความต้องการน้อยที่สุดในด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้เพราะ ความไม่สะดวกในการจัดหาและติดตั้งอุปกรณ์ และไม่เป็นที่นิยมในเพศหญิงที่อายุเริ่มสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ควรมุ่งเน้นที่จะศึกษาด้านอื่นๆ ด้วย เพื่อที่จะเป็นการช่วยให้ได้ผลของการศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. จังหวัดอุดรธานี ควรนำผลการวิจัย สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ไปปรับปรุงแก้ไข เพื่อตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานีให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนนอกเขตเทศบาลนครอุดรธานีด้วยเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวิน คเซนทร์เดชา. (2530). ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย ของจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : cursaladprao.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538. กรุงเทพฯ : หจก. พรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท.
- กรมพลศึกษา. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2530). รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : หจก. ไอเดียสแควร์.
- กรมพลศึกษา. คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน. กรุงเทพฯ : cursaladprao.
- กรมพลศึกษา. หน่วยศึกษานิเทศก์. (2529). รายงานผลการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท เขตการศึกษา 8. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- จังหวัดอุดรธานี. เทศบาลนครอุดรธานี. (แผ่นพับ). งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2537). ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคคลในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สวีริยาสาส์น.
- พิชิต ภูติจันทร์และคณะ. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- พินิจ วัชรุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรดิษฐ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*.
ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2528). *หลักการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.
- วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา. (2531). *ผลของการเล่นกีฬาต่อการพัฒนาจริยธรรมของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. ยะลา : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา.
- วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี. (2531). *การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนใน
จังหวัดอุดรธานี*. อุดรธานี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี.
- วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี. (2544). *คู่มือนักศึกษา*. อุดรธานี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด
อุดรธานี
- วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี. *ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา*. (แผ่นพับ). วิทยาลัยพลศึกษา
จังหวัดอุดรธานี.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร อารี ปรมัตถากร. (2542). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. (2540). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ).*
- สำนักงานสาธารณสุข. (2545). *สมุดรายงานสถิติจังหวัด*. จังหวัดอุดรธานี. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ*.
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). " The Effects of An Exercise Program on
The Eating Behaviors," *Dissertataion Abstracts Internationnal*. 31 (A) : 121.
- Buccolar, Victor and Stone , William J . (1975, May). "Effects of jogging and Cycling
Prograns for Physiological Personality Variables in Aged Men," *Research
Quarterly* 46 (3) : 134 - 139.
- Chrusopher, Elizabbeth Ann. (1997, April) "A Survey of the Lifetime Sports Needs and
Interessts of Citizens in Minddle Tennessee." *Dissertation Abstracts
International*. 37 (A) : 6341.

- Dowdy, Deborahk Bell. (1982, May). "The Effects of Aerobics Dance on Physical Work Capacity Cardiovascular Function an Body Compositions of middle - aged Women," *Dissertation Abstract International*. 7 (4) : 135.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Faccility Planning for Health, Physical Education, Recreationand Athletics at colleges and universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 A .
- Peterson, Albert Joseph. (1981, December). "Effects of Aerobics and Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein Incorrect - Aged Women," *Dissertation Abstracts International*. 42 (3) : 3874 A .
- Rowe, Deryl Glenn. (1980,January). "Effects of Walking and Jogging on the Body Composition and Cardiorespiratory System Aduts," *Dissertation Abstracts International* . 40 (2) : 3874 A .
- Yamaguchi, Y. and Okada, K.A.(1998). Study of adherence to a fitness club : A user'S perpective. *Astracts New Horizons of Hun Movement*. p : 128.
- Maslow, Abraham H. (1970) . *Mativation and Personality*. 2 nd ed. New york : Harper & Row.

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี

คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ด้านคือ

- 2.1 สภาพและความต้องการด้านสถานที่
- 2.2 สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.3 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร
- 2.4 สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires)

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ()

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 15 - 25 ปี

() 26 - 36 ปี

() 37 ปี ขึ้นไป

ตอนที่ 2

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี

คำชี้แจง

โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	สภาพที่ต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() มาตรฐาน () ไม่มาตรฐาน	1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	6. สถานที่ออกกำลังกายมีตึมน้ำเพียงพอ					
() มี () ไม่มี	7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
() มี () ไม่มี	8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล					
() มี () ไม่มี	9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ					
() ปลอดภัย () ไม่ปลอดภัย	10. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					

2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	สภาพที่ต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() มาตรฐาน () ไม่มาตรฐาน	1. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
() ทันสมัย () ไม่ทันสมัย	2. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	3. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ					
() หลากหลาย () ไม่หลากหลาย	4. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย					
() ปลอดภัย () ไม่ปลอดภัย	5. อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัย					
() มี () ไม่มี	6. ตู้เก็บของไว้บริการ					
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	7. ที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ					
() สะดวก () ไม่สะดวก	8. การจราจรที่สะดวก					
() สอดคล้อง () ไม่สอดคล้อง	9. อุปกรณ์กับสถานที่ออกกำลังกายสอดคล้องกัน					
() มี () ไม่มี	10. เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย					

3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	สภาพที่ต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() แนะนำ () ไม่แนะนำ	1. บุคลากรให้คำแนะนำการ ออกกำลังกาย					
() มี () ไม่มี	2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
() ดี () ไม่ดี	3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
() มี () ไม่มี	4. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์					
() มี () ไม่มี	5. พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย					
() สะอาด () ไม่สะอาด	6. พนักงานดูแลรักษาความ สะอาด					
() มี () ไม่มี	7. พนักงานดูแลจัดระเบียบ การจอดรถพาหนะ					
() มี () ไม่มี	8. เจ้าหน้าที่จัดการจราจร					
() มี () ไม่มี	9. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					
() มี () ไม่มี	10. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีใน การออกกำลังกาย					

4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	สภาพที่ต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() ชัดเจน () ไม่ชัดเจน	1. ระเบียบการใช้สถานที่ อย่างชัดเจนเหมาะสม					
() มี () ไม่มี	2. ข้อมูลข่าวสารแนะนำ การออกกำลังกายไว้เผยแพร่					
() ทดสอบ () ไม่ทดสอบ	3. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายประจำปี					
() อบรม () ไม่อบรม	4. การจัดอบรมวิธีการ ออกกำลังกายประจำปี					
() ตรวจ () ไม่ตรวจ	5. การตรวจร่างกายทุกเดือน					
() มี () ไม่มี	6. การออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ					
() มี () ไม่มี	7. การออกกำลังกายโดยการ เดินแอโรบิก					
() มี () ไม่มี	8. การออกกำลังกายโดยการ เล่นตะกร้อ					
() มี () ไม่มี	9. การออกกำลังกายโดย การปั่นจักรยาน					
() มี () ไม่มี	10. การออกกำลังกายโดยการ เดินลีลาศ					

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์
ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาการศึกษา และ จิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายสมพงษ์ ชาดะวิถึ
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
5. นายสมพล ศรีปัดติวงศ์
เทศมนตรีเทศบาลนครอุดรธานี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายโสภณ ศรีอีสาน
เกิดวันที่	31 มีนาคม 2503
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	320/2 หมู่ 5 ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
ตำแหน่งงานปัจจุบัน	อาจารย์ 3 ระดับ 8

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525	กศ.บ. พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2523	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
	พ.ศ. 2521 โรงเรียนอุดรพิทยานุกูลจังหวัดอุดรธานี