

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ภาณุ คัมภีรานนท์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71
ว.4466
จ.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

บทคัดย่อ
ของ
ภานุ คัมภีรานนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

h 276593

29 MAR 2548

ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2547.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพุดนท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู
จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำแนกเป็นเพศชาย 160 คน เพศหญิง 240
คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และ พนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมร้อยละ 56.35 , 84.08 , 65.02 และ 82.69 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ร้อยละ 42.50 , 72.38 , 59.99 และ 39.46 ตามลำดับ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และ พนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมร้อยละ 58.52 , 88.91 , 66.61 และ 80.51 ตามลำดับมีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ร้อยละ 50.16 , 74.58 , 45.40 และ 31.45 ตามลำดับ
3. ด้านการจัดการในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และ พนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมร้อยละ 50.18 , 86.85 , 63.38 และ 76.65 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่มร้อยละ 37.50 , 74.11 , 58.07 และ 34.56 ตามลำดับ
4. ด้านประเภทกิจกรรมในการออกกำลังกายที่เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และ พนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี ใช้อยู่ในปัจจุบันมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิค วิ่งเพื่อสุขภาพ และตะกร้อ ตามลำดับ ประเภทกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล แบดมินตัน แอโรบิค และวิ่งเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

5. ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด
เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และ พนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี ทุกกลุ่ม
ต้องการวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เพศชายเวลา 18.00 – 19.00 น.
เพศหญิง และพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี เวลา 17.00 – 18.00 น. และ พนักงานที่อายุ
มากกว่า 35 ปี เวลา 05.00 – 06.00 น.

**THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF WORKERS IN BANGPOO
INDUSTRIAL ESTATE, SAMUTPRAKARN PROVINCE IN 2004**

**AN ABSTRACT
BY
PANU KAMPIRANOND**

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

Panu Kampiranond. (2005). *State and Needs for Exercise of Workers in Industrial Factory of Bang Poo Industrial Estate, Changwat Samut Prakarn in 2004*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Tawate Piriyaopin, Asst. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

This study aimed to examine state and needs for exercise of workers in industrial factory of Bang Poo Industrial Estate, Changwat Samut Prakarn in 2004. The subjects comprised 400 workers (160 males and 240 females) in industrial factories of Bang Poo Industrial Estate, through stratified random sampling. Questionnaire was administered and then data were analyzed by percentage.

The results revealed that:

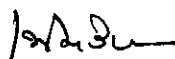
1. State of place, equipment, and facility for exercise as perceived by male workers, female workers, workers with 20 – 35 years old, and workers more than 35 years old was at 56.35% , 84.08% , 65.02% and 82.69%, respectively whereas that of needs was at a highest level as 42.50% , 72.38% , 59.99% and 39.46% respectively.
2. State of service personnel for exercise as perceived by male workers, female workers, workers with 20 – 35 years old, and workers more than 35 years old was at 58.52% , 88.91% , 66.61% and 80.51%, respectively whereas that of needs was at a high level as 50.16% , 74.58% , 45.40% and 31.45%, respectively.
3. State of exercise management as perceived by male workers, female workers, workers with 20 – 35 years old, and workers more than 35 years old was at 50.18% , 86.85% , 63.38% and 76.65%, respectively whereas that of needs was at a highest level as 37.50% , 74.11% , 58.07% and 34.56%, respectively.
4. State of exercise type which male workers, female workers, workers with 20 – 35 years old, and workers more than 35 years old presently used included football, aerobic dance, run for health, and Takraw, respectively whereas that of needs included football, badminton, aerobic dance, and run for health, respectively.
5. Needs of date for exercise mostly preferred by male workers, female workers, workers with 20 – 35 years old, and workers with more than 35 years old was on Sunday, whereas needs of time mostly preferred by male workers was at 6.00 p.m. – 7.00 p.m., that of female workers and workers with 20 – 35 years old was at 5.00 p.m. – 6.00 p.m., and that of workers with more than 35 years old was at 5.00 a.m. – 6.00 a.m.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

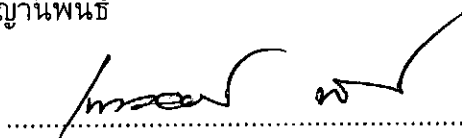
ของ
นายภาณุ คัมภีรานนท์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์)



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความรู้และความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ คุณพ่อพรเทพ คัมภีรานนท์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อพรเทพ คุณแม่จิรวรรณ คัมภีรานนท์ผู้ที่ได้ให้ทั้งชีวิตและการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆและทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ภาณุ คัมภีรานนท์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
ข้อมูลทั่วไปของนิคมอุตสาหกรรมบางปู.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	23
งานวิจัยในประเทศ.....	24
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	71
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	71
วิธีดำเนินการวิจัย.....	71
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	81
 บรรณานุกรม.....	 82
 ภาคผนวก.....	 86
ภาคผนวก ก	87
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 99

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2	สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถามพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547.....	34
3	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 เพศชาย.....	36
4	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 เพศหญิง.....	38
5	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี.....	40
6	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี.....	42
7	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 เพศชาย.....	44
8	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 เพศหญิง.....	46
9	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี.....	48
10	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี.....	50

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 เพศชาย.....	52
12	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 เพศหญิง.....	53
13	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี.....	55
14	สภาพและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี.....	56
15	แสดงความถี่และคำร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานเพศชาย ในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด สมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนกด้านประเภทกิจกรรม.....	58
16	แสดงความถี่และคำร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานเพศหญิง ในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด สมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนกด้านประเภทกิจกรรม.....	59
17	แสดงความถี่และคำร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานที่มีอายุ ระหว่าง 20 – 35 ปีในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนกด้านประเภทกิจกรรม.....	60
18	แสดงความถี่และคำร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานที่มีอายุ มากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนกด้านประเภทกิจกรรม.....	61
19	แสดงความถี่และคำร้อยละความต้องการวิธีการการออกกำลังกายของ พนักงานเพศชายในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนกด้านประเภทกิจกรรม.....	62

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
20	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการวิธีการการออกกำลังกายของ พนักงานเพศหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนกด้านประเภทกิจกรรม.....	63
21	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการวิธีการการออกกำลังกายของ พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปีในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนก ด้านประเภทกิจกรรม.....	64
22	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการวิธีการการออกกำลังกายของ พนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปีเพศชายในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 จำแนก ด้านประเภทกิจกรรม.....	65
23	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เพศชายในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด สมุทรปราการ พ.ศ.2547จำแนกตามด้านวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย...	66
24	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เพศหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด สมุทรปราการ พ.ศ.2547จำแนกตามด้านวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย..	67
25	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547จำแนกตามด้าน วันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย.....	68
26	แสดงความดีและคำร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547จำแนกตามด้าน วันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย.....	69

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยจะทำให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจมีสภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการประกอบภารกิจประจำวัน ยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในด้านต่างๆให้แก่นมนุษย์ด้วย อาทิ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและรักษาโรคหลายชนิด นอกจากนี้ยังส่งผลทางด้านสรีรวิทยานั้นคือช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายเป็นอย่างดี สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว คล่องแคล่ว ว่องไว ข้อต่อต่างๆทำงานได้อย่างไม่ติดขัด การทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี อวัยวะและต่อมต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่างๆ เช่น กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบย่อยอาหาร ซึ่งล้วนแต่เป็นผลให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สมรรถภาพทางร่างกายสูงประกอบกิจการต่างๆได้เป็นอย่างดีและเป็นระยะเวลาโดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย และเมื่อเลิกกิจกรรมต่างๆแล้วร่างกายสามารถคืนสู่สภาพปกติโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความเจริญงอกงามให้แก่จิตใจ อารมณ์และสังคมอีกด้วย (นงนุช ไทยสงคราม 2546 : 2) นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เกิดการมั่วสุมเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาแก่สังคมและประเทศชาติเป็นอย่างมากในปัจจุบัน

ศูนย์วิทยาศาสตร์ทางการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 : 31) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมักมีร่างกายแคระแกร็น ซึ่งโรคส่วนในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบต่างๆในร่างกายไม่ว่าจะเป็น ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบต่อมต่างๆและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับในวัยกลางคนและวัยชรา การออกกำลังกายช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้หลายอย่าง เช่น อาการท้องผูกเป็นประจำ อาการปวดเมื่อย อาการหน้ามืดวิงเวียนเนื่องจากการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ ฯลฯ

เนื่องจากปัจจุบันทุกคนจำเป็นต้องทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นเวลาส่วนมากในชีวิตประจำวันก็จะเสียไปกับการทำงาน นอกจากเวลาในที่ทำงานแล้วยังรวมไปถึงระยะเวลาในการเดินทางด้วย ซึ่งก็เป็นที่ทราบกันดีว่าการจราจรในปัจจุบันติดขัดเป็นอย่างมาก ซึ่งการเดินทางไปไหนต้องมีการเผื่อเวลาในการเดินทางซึ่งทำให้เป็นการเสียเวลาเป็นจำนวนมาก ดังนั้นในวันหนึ่งการหาเวลามาทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย จึงเป็นเรื่องยากทำให้ร่างกายของคนส่วนมากในปัจจุบันค่อนข้างอ่อนแอ เสื่อมโทรม นอกจากนี้ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าจึงมีการนำเอาเครื่องจักรมาใช้เพื่อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตประจำวันมีการนำเอาเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงาน ทำให้การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดน้อยลงทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆในร่างกาย

นิคมอุตสาหกรรมบางปูเป็นโรงงานอุตสาหกรรมซึ่งมีการทำงานที่ใช้ระยะเวลาในแต่ละวันมาก โดยมีการทำงานทั้งช่วงกลางวันและกลางคืนเวลาในการออกกำลังกายจึงหาได้ยากหรืออาจจะไม่มีเลย รวมถึงพนักงานในโรงงานส่วนใหญ่ไม่สามารถหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้พนักงานส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่รู้จักการใช้อุปกรณ์ อย่างถูกวิธี ซึ่งการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมนั้นส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง กระฉือหรือรันท มีกำลังใจและกำลังกายในการทำงาน ถ้าหากพนักงานมีสุขภาพจิตใจและสุขภาพ ร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ ร่างกายทรุดโทรมไม่สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง ผลเสียย่อมเกิดแก่พนักงานและตัวโรงงานเองด้วย จากที่ผู้วิจัยได้ตรวจสอบสถานที่ในการออกกำลังกายปรากฏว่ามีสถานที่น้อยมากซึ่งอาจจะไม่เพียงพอต่อจำนวนพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมบางปู

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปูจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นแนวทางในการเสนอแนะให้มีการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย ด้านวันเวลาที่ออกกำลังกายซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสมและถูกวิธี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพ และความต้องการให้เหมาะสมกับพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จำนวน 347 โรงงาน เป็นชาย 19,097 คน เป็นหญิง 31,367 คน รวมทั้งสิ้น 50,464 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปูจำนวน 400 คน เป็นชาย 160 คน หญิง 240 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

1.2 อายุ จำแนกเป็น 2 ช่วง

1.2.1 อายุ 20 – 35 ปี

1.2.2 อายุมากกว่า 35 ปี

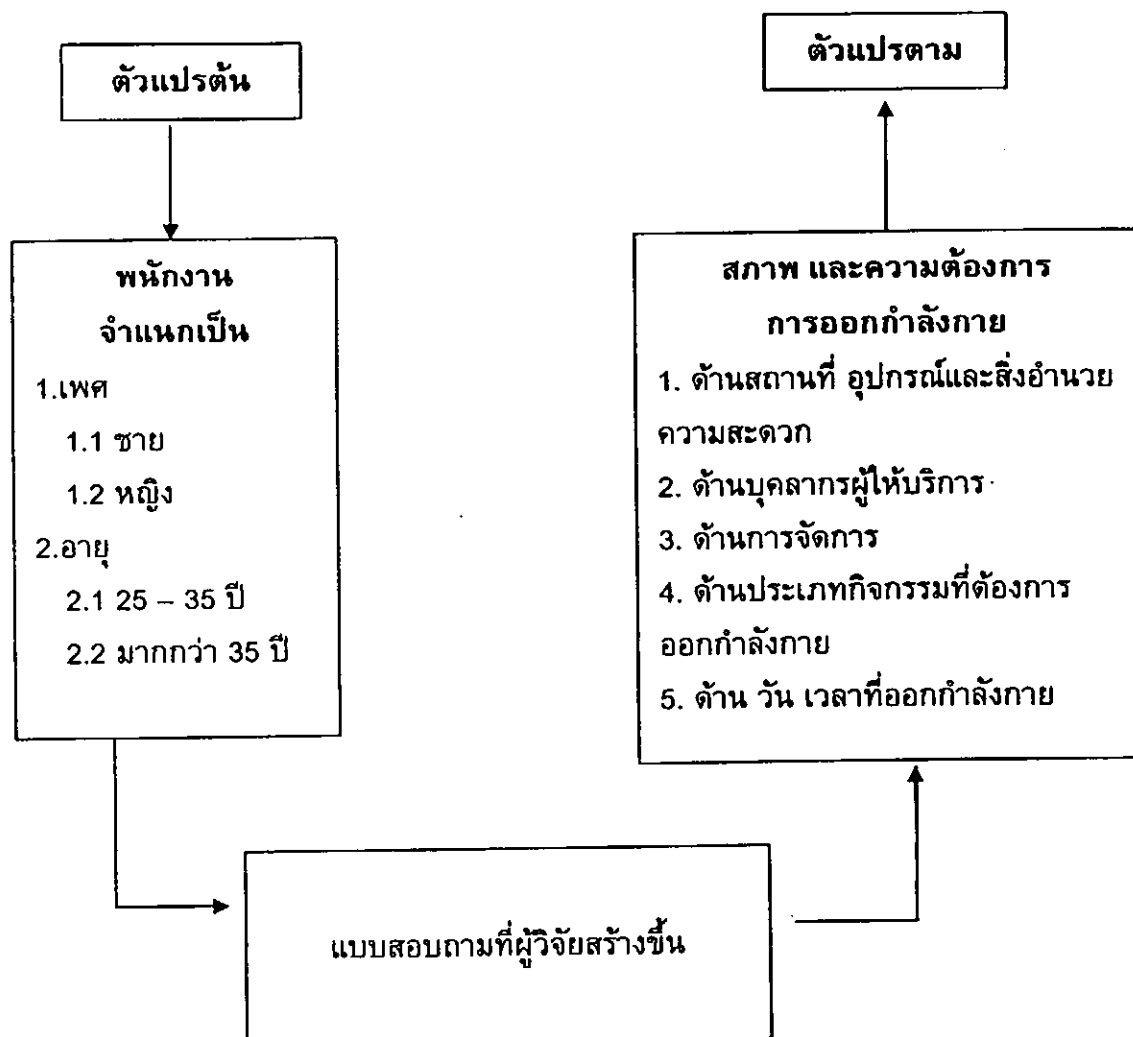
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของพนักงานใน

โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายในสภาพต่างๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา และด้าน วัน เวลา ที่ออกกำลังกาย
2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ที่จะปฏิบัติประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และความประสงค์ในสิ่งต่างๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวัน เวลา ที่ออกกำลังกาย
3. พนักงาน หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรม บางปู จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่อยู่ในปีพุทธศักราช 2547
4. นิคมอุตสาหกรรมบางปู หมายถึง นิคมอุตสาหกรรมแห่งแรกที่เกิดขึ้นจากการร่วมทุนระหว่างภาครัฐและเอกชนโดยการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย(กนอ.)กับบริษัทพัฒนาที่ดินเพื่อการอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย จำกัด จัดตั้งขึ้นเพื่อให้เป็นแห่งที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆซึ่งเป็นนิคมอุตสาหกรรมที่มีขนาดใหญ่ที่สุด สถานที่ตั้งนิคมอุตสาหกรรมบางปู ตั้งอยู่ กม. 34-37 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่และตำบลแพรกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ห่างจากกรุงเทพฯประมาณ 34 กิโลเมตรไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้
5. โรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ หมายถึง โรงงานอุตสาหกรรมที่มีจำนวนพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมทั้งชายและหญิง รวมกันได้มากกว่า 500 คนขึ้นไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ข้อมูลทั่วไปของนิคมอุตสาหกรรมบางปู
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

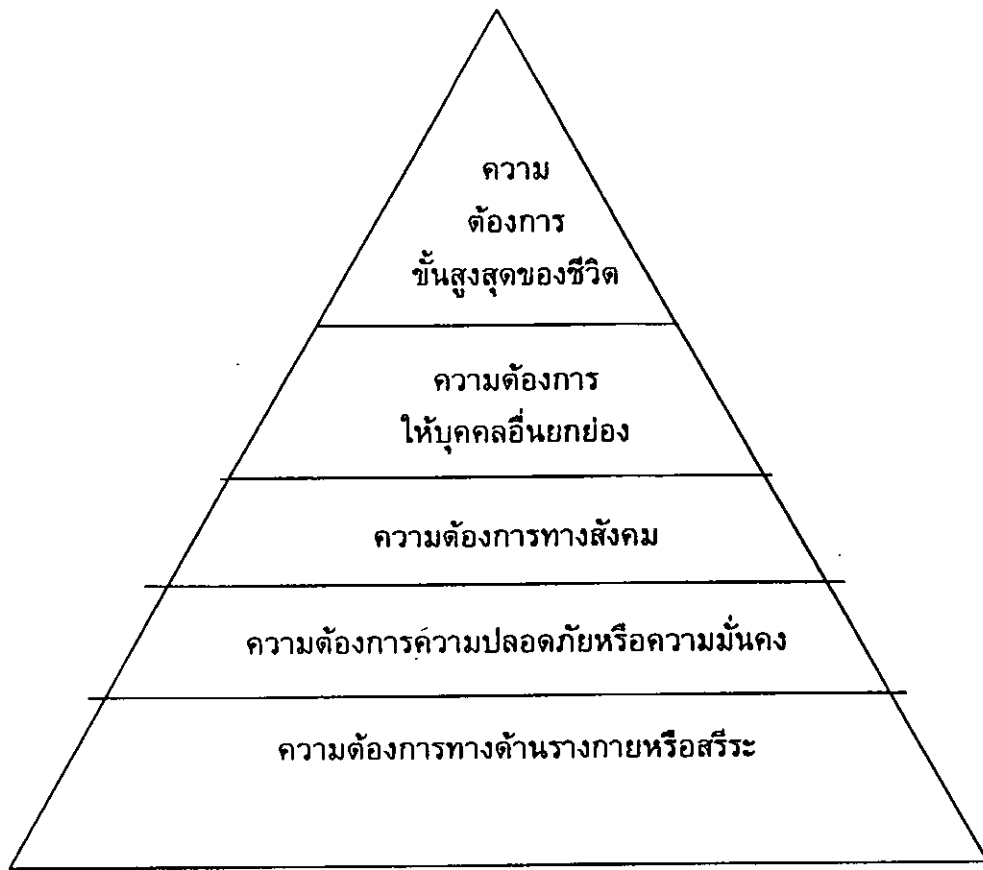
มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึงความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่ทารกถึงวัยชราทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึงความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับขู่เข็ญจากผู้อื่นมนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึงความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว

ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรักความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึงความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่นต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถมีคุณค่ามีเกียรติมีตำแหน่งบุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกว่าตนมีปมด้อยสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้ายต้องการสิ่งชดเชยถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิตเป็นโรคประสาทโรคจิตและอาจฆ่าตัวตาย

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึงความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริงเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเองปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเองมีสติในการปรับตัวเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆโดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้นกระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่บนมนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์



ภาพประกอบ 1 ลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์
(Maslow's Hierarchy of Needs)

อรุณ รักธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากันดังนั้นก็จำเป็นต้องเข้าใจความต้องการมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้องทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้นเพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษฎณา ศักดิ์ศิริ (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่าความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลังกล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

สำหรับแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย วาสนา คุณาอภิสิทธิ์
(2537 : 33-34) ได้กล่าวถึงสาเหตุดังนี้

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่ต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีและดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูงเหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญโดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำเช่นการวิ่งเหยาะๆ
2. เพื่อสังคมถ้าเพียงเพื่อการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮาโดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไปนั่นก็คือการเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่น เปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
3. เพื่อการทรมานการลงโทษตนเองให้เจ็บปวดเหน็ดเหนื่อยใช้ความอดทนและความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคีที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ดอกตะปูไว้คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก(เช่นนักวิ่งมาราธอน)และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจความพากเพียรพยายามและความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งและความอดทนต่อความเจ็บปวด
4. เพื่อความสุนทรีย์หมายถึงการปฏิบัติด้วยความสวยงามคนที่มิเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงามและรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหวรักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำรักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ทำทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำได้นำรวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่
5. เพื่อการผ่อนคลายการกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความ ตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล
6. เพื่อความเสียงอันตรายและความหวาดเสียวหมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกายมีความตึงตันที่ได้เปลี่ยนความเร็วความสูงซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียวเช่นกระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โตคลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย(Exercise)สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตการนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้นการใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลงอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึงการให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วยในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) การออกกำลังกายหมายถึงการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆหนักเบาแค่ไหน

แลมบี (Lamd. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการออกกำลังกายคือการทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมายโดยที่การทำงานของระบบต่างๆในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ได้

จอร์จ (George. 1986 : 18 – 19) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอดรวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วยนอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นานสดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่างๆ ก็จะลดลงด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและ ใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนานพึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 39) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เจน ณะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉยๆครั้งหนึ่งพอม่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้าๆเป็นประจำหลายๆเดือน ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นคืนตัวขึ้นมาอีกดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้นหายใจเร็วและแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติโดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15-30 นาทีแต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่างๆ ที่จะทำให้เป็นอันตราย

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิต้านทานโรคสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำกิจกรรมใดๆที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่ง เหยาะหรือการฝึกกีฬาต่างๆที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นแก่มนุษย์ที่ต้องการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรงแต่การออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเพศวัยและสภาพแวดล้อมดังนั้นการออกกำลังกายควรทราบถึงหลักและวิธีที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 – 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายเบาๆก่อนแล้วจึงค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวควรจะไปปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไปควรจะหยุดออกกำลังกายทันที

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดซกหลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่าเครื่องช่วยสั่นและเครื่องช่วยดึงมีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้นถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการ พักผ่อนที่เพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำและต้องนานพอที่จะทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้นต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือนฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอและเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรม ให้เหมาะสม กับสภาพของร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรมและสมรรถภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่าบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบและเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการแต่ละคนทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก ความบ่อย เป็นรายๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งส่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ฉะนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆอย่างที่จะมุ่งส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ได้แก่สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีสามารถเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างมีระบบทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอ โปรแกรมออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่ผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพการออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับออกกำลังกายความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า 10 นาทีโดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์

5.1 ไม่เกิน 190 ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่เกิน 180 ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักเป็นกฏเกณฑ์ไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดีการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสมรรถภาพจำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อความอดทนของระบบกล้ามเนื้อความอดทนระบบไหลเวียนโลหิตการเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะคือเพิ่มความหนักของกิจกรรมกับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกายถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอจะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องเพิ่มความหนักโดยเพิ่มขึ้นทีละน้อยและสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะเป็นผลงานการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆสม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาทีซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัย ในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 15 – 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ ครั้งละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 3 ครั้งโดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณความหนักความทนทาน ในการออกกำลังกายหรือไม่ควรปรึกษาแพทย์.

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้งเพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องฝึกเช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า สันหนา ดีเทนนิสรองเท้าต้องมีน้ำหนักรเบาส่งช่วยให้การเคลื่อนไหวคล่องตัว
 3. ฝึกหรือทำกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือด
- ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80-82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าวพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย ดังกล่าวพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดีต้องคำนึงถึงสุขภาพของ ผู้ออกกำลังกายเป็นหลักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเองทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมนั้นควรจะเริ่มจากท่าง่ายและปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนขึ้นจนถึงระดับ ความสามารถที่ทำได้โดยไม่ให้หนักเกินไปและควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที และสัปดาห์ละ 3-5 วัน

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียดสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรม

การออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะให้คุณค่าแก่ร่างกายอาจแก้ไขความผิดปกติของร่างกายได้และเพิ่มความสมบูรณ์รวมถึงช่วยทำให้มีอายุยืนยาวนั้นด้วยการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย เช่น เพศ วัย ความแข็งแรงที่มีอยู่การออกกำลังกายเป็นความต้องการของทุกคนเพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และสามารถประกอบ กิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนตายกล่าวได้ว่าร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใดร่างกายก็ต้องการอาหารฉันนั้นผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่อ่อนแอไข้โรคเจ็บป่วยเสมอซึ่งตรงกันข้ามผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรงสดชื่นจะทำอะไรก็คล่องแคล่วกระฉับกระเฉงปราศจากโรคภัยต่างๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์จากการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สุพิตร สมหาโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้นอัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลงช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของไขมันที่เกาะตามหลอดเลือด

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อดีขึ้นมัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังหนาขึ้นขยายตัวได้มากขึ้นสามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังใจการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้นขยายตัวได้มากขึ้นช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานานโดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้นป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ตำรา กิจกุศล (2527 : 20 – 24) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีพลังดีขึ้น

2. การออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงดีขึ้น มีความว่องไวขึ้น

3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะสามารถช่วยให้ระบบหายใจปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น

6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดีจะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (depression) มีอาการดีขึ้น

8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น

9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

10. จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายการทำงานไม่เหนื่อยง่ายแม้ว่า เหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ

4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนยาวนานของชีวิต

5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจทำให้มี สุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลด ความอ้วนได้ดี

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิทดีขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อยร่างกายได้พักผ่อน เต็มที่ มีผลต่อสุขภาพ การออกกำลังกายช่วยป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บได้เพราะว่าร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันทาน โรคติดต่อได้

9. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดีคนที่ ออกกำลังกายเสมอปริมาณการฉีดของโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ ไม่ ออกกำลังกาย ซึ่งเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

10. ในการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังจากการผ่าตัดมีความจำเป็นเพราะ จะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพปกติดีขึ้นและให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย ที่เรียกว่า “กายบำบัด”

11.ทางการแพทย์พบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัยแต่ต้อง ออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจที่ได้รับผลจากการออกกำลังกายจะทำให้โตกว่า แข็งแรงกว่าเดินช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

12. การออกกำลังกายช่วยสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วย สร้างลักษณะความกระฉับกระเฉงว่องไวความสง่างามและแข็งแรง

13. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว(Alert)มีความพร้อมอยู่เสมอช่วย ป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

เผชิญ วีรานนท์ (2536 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น

2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

3. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

4. ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังทางเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้นและลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี
8. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวลหรืออาการทางประสาทอื่นๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนสติปัญญาและความเชื่อมั่นในตนเอง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหารการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็กดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรงตรงการออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมดรูปร่างและหน้าที่การงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกายการออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรคการออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวันเช่นความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงใน 5 ข้อหากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ระบบไหลเวียนเลือด

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ

2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี

2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไชมันในเลือดลดลง

2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม

3. ลดความตึงเครียดทางสมอง

4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด

5. แก้อาการนอนไม่หลับ

6. แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง

7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง

8. ช่วยแก้อาการความดันโลหิต

9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

จากแนวความคิดดังกล่าวจึงพอสรุปได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นคือระบบการทำงานต่างๆภายในร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้นสามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่างๆเสริมสร้างสติปัญญาสุขุมรอบคอบอารมณ์เยือกเย็นส่วนอีกด้านที่เกิดกับสังคมการออกกำลังกายร่วมกันหลายคนก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกันเป็นสังคมที่พึ่งพาเกื้อกูลกันเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

ข้อมูลทั่วไปของนิคมอุตสาหกรรมบางปู

ประวัติโดยย่อ

นิคมอุตสาหกรรมบางปูเป็นนิคมอุตสาหกรรมแห่งแรกที่เกิดขึ้นจากการร่วมทุนระหว่างภาครัฐและเอกชนโดยการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย(กนอ.) กับบริษัทพัฒนาที่ดินเพื่อการอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย จำกัด เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2520 จัดตั้งขึ้นเพื่อให้เป็นแหล่ง ที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆซึ่งเป็นนิคมอุตสาหกรรมที่มีขนาดใหญ่ที่สุด การร่วมดำเนินการกับ กนอ.ดังกล่าวมีหลักการว่าบริษัทเป็นผู้จัดหาที่ดินและลงทุนพัฒนาก่อสร้างระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการต่างๆ โดย กนอ. จะเป็นผู้กำหนดมาตรฐานของการพัฒนากำกับและให้คำแนะนำรวมทั้งให้ความเห็นชอบในการออกแบบการก่อสร้างระบบสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ตลอดจนเป็นผู้รับผิดชอบบริหารระบบสาธารณูปโภคต่อไป ภายหลังที่งานก่อสร้างต่างๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว

สถานที่ตั้ง

นิคมอุตสาหกรรมบางปู ตั้งอยู่ กม. 34-37 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่และตำบลแพรกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 34 กม. ไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ โดยมีเส้นทางห่างจากจุดสำคัญต่างๆ ดังนี้

ห่างจาก จังหวัดสมุทรปราการ	ประมาณ 8 กม.
ห่างจาก ท่าเรือคลองเตย	ประมาณ 24 กม.
ห่างจาก สนามบินดอนเมือง	ประมาณ 49 กม.
ห่างจาก ท่าเรือน้ำลึกแหลมฉบัง	ประมาณ 95 กม.
ห่างจาก ท่าเรือน้ำลึกสัตหีบ	ประมาณ 150 กม.

ขนาดและพื้นที่และลักษณะของการใช้พื้นที่

นิคมอุตสาหกรรมบางปู มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 5,806 ไร่ โดยแบ่งเป็นพื้นที่ ดังนี้

เขตอุตสาหกรรมทั่วไป	4,027 ไร่
เขตอุตสาหกรรมส่งออก	270 ไร่
เขตพาณิชยกรรมและที่อยู่อาศัย	250 ไร่
พื้นที่ระบบสาธารณูปโภคฯ	1,259 ไร่

จำนวนโรงงาน

นิคมอุตสาหกรรมบางปู มีผู้ประกอบการอุตสาหกรรมแบ่งออกเป็น 2 เขต ดังนี้

เขตอุตสาหกรรมทั่วไป

จำนวนโรงงาน

302 โรงงาน

จำนวนคนงาน	45,000 คน
จำนวนเงินลงทุน	42,061 ล้านบาท
มูลค่าการส่งออก	709 ล้านบาท
มูลค่าการขายในประเทศ	45,300 ล้านบาท
เขตอุตสาหกรรมส่งออก	
จำนวนโรงงาน	45 โรงงาน
จำนวนคนงาน	21,000 คน
จำนวนเงินลงทุน	5,465 ล้านบาท
มูลค่าการส่งออก	66,272 ล้านบาท

ประเภทอุตสาหกรรม

นิคมอุตสาหกรรมบางปู แบ่งประเภทอุตสาหกรรมออกเป็น 4 อันดับแรก ดังนี้

1. เคมีภัณฑ์	17.4%
2. โลหะ-ชุบโลหะเครื่องประดับเทียม	12.6%
3. พลาสติก	11.9%
4. เครื่องใช้ไฟฟ้า-อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	8.4%
5. อื่นๆ (อาหาร, แก้ว, อุปกรณ์กีฬา ฯลฯ)	49.7%

สัญชาติผู้ถือหุ้น

นิคมอุตสาหกรรมบางปู แบ่งประเภทสัญชาติผู้ถือหุ้น 4 อันดับแรก ดังนี้

1. ไทย	39.7%
2. ญี่ปุ่น	23.5%
3. ไต้หวัน	20.0%
4. อเมริกา	4.8%
5. อื่นๆ (สิงคโปร์, มาเลเซีย, เนเธอร์แลนด์ ฯลฯ)	17.0%

ระบบสาธารณูปโภค

นิคมอุตสาหกรรมบางปูมีสิ่งเอื้ออำนวยต่อการลงทุนครบถ้วนประกอบด้วยระบบสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆที่สมบูรณ์ เช่น ไฟฟ้า ประปา การคมนาคมสื่อสาร และโรงกำจัดน้ำเสียส่วนกลาง เป็นต้น

ระบบถนน

ที่ดินทุกแปลงมีถนนตัดผ่านเชื่อมถึงกันถนนภายในนิคมอุตสาหกรรมบางปูก่อสร้างตามมาตรฐานของกรมทางหลวงสามารถรับน้ำหนักได้ถึง 21 ตันถนนสายประธานมีผิวจราจรชนิด

แอสฟัลติกคอนกรีตเขตทางกว้าง 40 เมตร ประกอบด้วยผิวจราจรกว้าง 12 เมตร ไหล่ทางสองข้างกว้างข้างละ 2.5 เมตร และทางเท้าสองข้างกว้างข้างละ 2 เมตร ถนนสายรอง มีผิวจราจรชนิดแอสฟัลติกคอนกรีต เขตทางกว้าง 27.50 เมตร ประกอบด้วยผิวจราจรกว้าง 7.50 เมตร ไหล่ทางสองข้างกว้างข้างละ 2 เมตร และทางเท้าสองข้างกว้างข้างละ 1.50 เมตร

ระบบประปา

นิคมอุตสาหกรรมบางปูใช้น้ำบาดาลเป็นแหล่งน้ำในการให้บริการแก่โรงงานอุตสาหกรรมซึ่งได้น้ำปริมาณและมีคุณภาพได้ตามมาตรฐานน้ำดื่มของการประปานครหลวง ความสามารถในการสูบน้ำประปาได้วันละ 36,000 ลบ.ม.

ระบบระบายน้ำฝนและป้องกันน้ำท่วม

การระบายน้ำฝนกำหนดให้โรงงานระบายน้ำฝนลงสู่รางระบายน้ำฝนซึ่งเป็นคลองดิน (EARTH DITCH) รูปตัดสี่เหลี่ยมคางหมูซึ่งจะวาง 2 ข้างขนานกับถนนทุกสายในนิคมอุตสาหกรรมบางปูและเชื่อมถึงกันหมดน้ำฝนจะระบายเข้าสู่สถานีน้ำฝนตามจุดต่างๆโดยรอบพื้นที่ซึ่งมีทั้งหมด 15 สถานี ความสามารถในการสูบน้ำ 2,000 ลบ.ม./ชม./สถานี

ระบบไฟฟ้า

ใช้ไฟฟ้าแรงสูงขนาด 24 KVA จากการไฟฟ้านครหลวงมีการปักเสาพาดสายไฟฟ้าแรงสูงผ่านหน้าที่ดินทุกแห่งรวมทั้งติดตั้งไฟฟ้าส่องสว่างสาธารณะตามถนนทุกสายในบริเวณนิคมอุตสาหกรรมสามารถจ่ายพลังงานได้ถึง 12,000 KW ปัจจุบันการไฟฟ้านครหลวงได้จัดตั้งสถานีจ่ายไฟฟ้ามากกว่าปกติทางการไฟฟ้านครหลวงสามารถบริการตามความต้องการได้

ระบบไฟฟ้าส่องสว่าง

นิคมอุตสาหกรรมบางปู จัดให้มีไฟฟ้าส่องสว่างในถนนสายหลักทุกสาย

ระบบโทรศัพท์

เป็นโทรศัพท์สายตรงระบบเดียวกับกรุงเทพมหานครบริการโดยองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย โดยมีคู่สายรองรับไม่น้อยกว่า 5 คู่สายต่อ 1 โรงงาน

การบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม

ด้านน้ำเสีย

จัดให้มีระบบท่อบริโภคและรวบรวมน้ำเสียจากโรงงานทุกโรงงานโดยวางท่อฝังใต้ดินขนานกับถนนทุกสายโดยมีบ่อบำบัดและเครื่องสูบน้ำเสียยกระดับในบางจุดไหลไปรวมที่บ่อบำบัดน้ำเสียและถูกสูบส่งไปยังโรงบำบัดน้ำเสียส่วนกลาง ระบบบำบัดน้ำเสียรวมมี 3 ระบบ

1.ระบบ Aerated Lagoon

ความสามารถในการบำบัด	45,000	ลบ.ม./วัน
2.ระบบ RBC (Rotating Biological Contractor)		
ความสามารถในการบำบัด	2,300	ลบ.ม./วัน
3.ระบบ Activated Sludge		
ความสามารถในการบำบัด	3,600	ลบ.ม./วัน
ขยะและกากของเสีย		

นิคมอุตสาหกรรมบางปูมีการบริหารจัดการการกำจัดขยะและกากของเสียดังนี้มีเตาเผาขยะ 2 เตา ขนาด 250 กก./ชม. และ 750 กก./ชม.

มีเทศบาลตำบลแพรกษาและเทศบาลตำบลบางปูเข้ามาให้บริการจัดเก็บมูลฝอยทั่วไปมีบริษัทบริหารและพัฒนาเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจำกัด (GENCO) เป็นผู้เข้ามาให้บริการในการกำจัดขยะอันตราย (Hazardous Waste) มีบริการโรงพักกากอุตสาหกรรมโครงการ Waste to Energy โดยความร่วมมือของรัฐบาลญี่ปุ่นจัดสร้างเตาเผาขยะขนาด 100 ตัน/วัน ในอนาคต นิคมอุตสาหกรรมบางปูมีเตาเผาขยะเพิ่มอีก 2 เตา จาก

1.โครงการสาธิตการใช้ประโยชน์พลังงานจากวัสดุเหลือใช้ในนิคมอุตสาหกรรมโดย NEDO ประเทศญี่ปุ่น มูลค่า 900 ล้านบาท

2.โครงการก่อสร้างเตาเผาขยะ HZW โดยกรมโรงงานอุตสาหกรรมมูลค่า 1,500 ล้านบาท

ด้านอากาศ

นิคมอุตสาหกรรมบางปูมีการติดตามตรวจวัดคุณภาพอากาศในบรรยากาศและจากปล่องเตาเผาขยะ 2 ครั้ง/ปีและสนับสนุนส่งเสริมให้โรงงานในพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปูใช้เชื้อเพลิงที่สะอาดเปลี่ยนจากการใช้น้ำมันเตามาเป็นกาซธรรมชาติแทน

ระบบ ISO 14001

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางปูได้นำระบบการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม ISO 14001 มาใช้ในการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนส่งเสริมโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปูให้นำระบบการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม ISO 14001 มาใช้ในโรงงานงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341 : A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภทได้ถูกแบ่งออกเป็น

3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทาง: การสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55–56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ใน กิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัยมหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษานันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบันผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิกผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกายผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือการว่ายน้ำ เดิน แอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525 : ค-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการที่จะมาให้บริการข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกากีฬาแข่งขันมากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายด้านต่างๆนั้นมีความต้องการรองลงมา

5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุดอย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่าบุคคลผู้ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยตามสมควรในรูปของการเป็นสมาชิก

6. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอกบริหาร ขวัญน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทเบิลเทนนิสและยิงปืน

7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทขวัญน้ำ ฟุตบอล เทนนิสมากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ยิงปืนและวอลเลย์บอล

8. ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. มากที่สุดรองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 18.30 – 20.30 น.

9. ในวันเสาร์ – อาทิตย์ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุดคือสถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพออีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางทบวงมหาวิทยาลัยเป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังต้องประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่ตลอดไป

จักรฤดี สุบรรณ ณ อรุณยา (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆรวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุนการสอนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่ากลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

สายันต์ ภูฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยโดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย(หัวหมาก)ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 12 ปี จำนวน 800 ฉบับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00 – 19.00น.

2. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่าการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกายส่วนความต้องการอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอนพบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถในการตัดสินใจหาความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงเวลามีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิต กิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

กรณีการ โพธิ์มุ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็กวัยแรงงานและวัยสูงอายุในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอสพีเอสเอส/พีซีพีลัส(SPSS/PC*)ผลการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงานรองลงมาคือวัยเด็กและวัยสูงอายุส่วนใหญ่เป็นชายรายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า

5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีและเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุดและต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุดกิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือเทนนิสและต่ำสุดคือสควอชสถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือมีไม้ดอกไม้ประดับสวยงามและต่ำสุดคือสถานที่นั้นอยู่ในบริเวณโรงแรมสำหรับการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ให้บริการสูงสุดและต่ำสุดคือการมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจนการเสียค่าบริการกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าควรมีการเสียเป็นรายครั้งและรายเดือนเป็นส่วนใหญ่โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาทและเสียเป็นรายเดือนส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300–700 บาทในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกายสถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็กวัยแรงงานและวัยสูงอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546 : บทคัดย่อ). ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในสภาพ มี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม
2. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรีด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ มีความต้องการออกกำลังกายในระดับมาก ส่วนด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเต้นแอโรบิค

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็น พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จำนวน 347 โรงงาน เป็นชาย 19,097 คน เป็นหญิง 31,367 คน รวมทั้งสิ้น 50,464 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็น พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกนที่ประชากร 70,000 คนใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 382 คนแต่ในงานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นชาย 160 คน หญิง 240 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi stage Random Sampling) ตามลำดับดังนี้

1. เลือกโรงงานอุตสาหกรรมด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง โดยเลือกโรงงานที่มีพนักงานเกิน 500 คนขึ้นไป ได้จำนวน 20 โรงงาน
2. สุ่มตัวอย่างโรงงานอุตสาหกรรม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 10 โรงงาน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรโดยสุ่มอย่างง่ายเป็นสัดส่วน (ดังตาราง 1)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อบริษัท	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. บริษัท เค .ซี. อี อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด	302	262	564	11	11	22
2. บริษัท แมริกอทจีเวลรี่ (ประเทศไทย จำกัด)	390	925	1,315	15	37	52
3. บริษัท เซ้าท์อีสต์เอเชียเนเพคเกจจิง แอนแคนนิ่ง จำกัด	150	1,570	1,720	6	63	69
4. บริษัท ชันสตาร์ เอนจิเนียริง (ประเทศไทย)	95	584	679	4	24	28
5. บริษัท ที ไอ เค แมนูแฟคเจอร์ จำกัด	200	400	600	7	16	23
6. บริษัท ไทยสโตร์เรจ แบคเตอร์ จำกัด (มหาชน)	598	108	706	22	4	26
7. บริษัท เมย์โอ ฟู้ดส์ จำกัด	380	620	1,000	14	25	39
8. บริษัท ฟิลิปส์ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย)	852	298	1,150	32	12	44
9. บริษัท แมทเทล กรุงเทพฯ จำกัด	959	541	1,500	36	22	58
10. บริษัท วีก้าบอล แมนูแฟคเจอร์ จำกัด	350	650	1,000	13	26	39
รวมทั้งสิ้น	4,276	5,958	10,23	160	240	400
			4			

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถาม สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพความต้องการ การออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) โดยศึกษาด้านสภาพมีสามด้าน สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ และศึกษา ด้านความต้องการมีสี่ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความต้องการด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายโดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดทำเครื่องมือตามขั้นตอน ต่อไปนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลรายละเอียดต่างๆรวมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สิ่งพิมพ์และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การให้บริการด้านการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ทั้งที่เป็นเอกสารในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมถึงข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมด เพื่อที่จะได้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัยที่ถูกต้อง แม่นยำ และเหมาะสมกับสภาพทั่วไปของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ

2. รวบรวมรายละเอียดข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาสร้างเป็นแบบสอบถาม

3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการสอบถามข้อมูลจากพนักงานที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 4 ขั้นตอน

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการทำวิจัยในครั้งนี้ได้ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไขและตรวจซ้ำ
2. หาความเที่ยงตรง(Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร จำนวน 3 ท่านตรวจสอบเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้แบบสอบถามมีคุณภาพดียิ่งขึ้น
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้(Try –Out) กับกลุ่มประชากรที่มีสภาพใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α - Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าเท่ากับ .87 แสดงว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการนิคมอุตสาหกรรมบางปูเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง นัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ทำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอ ในรูปของตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการมาวิเคราะห์เป็นรายข้อ และรายด้าน โดยวิธีแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง และความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของผู้ทำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอ ในรูปของตาราง และความเรียง
5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาวิเคราะห์และสรุปแล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
เหมาะสม	หมายถึง	สภาพที่เหมาะสม เพียงพอ เป็นจริง ใช่ มี เป็นต้น
ไม่เหมาะสม	หมายถึง	สภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่เพียงพอ ไม่เป็นจริง ไม่ใช่ ไม่มี เป็นต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านสภาพและความต้องการด้านบุคลากร
3. ด้านสภาพและความต้องการด้านการจัดการ
4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตอนที่ 4 สรุปและเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	160	40.00
	หญิง	240	60.00
	รวม	400	100.0
2. อายุ	20 – 35 ปี	307	76.75
	มากกว่า 35 ปี	93	23.25
	รวม	400	100.00
3. วันที่ออกกำลังกาย	จันทร์	73	18.25
	อังคาร	56	14.00
	พุธ	90	22.50
	พฤหัสบดี	112	28.00
	ศุกร์	183	45.75
	เสาร์	245	61.25
	อาทิตย์	251	62.75
4. เวลาที่ออกกำลังกาย	05.00 – 08.00 น.	275	68.75
	08.00 – 10.00 น.	110	27.50
	12.00 – 13.00 น.	94	23.50
	15.00 – 17.00 น.	383	95.75
	12.00 – 18.00 น.	135	33.75
	18.00 – 20.00 น.	263	65.75

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 160 คน คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 40.00 และเป็นเพศหญิง จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 จำแนกตามอายุ 20 – 35 ปี จำนวน 307 คน คิดเป็นร้อยละ 76.75 และอายุมากกว่า 35 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็น ร้อยละ 23.25 วันอาทิตย์เป็นวันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.75 รองลงมาเป็นวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 61.25 วันศุกร์ ร้อยละ 45.75 วันพฤหัสบดี ร้อยละ 28.00 และวันพุธร้อยละ 22.50 ตามลำดับ ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 15.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 95.75 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. , 18.00 – 20.00 น. , 08.00 – 10.00 น. , 12.00 – 18.00 น. และ 08.00 – 10.00 น. คิดเป็นร้อยละ 68.75 , 65.75 , 33.75 และ 27.50 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เขต พื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกตามรายด้าน 4 ด้าน ดังนี้

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ
พ.ศ.2547 เพศชาย (N = 160)

	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สถานที่การออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	75	85	68	20	30	36	6
		%	46.88	53.13	42.50	12.50	18.75	22.50	3.75
2	สถานที่การออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	110	50	27	51	62	5	15
		%	68.75	31.25	16.88	31.88	38.75	3.13	9.38
3	สถานที่การออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ	f	72	88	65	39	12	20	24
		%	45.00	55.00	40.63	24.38	7.50	12.50	15.00
4	สถานที่การออกกำลังกายอยู่ ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ	f	65	95	82	27	20	10	21
		%	40.63	59.38	51.25	16.88	12.50	6.25	13.13
5	สถานที่การออกกำลังกายมีที่ นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	46	114	87	35	10	20	8
		%	28.75	71.25	54.38	21.88	6.25	12.50	5.00
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	53	107	72	40	21	11	16
		%	33.13	66.88	45.00	25.00	13.13	6.88	10.00
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง อาบน้ำเพียงพอ	f	32	128	111	25	3	20	1
		%	20.00	80.00	69.38	15.63	1.88	12.50	0.63
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง สุขาเพียงพอ	f	94	66	48	46	42	4	20
		%	58.75	41.25	30.00	28.75	26.25	2.50	12.50
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ	f	51	109	78	40	10	15	17
		%	31.88	68.13	48.75	25.00	6.25	9.38	10.63
10	อุปกรณ์กีฬามีเพียงพอ	f	96	54	42	49	18	20	31
		%	60.00	33.75	26.25	30.63	11.25	12.50	19.38
รวม		f	694	896	680	372	228	161	159
		%	43.65	56.35	42.50	23.25	14.25	10.06	9.94

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.35
ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.50

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด
 สมุทรปราการ พ.ศ.2547 เพศหญิง (N = 240)

	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	25	215	180	23	28	6	3
		%	10.42	89.59	75.00	9.58	11.67	2.50	1.25
2	สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	36	204	192	28	14	5	0
		%	15.00	85.00	80.00	11.67	5.83	2.50	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ	f	32	208	170	38	18	12	2
		%	13.33	86.67	70.83	15.83	7.50	5.00	0.83
4	สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใน สภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ	f	38	202	167	20	48	5	0
		%	15.83	84.17	69.58	8.33	20.00	2.08	0.00
5	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	42	198	152	62	10	10	6
		%	17.50	82.50	63.33	25.83	4.17	4.17	2.50
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	47	193	142	65	28	5	0
		%	19.58	80.42	59.17	27.08	11.67	2.08	0.00
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง อาบน้ำเพียงพอ	f	38	202	190	44	6	0	0
		%	15.83	84.17	79.17	18.33	2.50	0.00	0.00
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง สุขาเพียงพอ	f	52	188	187	12	30	8	3
		%	21.67	78.33	77.92	5.00	12.50	3.33	1.25
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ	f	12	228	197	29	14	0	0
		%	5.00	95.00	82.08	12.08	5.83	0.00	0.00
10	อุปกรณ์กีฬามีเพียงพอ	f	60	180	160	22	22	32	4
		%	25.00	75.00	66.67	9.17	9.17	13.33	1.67
รวม		f	382	2,018	1,737	343	218	84	18
		%	15.92	84.08	72.38	14.29	9.08	3.50	0.75

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 84.08
ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 72.38

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ สิ่งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด
 สมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี (N = 307)

	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	94	213	191	67	28	14	7
		%	30.62	69.38	62.21	21.82	9.12	4.56	2.28
2	สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	139	168	142	72	60	22	11
		%	45.28	54.72	46.25	23.45	19.54	7.17	3.58
3	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ	f	10	206	186	80	12	25	4
		%	32.90	67.10	60.59	26.06	3.91	8.14	1.30
4	สถานที่ออกกำลังกายอยู่ ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ	f	98	209	176	73	32	24	2
		%	31.92	68.06	57.33	23.78	10.42	7.82	0.65
5	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	88	219	177	90	37	3	0
		%	28.66	71.34	57.65	29.32	12.05	0.98	0.00
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	102	205	168	91	19	25	4
		%	33.22	66.78	57.42	29.64	6.19	8.14	1.30
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง อาบน้ำเพียงพอ	f	61	246	208	72	27	0	0
		%	19.87	80.13	67.75	23.45	8.80	0.00	0.00
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง สุขาเพียงพอ	f	148	159	132	100	69	6	0
		%	48.21	51.79	43.00	32.57	22.48	1.95	0.00
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ	f	71	236	210	51	21	16	9
		%	23.13	76.87	68.40	16.61	6.84	5.21	2.93
10	อุปกรณ์กีฬามีเพียงพอ	f	172	135	129	80	67	30	1
		%	56.03	43.97	42.02	26.06	21.82	9.77	0.33
รวม		f	1,074	1,996	1,719	776	372	165	38
		%	34.98	65.02	55.99	25.28	12.12	5.38	1.24

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อายุระหว่าง 20 - 35 ปี โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็น
ร้อยละ 65.02 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.99

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัด
 สมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี (N = 93)

	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ		ระดับความต้องการ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	21	72	34	23	20	12	4
		%	22.58	77.42	36.56	24.73	21.51	12.90	4.30
2	สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	18	75	40	24	24	1	4
		%	19.35	80.65	43.01	25.81	25.81	1.08	4.30
3	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ	f	16	77	36	30	10	13	4
		%	17.20	82.80	38.71	32.26	10.75	13.98	4.30
4	สถานที่ออกกำลังกายอยู่ ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ	f	20	73	29	32	15	17	0
		%	21.51	78.49	31.18	34.41	16.13	18.28	0.00
5	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	17	76	37	29	20	6	1
		%	18.28	81.72	39.78	31.18	21.51	6.45	1.08
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	15	78	32	30	18	10	3
		%	16.13	83.87	34.41	32.26	19.35	10.75	3.23
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง อาบน้ำเพียงพอ	f	11	82	41	23	14	12	3
		%	11.83	88.17	44.09	24.73	15.05	12.90	3.23
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง สุขาเพียงพอ	f	14	79	43	20	30	0	0
		%	15.05	84.95	46.24	21.51	32.26	0.00	0.00
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ	f	10	83	40	25	25	0	3
		%	10.75	89.25	43.01	26.88	26.88	0.00	3.23
10	อุปกรณ์กีฬาเพียงพอ	f	19	74	35	22	12	12	12
		%	20.43	79.57	37.63	23.66	12.90	12.90	12.90
รวม		f	161	769	367	258	188	83	34
		%	17.31	82.69	39.46	27.74	20.22	8.93	3.66

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อายุมากกว่า 35 ปี โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 82.69 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.46

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของพนักงานใน
โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 เพศชาย
(N = 160)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	47	113	68	39	30	20	3
	%	29.38	70.63	42.50	24.38	18.75	12.50	1.88
2 บุคลากรมีความรู้ความสามารถใน การให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ การออกกำลังกาย	f	39	121	81	46	23	8	2
	%	24.38	75.63	50.63	28.75	14.38	5.00	1.25
3 บุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพที่ดี	f	71	89	54	30	32	35	9
	%	44.38	55.63	33.75	18.75	20.00	21.88	5.63
4 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	88	72	80	31	20	29	0
	%	55.00	45.00	50.00	19.38	12.50	18.13	0.00
5 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์	f	94	66	72	53	25	8	2
	%	58.75	41.25	45.00	33.13	15.63	5.00	1.25
6 มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	54	106	100	41	19	0	0
	%	33.75	66.25	62.50	25.63	11.88	0.00	0.00
7 มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย		76	84	76	25	10	33	16
		47.50	52.50	47.50	15.63	6.25	20.63	10.00
8 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	62	98	111	39	8	2	0
	%	38.75	61.25	69.38	24.38	5.00	1.25	0.00
รวม	f	531	749	642	304	167	135	32
	%	41.48	58.52	50.16	23.75	13.05	10.55	2.50

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 58.52 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.16

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของพนักงานใน
 โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 เพศหญิง
 (N = 240)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	18	222	186	33	20	0	1
ออกกำลังกาย	%	7.50	92.5	77.50	17.35	8.33	0.00	0.42
2 บุคลากรมีความรู้ความสามารถใน	f	21	219	179	29	12	16	4
การให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ	%	8.75	91.25	74.58	12.08	5.00	6.67	1.67
การออกกำลังกาย								
3 บุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	32	208	163	42	30	2	3
กีฬาและการออกกำลังกายมี	%	13.33	86.67	67.92	17.50	12.50	0.83	1.25
บุคลิกลักษณะที่ดี								
4 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	27	213	182	28	28	2	0
	%	11.25	88.75	75.83	11.67	11.67	0.83	0.00
5 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย	f	20	220	192	35	10	2	1
อุปกรณ์	%	8.33	91.67	80.00	14.58	4.17	0.83	0.42
6 มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	29	211	190	45	5	0	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	12.08	87.92	79.17	18.75	2.08	0.00	0.00
7 มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด		39	201	164	47	18	10	1
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย		16.25	83.75	68.33	19.58	7.50	4.17	0.42
8 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	34	206	176	32	12	14	6
	%	14.17	85.33	73.33	13.33	5.00	5.83	2.50
รวม	f	220	1,707	1,432	291	135	46	16
	%	11.46	88.91	74.58	15.16	7.03	2.40	0.83

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 88.91 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 74.58

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของพนักงานใน
โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ
อยู่ระหว่าง 20 – 35 ปี (N = 307)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	62	245	162	87	42	12	4
	%	20.20	79.80	52.77	28.34	13.68	3.91	1.30
2 บุคลากรมีความรู้ความสามารถใน การให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ การออกกำลังกาย	f	69	238	164	102	12	28	1
	%	22.48	77.52	53.42	33.22	3.91	9.12	0.33
3 บุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพที่ดี	f	118	189	160	78	50	12	7
	%	38.44	61.56	52.12	25.41	16.29	3.91	2.28
4 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	132	175	139	124	24	17	3
	%	43.00	57.00	45.28	40.39	7.82	5.54	0.98
5 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์	f	141	166	99	92	81	30	5
	%	45.93	54.07	52.44	29.97	26.38	9.77	1.63
6 มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	88	219	161	134	12	0	0
	%	28.66	71.34	52.44	43.65	3.91	0.00	0.00
7 มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย		11	196	129	103	53	20	2
		3.58	63.84	42.02	33.55	17.26	6.51	0.65
8 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	99	208	101	123	33	42	8
	%	32.25	67.75	32.90	40.07	10.75	13.68	2.61
รวม	f	720	1,636	1,115	843	307	161	30
	%	29.32	66.61	45.40	34.32	12.50	6.56	1.22

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุระหว่าง 20 – 35 ปี โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 66.61 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.40

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของพนักงานใน
 โรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 อายุ
 มากกว่า 35 ปี (N = 93)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	20	73	38	22	15	15	3
	%	21.51	78.49	40.86	22.66	16.13	16.13	3.23
2 บุคลากรมีความรู้ความสามารถใน การให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ การออกกำลังกาย	f	22	71	29	30	27	6	1
	%	23.66	76.34	31.18	32.26	29.03	6.45	1.08
3 บุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพที่ดี	f	12	81	32	37	11	5	8
	%	12.90	87.10	34.41	39.78	11.83	5.38	8.60
4 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	10	83	37	25	13	10	8
	%	10.75	89.25	39.78	26.88	13.98	10.75	8.60
5 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์	f	21	72	28	21	35	9	0
	%	22.58	77.42	30.11	22.58	37.63	9.68	0.00
6 มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	f	18	75	21	20	38	9	5
	%	19.35	80.65	22.58	21.51	40.86	9.68	5.38
7 มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย		20	73	30	22	30	10	1
		21.51	78.49	32.26	23.66	32.26	10.75	1.08
8 มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	22	71	19	20	25	20	9
	%	23.66	76.34	20.43	21.51	26.88	21.51	9.68
รวม	f	145	599	234	197	194	84	35
	%	19.49	80.51	31.45	26.48	26.08	11.29	4.70

จากตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุมากกว่า 35 ปี โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 80.51 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 31.45

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 เพศชาย
(N = 160)

ด้านการจัดการ		สภาพ		ระดับ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีระเบียบการใช้ที่ชัดเจน	f	98	62	42	30	40	40	8
	%	61.25	38.75	26.25	18.75	25.00	25.00	5.00
2 มีระยะเวลาการเปิด ปิดที่ แน่นอนต่อการให้บริการ	f	101	59	32	41	60	10	17
	%	63.13	36.88	20.00	25.63	37.50	6.25	10.63
3 มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	58	102	84	32	3	32	9
	%	36.25	63.75	52.50	20.00	1.88	20.00	5.63
4 มีการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย	f	62	98	72	40	12	20	16
	%	38.75	61.25	45.00	25.00	7.50	12.50	10.00
5 มีการจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกาย	f	82	78	51	41	32	32	4
	%	51.25	48.75	31.88	25.63	20.00	20.00	2.50
6 จัดระบบการใช้ให้สะดวกแก่ ผู้ให้บริการ	f	87	73	60	33	22	39	6
	%	54.38	45.63	37.50	20.63	13.75	24.38	3.75
7 มีการประชาสัมพันธ์อย่าง ทั่วถึง	f	70	90	79	31	40	10	0
	%	43.75	56.25	49.38	19.38	25.00	6.25	0.00
รวม	f	558	562	420	248	209	183	60
	%	49.82	50.18	37.50	22.14	18.66	16.34	5.36

จากตาราง 11 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ
เพศชาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 50.18 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมาก
ที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.50

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 เพศหญิง
(N = 240)

ด้านการจัดการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีระเบียบการใช้ที่ชัดเจน	f 32	208	173	31	18	16	2
		% 13.33	86.67	72.08	12.92	7.50	6.67	0.83
2	มีระยะเวลาการเปิด ปิดที่แน่นอนต่อการให้บริการ	f 42	198	158	62	12	8	0
		% 17.50	82.50	65.83	25.83	5.00	3.33	0.00
3	มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f 32	208	190	29	19	2	0
		% 13.33	86.67	79.17	12.08	7.92	0.83	0.00
4	มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	f 20	220	189	38	10	3	0
		% 8.33	91.67	78.75	15.83	4.17	1.25	0.00
5	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f 37	203	164	40	12	20	4
		% 15.42	84.58	68.33	16.67	5.00	8.33	1.67
6	จัดระบบการใช้ให้สะดวกแก่ผู้ใช้บริการ	f 39	201	172	51	11	3	3
		% 16.25	83.75	71.67	21.25	4.58	1.25	1.25
7	มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง	f 19	221	199	22	13	6	0
		% 7.92	92.08	82.92	9.17	5.42	2.50	0.00
รวม		f 221	1,549	1,245	273	95	58	9
		% 13.15	86.85	74.11	16.25	5.66	3.45	0.54

จากตาราง 12 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ
เพศหญิง โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 86.85 ส่วนความต้องการอยู่ในระดับมาก
ที่สุดคิดเป็นร้อยละ 74.11

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่อายุอยู่
ระหว่าง 20 – 35 ปี (N = 307)

ด้านการจัดการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีระเบียบการใช้ที่ชัดเจน	f 120	187	182	69	33	20	3
		% 39.09	60.91	59.28	22.48	10.75	6.51	0.98
2	มีระยะเวลาการเปิด ปิดที่ แน่นอนต่อการให้บริการ	f 146	161	138	121	18	30	0
		% 47.56	52.44	44.95	39.41	5.86	9.77	0.00
3	มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f 99	208	196	68	24	12	7
		% 32.25	67.75	63.84	22.15	7.82	3.91	2.28
4	มีการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย	f 89	218	201	28	50	25	3
		% 28.99	71.01	65.47	9.12	16.29	8.14	0.98
5	มีการจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกาย	f 122	185	161	57	66	20	3
		% 39.74	60.26	52.44	18.57	21.50	6.51	0.98
6	จัดระบบการใช้ให้สะดวกแก่ ผู้ใช้บริการ	f 119	188	168	69	47	17	6
		% 38.76	61.24	54.72	22.48	15.31	5.54	1.95
7	มีการประชาสัมพันธ์อย่าง ทั่วถึง	f 92	215	202	57	18	30	0
		% 29.97	70.03	65.80	18.57	5.86	9.77	0.00
รวม		f 787	1,362	1,248	469	256	154	22
		% 36.62	63.38	58.07	21.82	11.91	7.17	1.02

จากตาราง 13 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ
อายุระหว่าง 20 – 35 ปี โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 63.38 ส่วนความต้องการ
อยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 58.07

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่อายุมากกว่า
35 ปี (N = 93)

ด้านการจัดการ		สภาพ		ระดับความต้องการ					
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	มีระเบียบการใช้ที่ชัดเจน	f	20	73	31	29	23	10	0
		%	21.51	78.49	33.33	31.18	24.73	10.75	0.00
2	มีระยะเวลาการเปิด ปิดที่แน่นอนต่อการให้บริการ	f	26	67	29	30	19	9	6
		%	27.96	72.04	31.18	32.26	20.43	9.68	6.45
3	มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	19	74	31	27	24	6	4
		%	20.43	79.57	34.41	29.03	25.81	6.45	4.30
4	มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	f	18	75	30	25	20	15	3
		%	19.35	80.65	32.26	26.88	21.51	16.13	3.23
5	มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	22	71	34	31	10	10	8
		%	23.66	76.34	36.56	33.33	10.75	10.75	8.60
6	จัดระบบการใช้ให้สะดวกแก่ผู้ใช้บริการ	f	24	69	32	28	27	6	0
		%	25.81	74.19	34.41	30.11	29.03	6.45	0.00
7	มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง	f	23	70	37	32	20	1	3
		%	24.73	75.27	39.78	34.41	21.51	1.08	3.23
รวม		f	152	499	225	202	143	57	24
		%	23.52	76.65	34.56	31.03	21.97	8.76	3.69

จากตาราง 14 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ
อายุมากกว่า 35 ปี โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 76.65 ส่วนความต้องการอยู่ใน
ระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.56

ตาราง 15 แสดงความถี่และค่าร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานเพศชายในโรงงาน
อุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำแนก
ด้านประเภทกิจกรรม (N = 160)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	52	32.50
2 การขี่จักรยาน	22	13.75
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	14	8.75
4 กีฬาวูตวู้	25	15.63
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	50	31.25
6 กีฬาเทนนิส	12	7.50
7 กีฬาแบดมินตัน	62	38.75
8 กีฬาเปตอง	74	46.25
9 กีฬาฟุตบอล	113	70.63
10 กีฬาบาสเกตบอล	54	33.75
11 กีฬาวอลเลย์บอล	32	20.00
12 กีฬาตะกร้อ	102	63.75
13 กิจกรรมแอโรบิค	20	12.50
14 อื่นๆ	18	11.25

จากตาราง 15 แสดงว่าปัจจุบันพนักงานเพศชายในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่
นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ประเภทกิจกรรม
กีฬาเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 70.63 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 63.75
เปตอง คิดเป็นร้อยละ 46.25 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 38.75 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 33.75
ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงความถี่และค่าร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานเพศหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำแนกตามด้านประเภทกิจกรรมชนิด (N = 240)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	160	66.67
2 การขี่จักรยาน	32	13.33
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	48	20.00
4 กีฬาวายน้ำ	48	20.00
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	33	13.75
6 กีฬาเทนนิส	49	20.42
7 กีฬาแบดมินตัน	122	50.83
8 กีฬาเปตอง	80	33.33
9 กีฬาฟุตบอล	50	20.83
10 กีฬาบาสเกตบอล	85	35.42
11 กีฬาวอลเลย์บอล	130	54.17
12 กีฬาตะกร้อ	23	9.58
13 กิจกรรมแอโรบิค	187	77.92
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 16 แสดงว่าปัจจุบันพนักงานเพศหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ประเภทกิจกรรมเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 77.92 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 66.67 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 54.17 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 50.83 และบาสเกตบอล คิดเป็น ร้อยละ 35.42 ตามลำดับ

ตาราง 17 แสดงความถี่และค่าร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำแนกตามประเภทกิจกรรม (N = 307)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	192	62.54
2 การขี่จักรยาน	48	15.64
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	52	16.94
4 กีฬาวูตวู้	70	22.80
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	92	29.97
6 กีฬาเทนนิส	62	20.20
7 กีฬาแบดมินตัน	210	68.40
8 กีฬาเปตอง	180	58.63
9 กีฬาฟุตบอล	146	47.56
10 กีฬาบาสเกตบอล	137	44.63
11 กีฬาวอลเลย์บอล	158	51.47
12 กีฬาตะกร้อ	130	42.35
13 กิจกรรมแอโรบิค	201	65.47
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 17 แสดงว่าปัจจุบันพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ประเภทกิจกรรม เรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 62.54 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 51.47 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 47.56 บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 44.63 และ ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 42.35 ตามลำดับ

ตาราง 18 แสดงความถี่และค่าร้อยละการออกกำลังกายปัจจุบันของพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำแนกตามประเภทกิจกรรม (N = 93)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	51	54.84
2 การขี่จักรยาน	20	21.51
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	5	5.38
4 กีฬาวูตวู้	19	20.43
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	21	22.58
6 กีฬาเทนนิส	12	12.90
7 กีฬาแบดมินตัน	32	34.41
8 กีฬาเปตอง	41	44.09
9 กีฬาฟุตบอล	72	77.42
10 กีฬาบาสเกตบอล	57	61.29
11 กีฬาวอลเลย์บอล	51	54.84
12 กีฬาตะกร้อ	73	78.49
13 กิจกรรมแอโรบิค	34	36.56
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 18 แสดงว่าปัจจุบันพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ประเภทกิจกรรมเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 78.49 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 77.42 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 61.29 และวิ่งเพื่อสุขภาพ กับวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 54.84 เท่ากันตามลำดับ

ตาราง 19 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการวิธีการออกกำลังกายของพนักงานเพศชาย
ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547
จำแนกตามประเภทกิจกรรม (N = 160)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	84	52.50
2 การขี่จักรยาน	60	37.50
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	32	20.00
4 กีฬาวูตวู้	89	55.63
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	60	37.50
6 กีฬาเทนนิส	62	38.75
7 กีฬาแบดมินตัน	100	62.50
8 กีฬาเปตอง	52	32.50
9 กีฬาฟุตบอล	142	88.75
10 กีฬาบาสเกตบอล	129	80.63
11 กีฬาวอลเลย์บอล	50	31.25
12 กีฬาตะกร้อ	108	67.50
13 กิจกรรมแอโรบิก	53	33.13
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 19 แสดงว่าพนักงานเพศชายในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคม
อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการที่จะออกกำลังกายโดยใช้ประเภท
กิจกรรมเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 88.75 ตะกร้อ คิดเป็น
ร้อยละ 67.50แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 62.50 วูตวู้ คิดเป็นร้อยละ 55.63 และวิ่งเพื่อสุขภาพคิด
เป็นร้อยละ 9.5 ตามลำดับ

ตาราง 20 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการวิธีการออกกำลังกายของพนักงานเพศหญิง
ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547
จำแนกตามประเภทกิจกรรม (N = 240)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	160	66.67
2 การขี่จักรยาน	172	71.67
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	58	24.17
4 กีฬาวายน้ำ	210	87.50
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	63	26.25
6 กีฬาเทนนิส	72	30.00
7 กีฬาแบดมินตัน	222	92.50
8 กีฬาเปตอง	180	75.00
9 กีฬาฟุตบอล	70	29.17
10 กีฬาบาสเกตบอล	85	35.42
11 กีฬาวอลเลย์บอล	130	54.17
12 กีฬาตะกร้อ	23	9.58
13 กิจกรรมแอโรบิค	187	77.92
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 20 แสดงว่าพนักงานเพศหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคม
อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายโดยใช้ประเภท
กิจกรรมเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 92.50 วายน้ำ คิดเป็นร้อยละ
87.50 แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 77.92 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 75.00 และจักรยาน คิดเป็น
ร้อยละ 71.67 ตามลำดับ

ตาราง 21 แสดงความถี่และร้อยละความต้องการวิธีการออกกำลังกายของพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำแนกตามประเภทกิจกรรม (N = 307)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	201	65.47
2 การขี่จักรยาน	192	62.54
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	89	28.99
4 กีฬาวูตวู้	198	64.50
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	112	36.48
6 กีฬาเทนนิส	130	42.35
7 กีฬาแบดมินตัน	202	65.80
8 กีฬาเปตอง	1210	68.40
9 กีฬาฟุตบอล	182	59.28
10 กีฬาบาสเกตบอล	200	65.15
11 กีฬาวอลเลย์บอล	236	76.87
12 กีฬาตะกร้อ	189	61.56
13 กิจกรรมแอโรบิค	260	84.69
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 21 แสดงว่าพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายโดยใช้ประเภทกิจกรรม เรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 84.69 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 76.87 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 68.40 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 65.80 และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 65.47 ตามลำดับ

ตาราง 22 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการวิธีการออกกำลังกายของพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำแนกตามประเภทกิจกรรม (N = 93)

ประเภทกิจกรรม	f	%
1 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	89	95.70
2 การขี่จักรยาน	31	33.33
3 กิจกรรมกระโดดเชือก	10	10.75
4 กีฬาวายน้ำ	41	44.09
5 กีฬาเทเบิลเทนนิส	42	45.16
6 กีฬาเทนนิส	62	66.67
7 กีฬาแบดมินตัน	58	62.37
8 กีฬาเปตอง	41	44.09
9 กีฬาฟุตบอล	88	94.62
10 กีฬาบาสเกตบอล	71	76.34
11 กีฬาวอลเลย์บอล	70	75.27
12 กีฬาตะกร้อ	89	95.70
13 กิจกรรมแอโรบิค	45	48.37
14 อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 22 แสดงว่าพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายโดยใช้ประเภทกิจกรรม เรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ วิ่งเพื่อสุขภาพ กับตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 95.70 เท่ากัน ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 94.62 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 76.34 และ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 75.27 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านวัน เวลา ที่ออกกำลังกาย

ตาราง 23 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานเพศชายใน
โรงงาน อุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547
จำแนกตามด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 160)

วัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	f	%
1 วันจันทร์	29	18.13
2 วันอังคาร	46	28.75
3 วันพุธ	62	38.75
4 วันพฤหัสบดี	59	36.88
5 วันศุกร์	60	37.50
6 วันเสาร์	72	45.00
7 วันอาทิตย์	110	68.75
8 เวลา 05.00 – 06.00 น	72	45.00
9 เวลา 06.00 – 07.00 น	30	18.75
10 เวลา 12.00 – 13.00 น	22	13.75
11 เวลา 16.00 – 17.00 น	64	40.00
12 เวลา 17.00 – 18.00 น	69	43.13
13 เวลา 18.00 – 19.00 น	82	51.25

จากตาราง 23 แสดงว่าพนักงานเพศชาย ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคม
อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันและเวลา
โดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.75 วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 45.00
และ วันพุธคิดเป็นร้อยละ 38.75 ตามลำดับ และ เวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก 1 – 3 อยู่ในช่วง
ระหว่าง 18.00 – 19.00 น คิดเป็นร้อยละ 51.25 ระหว่าง 05.00 – 06.00 น คิดเป็นร้อยละ 45.00
และ ระหว่าง 17.00 – 18.00 น คิดเป็นร้อยละ 43.13 ตามลำดับ

ตาราง 24 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานเพศหญิงใน
โรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547
จำแนกตามด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 240)

วัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	f	%
1 วันจันทร์	40	16.67
2 วันอังคาร	58	24.17
3 วันพุธ	63	26.25
4 วันพฤหัสบดี	98	40.83
5 วันศุกร์	120	50.00
6 วันเสาร์	148	61.67
7 วันอาทิตย์	190	79.17
8 เวลา 05.00 – 06.00 น	80	33.33
9 เวลา 06.00 – 07.00 น	160	66.67
10 เวลา 12.00 – 13.00 น	37	15.42
11 เวลา 16.00 – 17.00 น	90	37.50
12 เวลา 17.00 – 18.00 น	182	75.83
13 เวลา 18.00 – 19.00 น	64	26.67

จากตาราง 23 แสดงว่าพนักงานเพศหญิง ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตพื้นที่
นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันและเวลา
โดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 79.17 วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 61.67
และวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ตามลำดับ และ เวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก 1 – 3 อยู่ในช่วง
ระหว่าง 17.00 – 18.00 น คิดเป็นร้อยละ 75.83 ระหว่าง 06.00 – 07.00 น คิดเป็นร้อยละ 66.67
และ ระหว่าง 16.00 – 17.00 น คิดเป็นร้อยละ 37.50 ตามลำดับ

ตาราง 25 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ
ระหว่าง 25 – 35 ปี มีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามด้านวัน เวลาที่ต้องการ
(N = 307)

วัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	f	%
1 วันจันทร์	78	25.41
2 วันอังคาร	110	35.83
3 วันพุธ	132	43.00
4 วันพฤหัสบดี	162	52.77
5 วันศุกร์	187	60.91
6 วันเสาร์	260	84.69
7 วันอาทิตย์	279	90.88
8 เวลา 05.00 – 06.00 น	161	52.44
9 เวลา 06.00 – 07.00 น	193	62.87
10 เวลา 12.00 – 13.00 น	61	19.87
11 เวลา 16.00 – 17.00 น	132	43.00
12 เวลา 17.00 – 18.00 น	250	81.43
13 เวลา 18.00 – 19.00 น	151	49.19

จากตาราง 25 แสดงว่าพนักงานที่มีอายุระหว่าง 25 – 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมใน
เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายใน
วันและเวลาโดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 90.88 วันเสาร์ คิดเป็น
ร้อยละ 84.69 และวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 60.91 ตามลำดับ และ เวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก
1 – 3 อยู่ในช่วงระหว่าง 17.00 – 18.00 น คิดเป็นร้อยละ 81.43 ระหว่าง 06.00 – 07.00 น
คิดเป็นร้อยละ 62.87 และ ระหว่าง 05.00 – 06.00 น คิดเป็นร้อยละ 52.44 ตามลำดับ

ตาราง 26 แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรมในเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ
มากกว่า 35 ปี มีความต้องการออกกำลังกายจำแนกตามด้านวัน เวลาที่ต้องการ (N = 93)

วัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	f	%
1 วันจันทร์	31	33.33
2 วันอังคาร	26	27.96
3 วันพุธ	39	41.94
4 วันพฤหัสบดี	42	45.16
5 วันศุกร์	51	54.84
6 วันเสาร์	72	77.42
7 วันอาทิตย์	75	80.65
8 เวลา 05.00 – 06.00 น	71	76.34
9 เวลา 06.00 – 07.00 น	69	74.19
10 เวลา 12.00 – 13.00 น	21	22.58
11 เวลา 16.00 – 17.00 น	53	56.99
12 เวลา 17.00 – 18.00 น	64	68.82
13 เวลา 18.00 – 19.00 น	69	74.19

จากตาราง 26 แสดงว่าพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมในเขต
พื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายใน
วันและเวลาโดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 80.65 วันเสาร์ คิดเป็น
ร้อยละ 77.42 และวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 54.84 ตามลำดับ และ เวลาที่ต้องการเรียงลำดับ
จาก 1 – 3 อยู่ในช่วงระหว่าง 05.00 – 06.00 น คิดเป็นร้อยละ 76.34 ระหว่าง 06.00 – 07.00 น
กับระหว่าง 18.00 – 19.00 น คิดเป็นร้อยละ 74.19 เท่ากันตามลำดับ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการ การออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ต้องการให้จัดตั้งสวนสุขภาพ
2. ต้องการให้มีสวนสุขภาพที่มีความร่มรื่น เพื่อการพักผ่อนหลังการ

ออกกำลังกาย

3. ต้องการให้ดูแลรักษาความสะอาดทุกสถานที่ให้ดีที่สุด
4. ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่งที่มีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนัก
5. ต้องการให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยและหลากหลายอย่าง

เพียงพอ

สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายตลอดเวลาเพื่ออำนวยความสะดวก
 2. ควรเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและฝึกอบรมวิธีการให้บริการที่ถูกต้อง
- สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

1. ควรมีระเบียบ วันเวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ชัดเจน
 2. ควรแจกเอกสารแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สนใจ
- สภาพและความต้องการด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

1. ต้องการให้มีผู้นำแอโรบิคด้านซ์ที่มีความสามารถผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนกัน
2. ต้องการให้มีการฝึกสอนกีฬาเทควันโด ยูโด ยิมนาสติก

สภาพและความต้องการด้าน วัน เวลา ที่ออกกำลังกาย

1. ช่วงวัน เวลาในการหยุดทำงานจะไม่ตรงกัน ควรเปิดให้บริการให้ครอบคลุม
2. ในวันอาทิตย์ซึ่งส่วนใหญ่จะหยุดทำงานควรเปิดให้บริการมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขต พื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำนวน 347 โรงงาน เป็นชาย 19,097 คน เป็นหญิง 31,367 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 50,464 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 จำนวน 400 คน เป็นชาย 160 คน เป็นหญิง 240 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ด้านวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการนิคมอุตสาหกรรมบางปู เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้ กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กับกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถานที่และ เก็บ รวบรวมแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนทั้งหมดด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้น นำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายร้อยละ 40.00 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 60.0 ในด้านอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกเป็นอายุ ระหว่าง 20 – 35 ปี ร้อยละ 76.75 และ อายุมากกว่า 35 ปี ร้อยละ 23.25

สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ทั้ง 2 ด้าน พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก ผลการศึกษาพบว่าพนักงานเพศชายมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสม โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 56.35 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องอาบน้ำเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 80.00 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 31.25 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 84.08 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 95.00 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีอุปกรณ์กีฬาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 75.00 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.02 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องอาบน้ำเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 80.13 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์กีฬามีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 43.97 และสำหรับพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 82.69 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 89.25 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 77.42

2. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผลการศึกษาพบว่าพนักงานเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็น ร้อยละ 58.52 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.63 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก จ่าย อุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41.25 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 88.91 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.50 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.75 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 66.61 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 79.80 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก จ่าย อุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 54.07 และสำหรับพนักงานที่มีอายุ มากกว่า 35 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 80.51 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 89.25 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย และมี เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 76.34 เท่ากัน

3. สภาพการออกกำลังกายพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านการจัดการ ผลการศึกษาพบว่า พนักงานเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 50.18 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 63.75 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีระยะเวลาการเปิดปิดที่แน่นอนต่อการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 36.88 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 86.85 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 92.08 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีระยะเวลาการเปิด ปิดที่แน่นอนต่อการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 82.50 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.38 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 71.01 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีระยะเวลาการเปิด ปิด ที่แน่นอนต่อการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 52.44 และสำหรับพนักงานที่มีอายุ มากกว่า 35 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 76.65 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 80.65 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีระยะเวลาการเปิดปิดที่แน่นอนต่อการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 72.04

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ทั้ง 3 ด้าน พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พนักงานในโรงงานเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.50 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องอาบน้ำเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.38 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.38 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 82.08 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.99 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 68.40 และสำหรับพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.46 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.24

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พนักงานเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.16 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 69.38 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.58 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 80.00 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 - 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.40 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.42 และสำหรับพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.45 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.86

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านการจัดการ พนักงานเพศชายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.50 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ ต้องการให้มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 52.50 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.11 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 82.92 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 - 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.07 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีการประชาสัมพันธ์โดยทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 65.80 และสำหรับพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.56 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีการประชาสัมพันธ์โดยทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 39.78

4. ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ปัจจุบันใช้ออกกำลังกายมากที่สุด เพศชาย ได้แก่ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 70.63 เพศหญิงได้แก่ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 77.92 พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 - 35 ปี ได้แก่ การวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 62.54 และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 78.49 สำหรับประเภทกิจกรรมที่พนักงานในโรงงานใช้ออกกำลังกายน้อยที่สุด เพศชายได้แก่ กีฬาเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 7.50 เพศหญิงได้แก่ การขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 13.33 พนักงานที่มีอายุระหว่าง

20 – 35 ปี ได้แก่ การขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 15.64 และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ กระโดดเชือก คิดเป็นร้อยละ 5.38

ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 มีความต้องการเพื่อใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด เพศชาย ได้แก่ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 88.75 เพศหญิง ได้แก่ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 92.50 พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ได้แก่ แอร์โรบิค คิดเป็นร้อยละ 84.69 และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ การวิ่งเพื่อสุขภาพกับตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 95.70 สำหรับประเภทกิจกรรมที่พนักงานในโรงงานมีความต้องการน้อยที่สุด เพศชาย ได้แก่ กระโดดเชือก คิดเป็น ร้อยละ 20.00 เพศหญิงได้แก่ ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 9.58 พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ได้แก่ กระโดดเชือก คิดเป็นร้อยละ 28.99 และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ กระโดดเชือก คิดเป็นร้อยละ 10.75

5. ด้านวันและเวลา ที่พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 มีความต้องการเพื่อการออกกำลังกายมากที่สุด ทั้งเพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 68.75 , 79.17 , 90.88 และ 80.65 ตามลำดับ สำหรับวันที่มีความต้องการน้อยที่สุด เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ได้แก่ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 18.13 , 16.67 และ 25.41 ตามลำดับ ส่วนพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 27.96

ในด้านเวลาในการออกกำลังกายที่พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 มีความต้องการมากที่สุด เพศชาย ได้แก่ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 51.25 เพศหญิง และพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 75.83 และ 81.43 ตามลำดับ และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ได้แก่ เวลา 05.00 – 06.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.34 สำหรับ ช่วงเวลาที่ พนักงานเพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และพนักงานที่มีอายุมากกว่า ต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ เวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.75 , 15.42 , 19.87 และ 22.58 ตามลำดับ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ต้องการให้จัดตั้งสวนสุขภาพ
2. ต้องการให้มีสวนสุขภาพที่มีความร่มรื่น เพื่อการพักผ่อนหลัง

การออกกำลังกาย

3. ต้องการให้ดูแลรักษาความสะอาดทุกสถานที่ให้ดีที่สุด
4. ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่งที่มีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนัก

5. ต้องการให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยและหลากหลายอย่าง เพียงพอ

สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายตลอดเวลาเพื่ออำนวยความสะดวก

2. ควรเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและฝึกอบรมวิธีการให้บริการที่ถูกต้อง
- ### สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

1. ควรมีระเบียบ วันเวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ชัดเจน
 2. ควรแจกเอกสารแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สนใจ
- ### สภาพและความต้องการด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย
1. ต้องการให้มีผู้นำแอโรบิคด้านซ์ที่มีความสามารถสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน
 2. ต้องการให้มีการฝึกสอนกีฬาเทควันโด ยูโด ยิมนาสติก

สภาพและความต้องการด้าน วัน เวลา ที่ออกกำลังกาย

1. ช่วงวัน เวลาในการหยุดทำงานจะไม่ตรงกัน ควรเปิดให้บริการให้ครอบคลุม
2. ในวันอาทิตย์ซึ่งส่วนใหญ่จะหยุดทำงานควรเปิดให้บริการมากที่สุด

อภิปรายผล

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่สำหรับการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญต่อการจูงใจให้ผู้ออกกำลังกายมีความรู้สึกพึงพอใจ สายันต์ ภูฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า สถานที่ออกกำลังกายควรมีแสงสว่างให้เพียงพอ มีอุปกรณ์เพียงพอต่อความต้องการของผู้มาใช้บริการและมีความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ของผู้วิจัยที่พบว่า พนักงานใน โรงงาน อุตสาหกรรม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพสถานที่การออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง โดยเฉพาะพนักงานเพศหญิงแสดงความ คิดเห็นว่าไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 84.08 ส่วนเพศชายแสดงความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 56.35 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ สถานที่ออกกำลังกายในเขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู ของจังหวัดสมุทรปราการมีความขาดแคลน ทั้งด้านสถานที่ไม่เพียงพอ อุปกรณ์มีจำกัด และที่ตั้งตลอดจนสิ่งทีแสดงถึงความไม่ปลอดภัยยังมีให้เห็นอยู่ เพศหญิงซึ่งเป็นเพศที่มีความรอบคอบและค่อนข้างระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยของตนเองเป็นสำคัญ จึงแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับความไม่เหมาะสมของสถานที่ออกกำลังกายในระดับสูงดังกล่าว โดยเฉพาะห้องสำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้า เพศหญิงแสดงความคิดเห็นว่ามีความไม่เหมาะสมถึงร้อยละ

95.00 โดยแสดงความต้องการให้มีการให้พัฒนาปรับปรุงอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 82.08 ใน ส่วนของพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ต่างก็มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีความไม่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึง ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 65.02 และร้อยละ 82.69 โดยมีความต้องการเรื่องห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ามากที่สุดเช่นกัน ในด้านเกี่ยวกับห้องน้ำและห้องสุขา เพศหญิงเห็นว่ามีความไม่เหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 84.17 และ ร้อยละ 78.33 ซึ่งสอดคล้องตามความคิดเห็นของเพศหญิงที่ต้องการ ความสะดวกและปลอดภัยเกี่ยวกับสถานภาพของตนเองในขณะมาออกกำลังกายดังกล่าว

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ปัจจัยในการออกกำลังกายที่สำคัญ อีกประการหนึ่งคือ บุคลากรที่ให้บริการ ซึ่งต้องมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพมากพอสมควร ทั้งนี้เพื่อสามารถให้คำแนะนำกับผู้ใช้บริการได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 แสดงความเห็นเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายมีความไม่เหมาะสมในด้านบุคลากร ที่ให้บริการ โดยรวมในระดับปานกลางถึงระดับสูง โดยมีเพียงเพศชายและพนักงาน อายุระหว่าง 20 – 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 58.52 และ ร้อยละ 66.61 ส่วนเพศหญิงและพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็น อยู่ในระดับสูง โดยในจำนวนนี้เพศหญิงแสดงความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสมมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 88.91 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะ จำนวนบุคลากรที่ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับ ผู้มาใช้บริการยังมีน้อยเกินไป และการให้บริการจากบุคลากรยังไม่ครอบคลุมต่อความต้องการของบุคคลที่มาใช้บริการได้อย่างทั่วถึง และนอกจากนี้เพศชายและ เพศหญิงต่างก็มีความคิดเห็นสอดคล้องกันในระดับความเหมาะสมน้อยที่สุดเกี่ยวกับ การมี บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่ง สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525 : 8-9) ที่ได้ศึกษาการให้บริการในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ข้าราชการและนิสิตต้องการให้บุคลากรที่มาให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี ในส่วนของความต้องการมากที่สุดพบว่า เพศชายต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด เพศหญิงต้องการเจ้าหน้าที่ที่คอยให้บริการด้านการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬา และส่วนของพนักงานที่ อายุระหว่าง 20 – 35 ปี กับอายุมากกว่า 35 ปี กลับมีความเห็นสอดคล้องกันว่าต้องการให้มี บุคลากรคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมากที่สุด ซึ่งโดยส่วนรวมแล้วจะ เห็นได้ว่า บุคลากรที่คอยให้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึง ความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในทุกๆ ด้านทั้งความพึงพอใจสูงสุดที่ผู้มาออกกำลังกายจะ

ได้รับ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีในการออกกำลังกาย ส่งผลถึงระดับสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

ด้านการจัดการ

การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจการนั้นๆ ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งในเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกายก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจ และได้รับความดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี จากการศึกษาความต้องการของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ด้านการจัดการของสถานที่ในการออกกำลังกายพบว่า แสดงความเห็นเกี่ยวกับสถานที่การออกกำลังกายมีความไม่เหมาะสมในด้านการจัดการโดยรวมในระดับปานกลางถึงระดับสูงทุกกลุ่ม โดยเฉพาะเพศหญิงที่แสดงความคิดเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายมีความไม่เหมาะสมด้านการจัดการอยู่ในระดับสูงทุกเรื่องและโดยรวมมีความไม่เหมาะสมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 86.85 ส่วนเพศชายจะแสดงความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสมในทุกเรื่องเกี่ยวกับด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ สำหรับพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และอายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายมีความไม่เหมาะสมอยู่ระหว่างระดับปานกลางถึงระดับสูง โดยแสดงความคิดเห็นโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.38 กับร้อยละ 76.65 ตามลำดับ ในส่วนของความต้องการทุกกลุ่มต้องการให้มีการจัดการในระดับมากที่สุด โดยมีความต้องการสอดคล้องกันในเรื่องการจัดการด้านการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารการให้บริการในการออกกำลังกายและการจัดการเรื่องการทดสอบสมรรถภาพสูงสุด โดยเฉพาะเพศหญิงให้ความสนใจเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์และต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงสูงถึง ร้อยละ 82.92 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงเป็นเพศรักสวยรักงาน การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายดูดี มีความสมส่วน ดังนั้นจึงให้ความสนใจต่อข่าวสารเพื่อการพัฒนาการออกกำลังกายของตนให้ดีที่สุด โดยเฉพาะในส่วนของผู้ที่อายุมากด้วยแล้วยังให้ความสำคัญมา ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปีที่แสดงความต้องการเรื่องการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงมากที่สุดร้อยละ 39.78 ดังกล่าว

ด้านประเภทกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย

สำหรับประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ที่ใช้ออกกำลังกายในปัจจุบัน จากการศึกษา พบว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมมีความใช้การประเภทกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศและอายุ ได้ดังนี้ เพศชาย นิยมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิงนิยมการเดินแอโรบิคมากที่สุด ส่วนพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปีนิยมการวิ่งเพื่อสุขภาพ และพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี นิยมการเล่นตะกร้อมากที่สุด แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของประเภทกิจกรรมที่พนักงานในโรงงานนำมาใช้ในการออกกำลังกาย นับเป็นสิ่งที่ดีเพราะกิจกรรมกีฬาทุกชนิดให้ผลดีต่อร่างกายผู้ที่ปฏิบัติทั้งสิ้น การเลือกประเภท

กิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับ ตนเองมากที่สุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อศึกษาถึงความต้องการ ประเภทกิจกรรมพบว่า เพศชายยังคงต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุดเช่นเดิม เพราะปัจจุบันกีฬาฟุตบอลยังคงเป็นที่นิยมของเพศชายเสมอ ในส่วนของเพศหญิงต้องการกีฬายอดนิยมมากที่สุด และพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี กับพนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ต้องการการวิ่งเพื่อสุขภาพ กับกีฬาตะกร้อสอดคล้องกับความนิยมในการศึกษาสำรวจเบื้องต้น

ด้านความต้องการวัน เวลาในการออกกำลังกาย

พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 ต้องการออกกำลังกายในวันอาทิตย์มากที่สุดทั้งเพศชาย เพศหญิง และทั้งกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 และ ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในวันอาทิตย์บุคคลที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่จะได้หยุด ดังนั้นจึงสอดคล้องกับความต้องการดังกล่าว ในส่วนของเวลาในการออกกำลังกายต่างแสดงความต้องการที่หลากหลายกันออกไป โดยเพศชาย เพศหญิง และพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ต้องการออกกำลังกายในตอนเย็น ระหว่าง 17.00 – 19.00 น แต่พนักงานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ต้องการออกกำลังกายในตอนเช้า ระหว่างเวลา 05.00 – 06.00 น การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นวันใด เวลาใด ถ้าการออกกำลังกายกระทำเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ย่อมเกิดประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่อ่อนแอ ชีโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะมีร่างกายแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องแคล่วกระฉับกระเฉงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรง มีความตื่นตัวอยู่เสมอ (สุพิตร สมานโค. 2525 : 173) ซึ่งสอดคล้องกับ เชนิญ ชีรานนท์ (2536 : 8) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระตือรือร้น ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น จิตแจ่มใส สมองปลอดโปร่ง อารมณ์เย็นขึ้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยอมรับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายต้องขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ที่ออกกำลังกาย เป็น การ ออกกำลังกายด้วยความสมัครใจอย่างมีความสุข ออกกำลังกายอย่างเพียงพอและเหมาะสมกับวัยของตน จึงจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพของทุกคน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงตรัสไว้ว่า “ ร่างกายของคนเราพันธุกรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ ออกแรง ใช้แรง มีใช้ให้เฉยเฉย ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือไม่ใช้เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้และจะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตาม ธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและส่วนรวม

ได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลีบกลายอ่อนแอฉันไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”
(พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2544 : 21)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งนี้

1. โรงงานอุตสาหกรรมควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้แก่พนักงาน
2. ภาครัฐควรกำหนดให้โรงงานอุตสาหกรรมบรรจุพนักงานพลศึกษาให้อยู่ในโรงงาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพในการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายอื่นๆ ในจังหวัดสมุทรปราการ
2. ควรมีการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ
3. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในด้านอื่นๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม . กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กนกธาดา อ่อนทองหลาง.(2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมชลประทาน.ปริญญาณพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- กรรณิการ์ โพธิ์บุญ. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนใน
อำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดสาเนา
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทย
มิตรภาพการพิมพ์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดสาเนา
- จรวยพร ธรณินทร์. (2530). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
_____. (2533, พฤษภาคม). "กีฬาสำหรับทุกคน", ไกล่หมอ. 12(5):40-42.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพ ของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- เจน ณะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน
พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสาเนา
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2519) สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีระวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- เผชญ์ ชีรานนท์. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. ลำปาง : สถาบันราชภัฏ ลำปาง.

- มงคล ใจดี. (2535, ธันวาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" วารสารการกีฬา. 6(72) : 5 - 7
- นนุช ไทยสงคราม. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูใน
จังหวัด พระนครศรีอยุธยาปริญญาโท. กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนนา
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2537. มกราคม – ตุลาคม). "การพลเรือนและการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ" สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2(2) : 6 – 7.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน วารสารวิทยาลัยอังกุทอง 1.
วสนา คุณาภิสิทธิ์. (2537, มกราคม – มิถุนายน). กีฬากับสังคม. สุขศึกษา พลศึกษา และ
นันทนาการ. 20 (1) : 33 – 34.
- _____. (2544 , มกราคม - ธันวาคม). คำถามที่ไม่น่าถาม จริงหรือ. สุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ. 27 (1-4) : 21.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
ศรรยา เดชอุดม (2530). การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม. การประชุมเชิงปฏิบัติการ
เรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่
4-5 มิถุนายน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์. (2526, พฤศจิกายน) หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา
2(5) : 3-4
- สมหมาย ฤทธิบุตร. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัด
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อุดลำนนา
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ
เจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดลำนนา
- สิทธิพล เอี่ยมสง่า. (2546). สภาพและความต้องการการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนของ
นักเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
อุดลำนนา
- สุพิตร มหาหิโต. (2525, ธันวาคม). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี," วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และนันทนาการ. 20(1) : 33 – 34.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ. 10(2) : 190.
- อรุณ รักธรรม. (2527) หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : เทพนิตการพิมพ์
Bangpoo Industrial. (1999). Bangpoo Industrial Estate Office Handbook & Directory
: TTIS Co., Ltd.

Chistopher. Elizabeth Ann. (1977, April) " A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee ," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341.

George.Pameia.(1986). *The Complete Book of Exercise*. London : Paddington Tress.

Holbrook, Janes Edvard. (1993, May). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health , Physical Education , Recreation and Athletics at Colleges and University," *Dissertation Abstracts International*. 53(16) : 2735 – A.

Maslow,A.H.(1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillam Company.

Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Indued Changes on Self – Esteen, " *Dissertation Abstracts international*." 14(1) : 1688.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

**แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ**

แบบสอบถาม

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขต
พื้นที่ นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของ
พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดย
แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม เขตพื้นที่ นิคมอุตสาหกรรม บางปู จังหวัด สมุทรปราการ ดังต่อไปนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ
4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความต้องการด้าน วัน เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพเป็นจริง

1.เพศ

() ชาย

() หญิง

2.อายุ

() 20 – 35 ปี

() มากกว่า 35 ปี

3.ในหนึ่งสัปดาห์ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันใดบ้าง (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ)

() วันจันทร์

() วันอังคาร

() วันพุธ

() วันพฤหัสบดี

() วันศุกร์

() วันเสาร์

() วันอาทิตย์

4.ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ)

() 05.00 – 08.00 น.

() 08.00 – 10.00 น.

() 12.00 – 13.00 น.

() 15.00 – 17.00 น.

() 12.00 – 18.00 น.

() 18.00 – 20.00 น.

ตอนที่2 ข้อมูลที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547

คำชี้แจง คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะคือ

1. เป็นคำถามที่เกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง โดยศึกษาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ เป็นแบบตรวจคำตอบ(check List)

2. เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความต้องการ โดยศึกษาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย ด้านวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย เป็นแบบประเมินค่า (Rating Seale) และเป็นแบบตรวจคำตอบ (check List)

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย (X) ลงใน
ช่องให้ตรงกับความต้องการของท่าน

1.สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	() ได้ () ไม่ได้					
2.มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
3.มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
4.สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ	() ใช่ () ไม่ใช่					
5.สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	() มี () ไม่มี					
6.สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
7.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องอาบน้ำเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
8.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องสุขาเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
9.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
10.อุปกรณ์กีฬามีเพียงพอ	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
2.บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
3.บุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกายมี บุคลิภาพที่ดี	() มี () ไม่มี					
4.บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	() มี () ไม่มี					
5.มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์	() มี () ไม่มี					
6.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
7.มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
8.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	() มี () ไม่มี					

3.สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีระเบียบการใช้ที่ชัดเจน	() มี () ไม่มี					
2.มีระยะเวลาการเปิด ปิด ที่แน่นอน ต่อการให้บริการ	() มี () ไม่มี					
3.มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไว้เผยแพร่	() มี () ไม่มี					
4.มีการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย	() มี () ไม่มี					
5.มีการจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกายส่วนบุคคล	() มี () ไม่มี					
6.จัดระบบการใช้ให้สะดวกแก่ ผู้ให้บริการ	() มี () ไม่มี					
7.มีการประชาสัมพันธ์อย่าง ทั่วถึง	() มี () ไม่มี					

4.ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ)

- () การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ
- () การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน
- () การออกกำลังกายโดยกิจกรรมกระโดดเชือก
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาฮอกกี้
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ
- () การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค
- () อื่นๆโปรดระบุ

คำชี้แจง ท่านมีความต้องการออกกำลังกายโดยวิธีใด
(ตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ)

- () การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ
- () การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน
- () การออกกำลังกายโดยกิจกรรมกระโดดเชือก
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาว่ายน้ำ
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล
- () การออกกำลังกายโดยกีฬาฮอกกี้
- () การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค
- () อื่นๆโปรดระบุ

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านวันและเวลาที่ออกกำลังกาย

คำชี้แจง ท่านต้องการออกกำลังกายในวันและเวลาอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

- () วันจันทร์
- () วันอังคาร
- () วันพุธ
- () วันพฤหัสบดี
- () วันศุกร์
- () วันเสาร์
- () วันอาทิตย์

2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เวลา 05.00 – 06.00 น.
- () เวลา 06.00 – 07.00 น.
- () เวลา 12.00 – 13.00 น.
- () เวลา 16.00 – 17.00 น.
- () เวลา 17.00 – 18.00 น.
- () เวลา 18.00 – 19.00 น.

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
 ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรม บางปู จังหวัด
 สมุทรปราการ พ.ศ. 2547

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

.....

.....

.....

4. สภาพและความต้องการด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. สภาพและความต้องการด้าน วัน เวลา ที่ออกกำลังกาย

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
สถานที่ทำงาน สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงษ์ สุธรรมรักษ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. นายพรเทพ คัมภีรานนท์
ตำแหน่ง กรรมการผู้ช่วยผู้จัดการ บริษัทสังกะสีไทย จำกัด
สถานที่ทำงาน บริษัทสังกะสีไทย จำกัด

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นาย ภาณุ คัมภีรานนท์
วัน เดือน ปีเกิด	1 พฤษภาคม 2525
ภูมิลำเนา	47 เทศบาลนิมิตใต้ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพ 10900
ที่อยู่ปัจจุบัน	47 เทศบาลนิมิตใต้ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพ 10900

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2546	วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาปีที่6(การศึกษานอกโรงเรียน) โรงเรียนเบจมราชานุสร
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาปีที่3 จากโรงเรียนเซนต์คาเบรียล
พ.ศ. 2536	ประถมศึกษาปีที่6 จากโรงเรียนราชวินิต