

ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปัทมา เพ็ชรแดง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปัทมา เพ็ชรแดง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ
ของ
ปัทมา เพ็ชรแดง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

ปัทมา เพ็ชรแดง. (2552). ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 โดยส่วนใหญ่กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกปฏิบัติมากที่สุดในอันดับที่ 1 คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และเต้นแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตันหรือบาสเกตบอล ร้อยละ 16.40 และ 15.46 ตามลำดับ

2. ปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีปัญหาแตกต่างจากประชาชนหญิง ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี, 31 – 40 ปี และ 41 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน แต่มีความต้องการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ระหว่างประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี กับ ประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE PROBLEMS AND NEEDS OF PEOPLE TO EXERCISE AT SURATTHANI
SPORT STADIUM CENTER IN 2009

AN ABSTRACT
BY
PATTHAMA PETDANG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2009

Patthama Petdang. (2009). *The Problems and Needs of People to Exercise at Suratthani Sport Stadium Center in 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee, Assoc. Prof. Wattana Suthiphan.

This study was intended to find and compare problem and needs of participants taking exercise at Suratthani Sport Stadium Center in 2009. The subjects were 317 participants accidentally sampled from those taking exercise at Suratthani Sport Stadium Center in 2009. The data were collected by the writer's constructed questionnaire ($r = 0.92$). After the data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences by t-test, F-test and Scheffe's pairing Method.

It was found as follows:

1. Most of the subjects were between 20-30 years old, 188 in numbers and 59.31%. Then, the subjects were between 31-40 years old, 100 in numbers, and 31.55%. Finally, the subjects were older than 40 years old 29 in numbers and 9.15%.

2. As a whole, the problems were rated at an average level, $\bar{X} = 2.99$ and S.D. = 0.50. The needs were rated at highest level, $\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.38

3. When compared problems between male and female subjects, it was found that their problems in facilities and equipment were significantly different, at .05 level of confidence. Their needs for management were also significantly different, at .05 level of confidence.

4. When compared problems among groups of 20-30 years old, 31-40 years old and 41 over years old, it was found that there were no significantly different. However, when compared the needs for facilities and equipment between groups of 20-30 years old, 31-40 years old, it was found that their needs were significantly different, at .05 level of confidence.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ รองศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์ อาจารย์สุกิจ ศรีแก้ว ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อวินัส คุณแม่อุดมศรี เพ็ชรแดง ที่คอยให้การสนับสนุนงบประมาณและเป็นที่กำลังใจมาตลอด ตลอดจนญาติพี่น้อง พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ทุกคนที่คอยห่วงใย ให้ความช่วยเหลือในการเรียนและการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัยเสมอมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ปัทมา เพ็ชรแดง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย	9
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	10
หลักของการออกกำลังกาย	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
ประวัติจังหวัดสุราษฎร์ธานี	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	18
งานวิจัยในประเทศ.....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	 59
บทย่อ	59
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผล	63
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	67
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	67
 บรรณานุกรม.....	 68
 ภาคผนวก.....	 75
ภาคผนวก ก	76
ภาคผนวก ข	84
 ประวัติย่อผู้วิจัย	 86

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	46
2 ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬา กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยเรียงลำดับกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก....	47
3 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ อุปกรณ์ (n = 317).....	48
4 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 317).....	49
5 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดการ (n = 317).....	50
6 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี (n = 317).....	51
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรเพศ.....	52
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปร เพศ.....	53
9 ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามตัวแปรอายุ.....	54
10 เปรียบเทียบปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสร กีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรอายุ.....	55
11 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามตัวแปรอายุ.....	56
12 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรอายุ.....	57
13 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เป็นรายคู่.....	58

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษา จะต้องมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพประชากรให้มีคุณภาพที่ดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพทางจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางด้านสติปัญญา เพื่อจะได้ประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีความจำเป็นต่อทุกเพศทุกวัย เพราะจะช่วยเสริมสร้างร่างกาย และจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ก็ต้องพัฒนาในหลายๆด้านทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม อีกทั้งยังต้องปลูกฝังทางด้านความคิด ความรู้สึก ความชอบ และความพอใจ ในการที่จะทำให้นุชนมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพราะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในด้านต่างๆ ให้แก่มนุษย์ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด และช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะถ้าหากบุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ย่อมส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ผ่องใสในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้นุชนมีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้ แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือย แทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกายได้ ความเจริญทางการแพทย์ช่วยให้ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น เราจึงมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุก็คือเรื่องสุขภาพ และเป็นที่น่ายินดีที่วงการแพทย์ได้พิสูจน์แน่นอนแล้วว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากขึ้น คือ มีการเจ็บป่วยน้อยลง และช่วยตัวเองได้มากขึ้น ประโยชน์ที่จะได้อย่างแน่นอนจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก็คือ สามารถที่จะช่วยชะลอความเสื่อมที่จะเกิดตามธรรมชาติประมาณ 1% ทุกๆ ปี หลังจากอายุ 30 ปีไปแล้ว ให้เสื่อมช้าลงได้ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะทำให้มีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายหลายอย่าง (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. 2542 : 78)

คุณค่าการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Value) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยให้การปรับปรุงระบบไหลเวียน ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหาร และการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยา ธรณินทร์. 2525: 219)

จากความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพแล้ว ยังส่งผลดีต่อการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไม่มั่วสุมกับสิ่งเสพติด ที่เป็นปัญหาในการพัฒนา ประเทศชาติในปัจจุบัน การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ อย่างยิ่ง ดังนั้นถ้าผู้ใดสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที จะทำให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง และคลายเครียดไม่เกิดความเบื่อหน่าย มีความสนุกสนาน มีผลกำลังที่จะต่อสู้กับงานในหน้าที่และภารกิจที่รับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าจะทำให้เกิด ประสิทธิภาพควรคำนึงถึงสุขภาพควบคู่ไปด้วย (สมนึก ภูระหงษ์. 2549: 1-2) อย่างไรก็ตาม การ ออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม และความต้องการในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในอำเภอหรือ จังหวัดที่มีขนาดใหญ่ก็ต้องมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และสถานที่ที่ใช้สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อให้เยาวชน หรือประชาชน ได้สามารถที่จะออกกำลังกายและลดความเครียดจากการศึกษาเล่าเรียน และการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันประชาชนจังหวัดสุราษฎร์ธานีให้ความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกายและ เล่นกีฬามากขึ้นและสถานที่ในการออกกำลังกายในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีน้อยซึ่งไม่เพียงพอ กับความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อมีประชาชนมา ออกกำลังกายมากขึ้นสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีน้อยทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ หลายด้านเช่น ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดการ ล้วน ไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วในฐานะผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการประจำอำเภอ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม พัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการจัดการ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาจะใช้เป็นข้อมูลและแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดและส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มีประสิทธิภาพและมีความ พึงพอใจยิ่งขึ้นตลอดจนช่วยปลูกฝังให้ประชาชนมีนิสัยรักการออกกำลังกายอันจะส่งผลให้มีสุขภาพ ดีตลอดไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ 2552

2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทาง ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานีได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้นสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะให้กับหน่วยงานที่รับผิดชอบและส่งเสริมการออกกำลังกาย ทั้งภาครัฐและเอกชนได้นำไปใช้ประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นแนวทางของผู้วิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชากรที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสำรวจจากประชากรที่ลงทะเบียนและประชากรที่ไม่ได้ลงทะเบียน มีจำนวนประมาณ 1800 คน แบ่งเป็น ชาย ประมาณ 800 คน หญิงประมาณ 1,000 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ เพศ และอายุ

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คืออายุ 20 - 30 ปี อายุ 31 - 40 ปี

และอายุ 41 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัญหา หมายถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรคและส่งผลต่อการออกกำลังกาย

2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ เช่น ด้านอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกาย

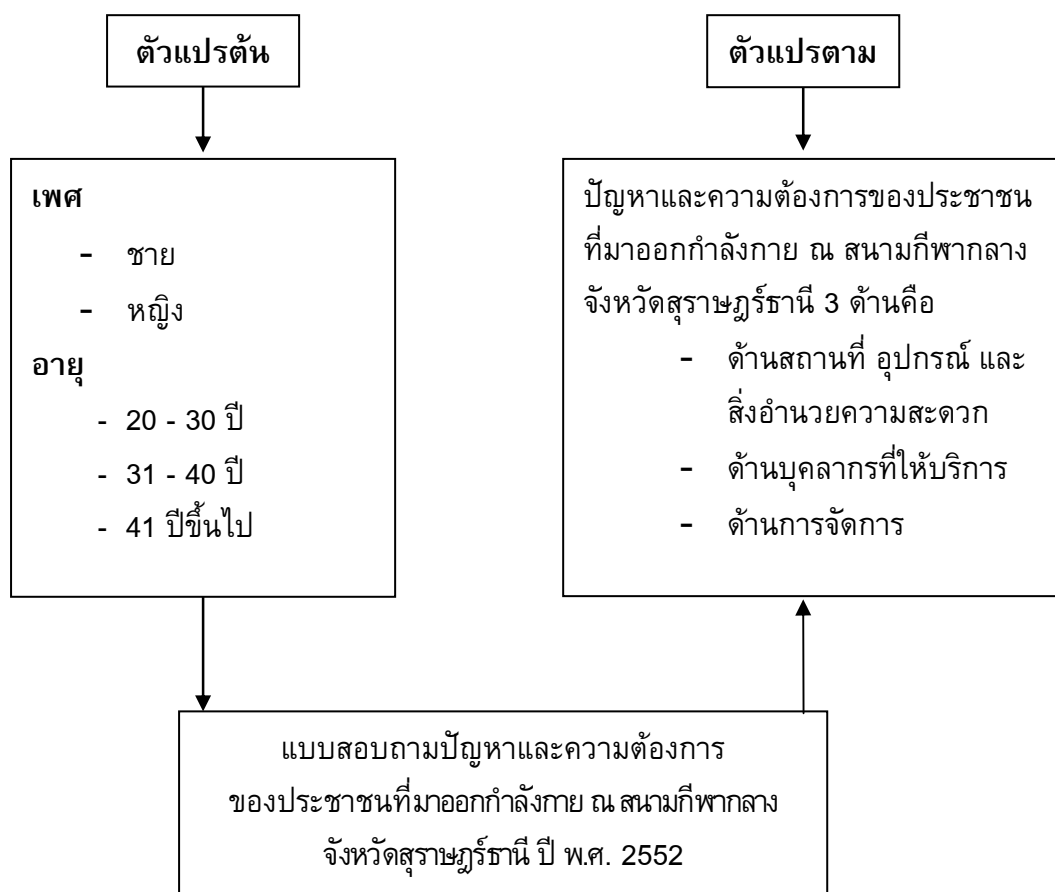
3. ประชาชน หมายถึง ประชาชนทั่วไปที่มาออกกำลังกาย ณ สโมสรกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ทั้งเพศชายและเพศหญิง

4. การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกายโดยการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆของร่างกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อเพื่อสุขภาพและสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย

5. สโมสรกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง สโมสรกีฬาากลางประจำจังหวัด ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีประชาชนมาออกกำลังกายภายในสโมสรกีฬา ประกอบด้วย สโมสรเทนนิส สโมสรฟุตบอล สระว่ายน้ำ สโมสรกรีฑา ศูนย์ฟิตเนส โรงยิมบาสเกตบอล สโมสรแบดมินตัน ลานเดินแอโรบิก สโมสรเปตอง

6. จังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง เป็นจังหวัดที่อยู่ทางภาคใต้ตอนบนของประเทศ ติดชายฝั่งทะเลอ่าวไทย แบ่งการปกครองออกเป็นอำเภอต่างๆ 19 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอบ้านนาสาร อำเภอบ้านตาขุน อำเภอไชยา อำเภอดอนสัก อำเภอกาญจนดิษฐ์ อำเภอเคียนซา อำเภอคีรีรัฐนิคม อำเภอเกาะพะงัน อำเภอเกาะสมุย อำเภอพนม อำเภอพระแสง อำเภอพุนพิน อำเภอท่าชนะ อำเภอท่าฉาง อำเภอเวียงสระ อำเภอบ้านนาเดิม อำเภอชัยบุรี และอำเภอวิภาวดี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย เพศชาย และเพศหญิง แตกต่างกัน
2. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายของอายุ 20 – 30 ปี อายุ 31 – 40 ปี และ อายุ 41 ปีขึ้นไป ต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวข้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังนี้

1. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิด และหลักการการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ประวัติจังหวัดสุราษฎร์ธานี
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เราเป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการทางด้านต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นเองภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย
2. ความต้องการทางจิตใจ
3. ความต้องการทางด้านสังคม

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540: 180; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับการไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีค่า หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะบุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (นฤมล หวานดี. 2551: 10-12; อ้างอิงจาก Marray. ม.ป.ป.) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกทราบซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผด็จการเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น

ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวาง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำการต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

แนวคิด และหลักการการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่ง เพราะว่าการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้หัวใจและระบบการทำงานของร่างกายเกิดการพัฒนามีผู้ที่ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 37) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกาย แข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

เนก ธนะสิริ (2534: 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเลย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วย การวิ่งช้า ๆ เป็น

ประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ปณิธาน โปรงสละ (2541: 8 – 9) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายที่ดี

จินดา บันบรรจง (2544: 10) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ การทำงานของร่างกาย อวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายใช้แรงงานหรือกำลัง เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ให้แข็งแรง มีความสามารถประกอบกิจกรรม ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมหรือกีฬาที่เหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายสามารถทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพ และมีภูมิต้านทานสูง

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการกีฬาทุกชนิดถือเป็นงานของชีวิตจะต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ และมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุด ปัจจุบันมนุษย์มีความเจริญทางเทคโนโลยีใหม่ ๆ มากขึ้น จึงได้พัฒนาการออกกำลังกายให้กว้างขวางมากขึ้น โดยแยกประเภทของการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เป็นกีฬาหลายประเภทให้มีการแข่งขัน มุ่งที่จะให้มีสถิติดีขึ้น โดยไม่มีที่สิ้นสุด

การออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยมีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลาย และเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อ

มีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลัง สูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายแบบ ต่อสู้ กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหว ข้อต่อ หรือ แขน ขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้น และวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ มัด ต่าง ๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้น และแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็น การออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออก แรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงาน จากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (ATP : Adenosine triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การ ออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี เกิดจากการสันดาป ของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นน้ำ คาร์บอนไดออกไซด์ และพลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมาก และไม่ได้ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดภาวะการเป็นหนี้ออกซิเจนขึ้น (Oxygen debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจ และปอดเป็นเวลานานพอที่จะ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบ หายใจ และระบบไหลเวียนทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทาน ของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น (กรมพลศึกษา. 2538 : 7-8)

หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525: 28) ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้ รักษาพรอดทรงอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติ การ ออกกำลังกายเหมือนการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย จะเห็นว่ามนุษย์จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะ ของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความ ต้องการในการออกกำลังกาย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528: 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออก กายออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกายต้องเหมาะสมกับประเภท และชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหลักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพของกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ได้หมายความว่า จะต้องดื่มน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหายต้อง ค่อย ๆ เผลี่ยปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังเข้าอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำให้จิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะกำลังตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้น ครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ฟิรพงส์ บุญศิริ (2532: 124 – 125) ได้กล่าวหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นที่ละขั้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย
6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพแข็งแรงของข้อต่อลดลง
8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ
9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการ พักผ่อน แล้ว อัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลักจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง
10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 – 35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกาย โดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถ ออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกาย และใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมควรหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที ($170 - 40$) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดัน สั่น หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134 – 135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

มงคล ใจดี (2535: 15 – 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 – 30 นาที และออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543: 4-5) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่าควรทำประจำ

ทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร ดังนี้

1. เด็ก ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้งต่อนาที
2. อายุ 20 - 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้งต่อนาที
3. อายุ 30 - 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้งต่อนาที
4. อายุ 40 - 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้งต่อนาที
5. อายุ 50 - 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้งต่อนาที
6. อายุ 60 - 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 -110 ครั้งต่อนาที

และในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืนการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใดก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆ ไป ควรเริ่มจากท่าช้าๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัว แล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณที่น้อย และการออกกำลังง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกายและเลือกใช้กิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความถนัด ความชอบ เพศ และวัยของตนเอง และควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

1.1 กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน อีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

1.2 ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาโตและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละมากๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันในเส้นเลือดและความดันโลหิตลดลง

1.3 ระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้น ด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้อวัยวะได้มีการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างามจึงหวัะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

3. ด้านสังคม กิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องและช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

4. ด้านสติปัญญา ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เพราะการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

สಾಯน์ห์ สุขยิ่ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุข (2548: ออนไลน์) กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีช่วยให้สูงขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. ชีพจรลดลง
10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า, ความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย

15. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ

16. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้สูงขึ้น และสามารถเป็นเกราะป้องกันจากโรคภัยต่างๆ ได้

ประวัติจังหวัดสุราษฎร์ธานี (2550: ออนไลน์)

สุราษฎร์ธานี เมืองแห่งคนดี ศูนย์กลางอาณาจักรศรีวิชัย เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่มากที่สุดในประเทศไทย คือ 12,891 ตารางกิโลเมตร ห่างจากกรุงเทพฯ 685 กิโลเมตร มีเกาะที่นักท่องเที่ยวรู้จักกันดีมากมายเช่น เกาะสมุย เกาะพะงัน หมู่เกาะอ่างทอง เป็นต้น ด้านทิศตะวันตกเป็นที่ราบสูงมีภูเขาสลับซับซ้อน และที่ราบชายฝั่งทะเล มีแม่น้ำสำคัญ 2 สาย คือแม่น้ำตาปีและแม่น้ำพุมดวง มีน้ำตกที่สวยงามหลายแห่ง การปกครองแบ่งออกเป็นอำเภอต่างๆ 19 อำเภอ อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอบ้านนาสาร อำเภอบ้านตาขุน อำเภอไชยา อำเภอดอนสัก อำเภอกาญจนดิษฐ์ อำเภอเคียนซา อำเภอคีรีรัฐนิคม อำเภอเกาะพะงัน อำเภอเกาะสมุย อำเภอพนม อำเภอพระแสง อำเภอพุนพิน อำเภอท่าชนะ อำเภอท่าฉาง อำเภอเวียงสระ อำเภอบ้านนาเดิม อำเภอชัยบุรี และอำเภอวิภาวดี

อาณาเขต

ทิศเหนือ	จดจังหวัดชุมพร และจังหวัดระนอง
ทิศใต้	จดจังหวัดนครศรีธรรมราช
ตะวันออก	จดอ่าวไทย และจังหวัดนครศรีธรรมราช
ทิศตะวันตก	จดจังหวัดพังงา และจังหวัดระนอง

ทางรถยนต์

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางสายธนบุรี-ปากท่อ (ทางหลวงหมายเลข 35) แล้วใช้ทางหลวงหมายเลข 4 โดยตลอด ผ่านจังหวัดเพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 41 ถึงสุราษฎร์ธานี รวมระยะทางประมาณ 644 กิโลเมตร

ทางรถโดยสารประจำทาง

บริษัทขนส่ง จำกัด เปิดบริการเดินรถระหว่าง กรุงเทพฯ-สุราษฎร์ธานี ทุกวัน ใช้เวลาเดินทางประมาณ 11 ชั่วโมง รถออกจากสถานีขนส่งสายใต้ ถนนบรมราชชนนี นอกจากนี้ยังมีบริการรถโดยสารปรับอากาศระหว่างกรุงเทพฯ-เกาะสมุย อีกด้วย

ทางรถไฟ

จากสถานีรถไฟกรุงเทพฯ มีบริการเดินรถทุกวัน ระยะทาง 650 กิโลเมตร ผู้โดยสารต้องไปลงที่สถานีรถไฟ พุนพิน แล้วต่อรถประจำทางหรือแท็กซี่เข้าจังหวัดสุราษฎร์ธานี ระยะทาง 13 กม.

ทางเครื่องบิน

การบินไทยมีบริการเที่ยวบินกรุงเทพฯ-สุราษฎร์ธานี ทุกวัน ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ สายการบินบางกอกแอร์เวย์ เปิดบริการเที่ยวบินไป-กลับ กรุงเทพฯ-เกาะสมุย ทุกวัน ใช้เวลาเดินทาง 1 ชั่วโมง 10 นาที (<http://th.wikipedia.org>)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เวด (Wade. 1970: 485 – 491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจสุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน (Trends in Public about Health and Wellness) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพทางการทำงาน และเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979: 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภทได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทางการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คนซึ่งมีอายุระหว่าง 55–56 ปีสิ่งที่สำรวจได้แก่ความเอาใจใส่ใน กิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัยมหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆกัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982: 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมาในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอลกิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วูตวู้ด เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้ง นักเรียน และคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi; & Okada. 1988: 298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามทดสอบสมมุติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989: 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้า ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

โฮลบลูค (Holbrook. 1992: 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่ การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คนโดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกายผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบ

ทั้งนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชาย

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151-158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

แลมบี; และคนอื่นๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาคั้งนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ระหว่าง 40-70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์ และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเช่นเดียวกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านพ้นไป 1 ปี บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มที่หนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

ซัง (Sung. 2003: Abstract) ได้ศึกษาการประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย เซาท์ ดาโกตา (South Dakota) โดยใช้รูปแบบจำลอง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าถ้าออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่พร้อม จะไม่ค่อยมีความมั่นใจ และความสำคัญในการออกกำลังกายนั้น ขั้นตอนของการปฏิบัติและคงสภาพความสมบูรณ์มีความจำเป็นมากที่สุด

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวិทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530: 79 – 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ
 2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ
ความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน
 3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอกซเรย์ (x-ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
 4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย
 5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว
 6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00, 18.00 – 20.00 น. ของทุกวัน
- เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1 – 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

สกล เจริญวงศ์ (2532: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร” โดยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยุธยา (2533: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่ากลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ กุฎาคาร (2538: บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยต้องการมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการผู้ฝึกสอนผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถตัดสินกีฬา ความสามารถในการสอนและเสนอแนะแนะแนวทาง ในการฝึกมีความสม่ำเสมอตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 656 วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมี ความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 - 18.00 น.
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง
3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมี ความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพและการกระโดดเชือก
4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สมโภชน์ ไวณนอมสัจย์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการ ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มา จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,116 คน ได้รับ แบบสอบถามคืน 978 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.44 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t-test) และ ค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการ ด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และจากการเล่นกีฬามาก
3. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนามอุปกรณ์การออก กายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขาสำหรับชาย-หญิงแยกกันถูกสุขลักษณะสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนาม กลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลาย ประเภท ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะ ในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ - วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายใน ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน พบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมตอนต้นและนักเรียนมัธยมตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลิกภาพ ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลา ไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรณีการ โพธิ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็กวัยแรงงานและวัยสูงอายุในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส/พีซีพี (SPSS/PC*) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงานรองลงมาคือวัยเด็กและวัยสูงอายุส่วนใหญ่เป็นชายรายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีและเกือบทุกคนมีการออกกำลังกายด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุดและต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุดกิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือเทนนิส และต่ำสุดคือสควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือมีไม้ดอกไม้ประดับสวยงามและต่ำสุดคือสถานที่นั้นอยู่ในบริเวณโรงแรมสำหรับการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ใช้บริการสูงสุดและต่ำสุดคือการมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจนการเสียค่าบริการกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าควรมีการเสียเป็นรายครั้งและรายเดือนเป็นส่วนใหญ่โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาทและเสียเป็นรายเดือนส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300-700 บาทในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกายสถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็กวัยแรงงานและวัยสูงอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พินิต วัยวุฒิ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตรดิต” ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตรดิต กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตรดิต โดยผู้วิจัย

ได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างกลุ่มประชากร จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 453 ชุด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนานมีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียน

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.30 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียน หรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจที่สุด คือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขต ภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกายประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

มนตรี อารีย์ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็น

ร้อยละ 86 ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย เป็นโสด อายุระหว่าง 26 - 32 ปี และ 18 - 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -15,000บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1 - 2
2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม
3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดามากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45 - 60 นาที มากที่สุดคือ 15 - 30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ
4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นค่าเครื่องดื่ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวด้านกีฬา คือ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร
5. อาการที่ผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวล และเครียด
6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูก สุลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00 - 18.00 น.
7. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไปก็คือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรมก็คือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนขี้โรค เดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

ของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือลัทธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครื่องมือลัทธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างเป็นครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือลัทธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที (t -test) ผลการวิจัยพบว่า ครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือลัทธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือลัทธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมาก และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือลัทธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธี คำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ มีการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้แรงงานก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน นิสิตหญิง 170 คน โดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น

(Stratified Random) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 1 - 2 วัน มีนิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกายในช่วงนี้ สถานที่ที่นิสิตร้อยละ 37.4 เลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือลานเอนกประสงค์ สถานที่นอกมหาวิทยาลัยที่นิสิตร้อยละ 59.1 เลือกออกกำลังกาย คือ ที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตร้อยละ 50.5 เลือกปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ส่วนเหตุผลที่ นิสิตร้อยละ 85.6 เลือกออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาว่างไม่เพียงพอเป็นเหตุให้นิสิตร้อยละ 61.8 ประสบปัญหานี้ในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยและเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหาให้นิสิต ร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหาที่มากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

ธนิดา ทองมี (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก

2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับดีมาก
3. ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี
4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
5. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
6. ปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี
7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

สมหมาย ฤทธิ์บุตร (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 จังหวัดสระบุรีด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในสภาพ มีไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม
2. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรีด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเต้นแอโรบิก

กรมอนามัย (2547: ออนไลน์) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547

ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาผลการสำรวจพบว่า

ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬา ปัญหาและ

อุปสรรคที่พบในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำกันค่อนข้างมากคือการเดินไป - กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแท่นลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ ช่วยให้เกิดการรับรู้และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานร่วมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกาย

พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.70 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.30

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล ด้านเวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื้อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และ นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื้อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษา

มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติกติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มามีออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มามีออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
- 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97
- 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71
- 2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02
- 2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80
- 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชานาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก - ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ที่มามีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

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

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก - ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

นพดล อิ่มสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากโดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย อายุ 24 - 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24 - 40ปี, อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ รองลงมา คือ วันศุกร์ และวันเสาร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 - 19.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ

ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 - 20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 1.1 ด้านสถานที่ออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
- 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97
- 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 2.1 ด้านสถานที่ออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71
- 2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02
- 2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80
- 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

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

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

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

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

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

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

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการ ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอก โรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด สอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10, 88.73, 93.06, และ 84.44 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08, 77.01, 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย

เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00, 78.04, 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

แบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ปวีณา เรืองบุรพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตากลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการ

อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการสนามเดินรำลีลาศ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุข โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ที่ซึ่งนำหน้ากวัดสวนสูง

เอกศักดิ์ สีวธรรม (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ใน 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยใช้วิธีดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.84 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 99.00

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการ

อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย กีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70

3. เปรียบเทียบความต้องการระหว่างเพศและอายุผู้ที่ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

3.1 เพศชายและหญิง โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมาและประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่า งานวิจัยทั้งของต่างประเทศและในประเทศ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทาง การศึกษาหลายท่านได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับมนุษย์ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถูกวิธีสม่ำเสมอและมีความเหมาะสมนั้น ได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ ทำให้มี อายุยืนยาว อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็ก เยาวชน บุคคล ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพและมีคุณค่า เพื่อพัฒนา สังคม และประเทศชาติต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยบันทึกจำนวนประชากรที่มาออกกำลังกายเป็นเวลา 1 เดือน ในช่วงเวลา 16.00 น. –19.00 น. แบ่งเป็นชาย ประมาณ 800 คน และหญิง ประมาณ 1,000 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,800 คน/วัน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ที่ประชากรจำนวน 1,800 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะ

แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มีลักษณะ

แบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาค้นคว้า เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
4. ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ แล้วนำมาดัดแปลงปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัดให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
6. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม
7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณาอีกครั้ง
8. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92

การแปลความหมาย ค่าเฉลี่ยปัญหาและความต้องการ

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อยดังนี้

มากที่สุดให้	5 คะแนน	หมายถึง	ปัญหามากที่สุด / ต้องการมากที่สุด
มาก	4 คะแนน	หมายถึง	ปัญหามาก / ต้องการมาก
ปานกลาง	3 คะแนน	หมายถึง	ปัญหাপานกลาง / ต้องการปานกลาง
น้อย	2 คะแนน	หมายถึง	ปัญหาน้อย / ต้องการน้อย
น้อยที่สุด	1 คะแนน	หมายถึง	ปัญหาน้อยที่สุด / ต้องการน้อยที่สุด

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย โดยใช้หลักการแบ่งช่วงการแปลผลตามหลักของการแบ่ง
 อันตรภาคชั้น (Class interval) โดยใช้หลักที่ว่า เอาค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุด แล้วหารด้วยจำนวน
 ช่วงหรือระดับที่ต้องการแปลผล ในการวิจัยนี้ได้แบ่งออกเป็น 5 ระดับ จะเป็นดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์.
 2552: ออนไลน์)

พิสัย = $5 - 1 = 4$ หารด้วย $5 = 0.8$ จะได้เกณฑ์ดังนี้

4.21- 5.00	หมายถึง	ระดับปัญหามากที่สุด / ต้องการมากที่สุด
3.41- 4.20	หมายถึง	ระดับปัญหามาก / ต้องการมาก
2.61- 3.40	หมายถึง	ระดับปัญหปานกลาง / ต้องการปานกลาง
1.81- 2.60	หมายถึง	ระดับปัญหาน้อย / ต้องการน้อย
1.00- 1.80	หมายถึง	ระดับปัญหาน้อยที่สุด / ต้องการน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ไปถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามชี้แจงการตอบแบบสอบถามให้กับผู้ช่วยผู้วิจัยอย่างละเอียดเพื่อให้ผู้ช่วย
 ผู้วิจัยนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไป
 ดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
 สำเร็จรูป (SPSS) โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะ
 แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง
 ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มา
 ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยการทดสอบค่าที (t – test) และค่าเอฟ
 (F-test) ถ้าพบความแตกต่างจะทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's)
 แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

- นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
- ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มามากำลึงกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้สถิติ t – test และ F-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
- นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ช่วงอายุ \ เพศ	ชาย		หญิง		รวม	
	n	%	n	%	n	%
อายุ 20 – 30 ปี	95	29.97	93	29.34	188	59.31
อายุ 31 – 40 ปี	44	13.88	56	17.67	100	31.55
อายุ 41 ปีขึ้นไป	20	6.31	9	2.84	29	9.15
รวม	159	50.16	158	49.84	317	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ที่มามีกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 317 คน จำแนกเป็นประชาชนชาย จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 50.16 และ ประชาชนหญิง จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 49.84

ตาราง 2 ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเรียงลำดับกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก

ประเภทกีฬา	อันดับ 1		อันดับ 2		อันดับ 3		รวม	
	n	%	n	%	n	%	n	%
เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	85	26.81	36	11.36	20	6.31	143	45.11
เต้นแอโรบิก	81	25.55	30	9.46	16	5.05	127	40.06
ห้องออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์	19	5.99	16	5.05	12	3.79	47	14.83
ว่ายน้ำ	32	10.09	20	6.31	17	5.36	73	23.03
แบดมินตัน	19	5.99	52	16.40	32	10.09	105	33.12
เทนนิส	37	11.67	7	2.21	9	2.84	53	16.72
บาสเกตบอล	8	2.52	49	15.46	10	3.15	69	21.77
เซปักตะกร้อ	21	6.62	12	3.79	11	3.47	45	14.20
ฟุตบอล	14	4.42	12	3.79	11	3.47	39	12.30
เปตอง	0	0.00	9	2.84	4	1.26	15	4.73

จากตาราง 2 แสดงว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกปฏิบัติมากที่สุดในอันดับที่ 1 คือ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 26.81 รองลงมาคือ เต้นแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตัน ร้อยละ 16.40 รองลงมาคือ บาสเกตบอล ร้อยละ 15.46

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ตาราง 3 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (n = 317)

รายการ	ปัญหา			ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความสะดวกในการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	2.69	0.85	ปานกลาง	3.91	0.56	มาก
2. สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	2.73	0.96	ปานกลาง	4.06	0.70	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทสะดวก	2.55	0.96	น้อย	3.94	0.64	มาก
4. อุปกรณ์กีฬามีให้เลือกหลายชนิด	2.72	1.02	ปานกลาง	4.11	0.74	มาก
5. คุณภาพของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2.61	0.92	ปานกลาง	3.98	0.67	มาก
6. ความทันสมัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2.82	1.09	ปานกลาง	4.16	0.80	มาก
7. ความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.73	0.96	ปานกลาง	4.12	0.69	มาก
8. ความเหมาะสมของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.79	0.97	ปานกลาง	4.25	0.77	มากที่สุด
9. ความปลอดภัยของตู้เก็บของ	2.67	0.94	ปานกลาง	4.19	0.71	มาก
10. การบริการน้ำดื่มตามสถานที่ต่างๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	2.86	1.01	ปานกลาง	4.34	0.79	มากที่สุด
11. ความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขา	2.80	1.01	ปานกลาง	4.20	0.72	มาก
12. ความสะดวกในการใช้ห้องน้ำ	2.96	1.11	ปานกลาง	4.31	0.82	มากที่สุด
13. ความเพียงพอของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2.81	0.92	ปานกลาง	4.26	0.67	มากที่สุด
14. ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย	3.02	0.97	ปานกลาง	4.39	0.74	มากที่สุด
รวม	2.77	0.74	ปานกลาง	4.16	0.48	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48

ตาราง 4 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 317)

รายการ	ปัญหา			ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. มนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.87	0.74	ปานกลาง	4.00	0.59	มาก
2. ความตั้งใจดูแลเอาใจใส่สมาชิกของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.89	0.79	ปานกลาง	4.07	0.61	มาก
3. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.82	0.78	ปานกลาง	4.04	0.63	มาก
4. ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.91	0.92	ปานกลาง	4.16	0.69	มาก
5. ความตรงต่อเวลาของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.80	0.87	ปานกลาง	4.11	0.75	มาก
6. การอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.97	0.86	ปานกลาง	4.24	0.74	มากที่สุด
7. การแต่งกายของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.85	0.84	ปานกลาง	4.14	0.76	มาก
8. การบริการรับฝากสิ่งของของบุคลากรผู้ให้บริการ	2.96	0.87	ปานกลาง	4.31	0.71	มากที่สุด
9. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย	2.88	0.81	ปานกลาง	4.20	0.75	มาก
10. การทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ	3.04	0.84	ปานกลาง	4.36	0.68	มากที่สุด
11. การดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ	3.00	0.86	ปานกลาง	4.37	0.68	มากที่สุด
รวม	2.91	0.60	ปานกลาง	4.18	0.46	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.46

ตาราง 5 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดการ (n = 317)

รายการ	ปัญหา			ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย	3.12	0.75	ปานกลาง	4.14	0.68	มาก
2. การจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	3.15	0.78	ปานกลาง	4.22	0.72	มากที่สุด
3. การประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.12	0.79	ปานกลาง	4.15	0.70	มาก
4. การจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมให้กับผู้มาใช้บริการ	3.18	0.91	ปานกลาง	4.26	0.81	มากที่สุด
5. การจัดการเกี่ยวกับบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกที่มาใช้บริการออกกำลังกาย	3.13	0.89	ปานกลาง	4.21	0.76	มากที่สุด
6. การจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้ที่ใช้บริการออกกำลังกาย	3.28	0.98	ปานกลาง	4.33	0.79	มากที่สุด
7. การจัดการเกี่ยวกับการ เปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกาย	3.25	0.87	ปานกลาง	4.27	0.83	มากที่สุด
8. การจัดการเกี่ยวกับสถานที่จอดรถสาธารณะ	3.56	0.98	มาก	4.50	0.70	มากที่สุด
9. การจัดการเกี่ยวกับร้านอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.42	0.92	มาก	4.32	0.72	มากที่สุด
10. การจัดสถานที่พักผ่อนและภูมิทัศน์โดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย	3.40	0.88	ปานกลาง	4.37	0.78	มากที่สุด
11. การจัดทำคู่มือในการใช้สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.32	0.90	ปานกลาง	4.24	0.84	มากที่สุด
12. การจัดการแข่งขันกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย	3.33	0.94	ปานกลาง	4.37	0.79	มากที่สุด
13. การจัดทำป้ายต่างๆในสถานที่ออกกำลังกาย	3.31	0.87	ปานกลาง	4.30	0.74	มากที่สุด
14. ระเบียบเกี่ยวกับการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	3.40	0.83	ปานกลาง	4.44	0.71	มากที่สุด
รวม	3.28	0.60	ปานกลาง	4.30	0.53	มากที่สุด

จากตาราง 5 แสดงว่า ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53

ตาราง 6 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี (n = 317)

รายการ	ปัญหา			ความต้องการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	2.77	0.74	ปานกลาง	4.16	0.48	มาก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.91	0.60	ปานกลาง	4.18	0.46	มาก
3. ด้านการจัดการ	3.28	0.60	ปานกลาง	4.30	0.53	มากที่สุด
รวม	2.99	0.50	ปานกลาง	4.21	0.38	มากที่สุด

จากตาราง 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมมีปัญหายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และมีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=159)		หญิง (n=158)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	2.91	0.72	2.63	0.73	3.42*	.001
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.94	0.62	2.88	0.59	0.86	.393
3. ด้านการจัดการ	3.33	0.55	3.24	0.65	1.40	.163
รวม	3.06	0.50	2.92	0.49	2.59*	.010

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนชายที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยปัญหาในการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ปัญหาด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=159)		หญิง (n=158)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	4.18	0.50	4.14	0.46	0.76	.447
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.17	0.47	4.19	0.44	0.33	.738
3. ด้านการจัดการ	4.37	0.54	4.22	0.52	2.40*	.017
รวม	4.24	0.40	4.18	0.35	1.31	.191

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามตัวแปรอายุ

รายการ	20-30 ปี (n=188)		31-40 ปี (n=100)		41 ปีขึ้นไป (n=29)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	2.83	0.74	2.65	0.72	2.83	0.73
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.91	0.59	2.91	0.58	2.87	0.77
3. ด้านการจัดการ	3.25	0.59	3.34	0.65	3.34	0.53
รวม	2.99	0.50	2.97	0.48	3.01	0.55

จากตาราง 9 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ของประชาชนอายุ 20 - 30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 ประชาชนอายุ 31 - 40 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48 และประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55

ตาราง 10 เปรียบเทียบปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา
กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรอายุ

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	2.26	1.13	2.09	.125
	ภายในกลุ่ม	314	169.89	0.54		
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.05	0.02	0.07	.934
	ภายในกลุ่ม	314	114.52	0.36		
3. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.71	0.36	0.98	.377
	ภายในกลุ่ม	314	114.49	0.36		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.08	0.04	0.16	.855
	ภายในกลุ่ม	314	78.32	0.25		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี อายุ 20 – 30 ปี 31 – 40 ปี และ 41 ปีขึ้นไป ในแต่ละด้าน และโดยรวม
ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามตัวแปรอายุ

รายการ	20-30 ปี (n=188)		31-40 ปี (n=100)		41 ปีขึ้นไป (n=29)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	4.24	0.45	4.06	0.48	4.01	0.57
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.21	0.45	4.16	0.47	4.09	0.47
3. ด้านการจัดการ	4.30	0.52	4.26	0.52	4.36	0.63
รวม	4.25	0.37	4.16	0.36	4.15	0.45

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ของประชาชนอายุ 20 - 30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ประชาชนอายุ 31 - 40 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.36 และประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.45

ตาราง 12 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรอายุ

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	2.85	1.42	6.30*	.002
	ภายในกลุ่ม	314	71.03	0.23		
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.42	0.21	1.00	.369
	ภายในกลุ่ม	314	65.63	0.21		
3. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.25	0.13	0.44	.641
	ภายในกลุ่ม	314	89.09	0.28		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.65	0.33	2.30	.101
	ภายในกลุ่ม	314	44.37	0.14		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี อายุ 20 – 30 ปี 31 – 40 ปี และ 41 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ตาราง 13 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มา
ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์ เป็นรายคู่

ช่วงอายุ	$\bar{x}$	20 – 30 ปี	31 – 40 ปี	41 ปีขึ้นไป
		4.24	4.06	4.01
20 – 30 ปี	4.24	-	0.18*	0.23
31 – 40 ปี	4.06	-	-	0.05
41 ปีขึ้นไป	4.01	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงอายุ
20 – 30 ปี กับ 31 – 40 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนาม กีฬา กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ 2552 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ เพศ และอายุ
 - 1.1 เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง
 - 1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คืออายุ 20 - 30 ปี อายุ 31 - 40 ปี และอายุ 41 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม คือ ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย เพศชาย และเพศหญิง แตกต่างกัน
2. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายของอายุ 20 – 30 ปี อายุ 31 – 40 ปี และ อายุ 41 ปีขึ้นไป ต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะ แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check-list)
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ลักษณะของแบบสอบถาม

เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์
2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยการทดสอบค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F-test) ถ้าพบความแตกต่างจะทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 317 คน จำแนกเป็นประชาชนชาย จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 50.16 และ ประชาชนหญิง จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 49.84 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สยามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกปฏิบัติมากที่สุดในอันดับที่ 1 คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 26.81 รองลงมาคือ เต้นแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตัน ร้อยละ 16.40 รองลงมาคือ บาสเกตบอล ร้อยละ 15.46 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าจะไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย และความสะดวกในการใช้ห้องน้ำ ตามลำดับ

1.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย และการบริการน้ำดื่มตามสถานที่ต่างๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าจะไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ การทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ และการดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ ตามลำดับ

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.46 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือการดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ และการทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ ตามลำดับ

3. ด้านการจัดการ

3.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการจัดการ โดยรวมมีปัญหอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าจะไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ การ

จัดการเกี่ยวกับร้านอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และการจัดสถานที่พักผ่อน และภูมิทัศน์โดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย ตามลำดับ

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือการจัดการเกี่ยวกับสถานที่จอดยานพาหนะ และระเบียบเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย ตามลำดับ

4. รวมทั้ง 3 ด้าน

4.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

5.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

5.1.1 ตัวแปรเพศ ประชาชนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนชาย และประชาชนหญิง ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.1.2 ตัวแปรอายุ ประชาชนอายุ 20 - 30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 ประชาชนอายุ 31 - 40 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48 และประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่มีช่วงอายุต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

5.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

5.2.1 ประชาชนชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย และประชาชนหญิง

ในการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2.2 ตัวแปรอายุ ประชาชนอายุ 20 - 30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ประชาชนอายุ 31 - 40 ปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.36 และประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.45 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มามากกำลังกาย ที่มีช่วงอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มามากกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ปัญหาของประชาชนที่มามากกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ปัญหาต่าง ๆ ที่พบไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ ซึ่งไม่ส่งผลต่อ ประชาชนที่มามากกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีมากนัก ทั้งนี้เกิดจากประชาชน มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกายที่เป็นอยู่ ดังที่ พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527: 12) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้ว่า ไม่ว่าจะเป็น กลุ่มใด มนุษย์จะมีการปรับตัวให้อยู่ในสังคม การเรียนรู้ในการปรับตัวของมนุษย์ก็เพื่อให้ได้มาซึ่ง ความต้องการพื้นฐาน และพฤติกรรมนิยมก็เชื่อว่าความต้องการพื้นฐานนี้เป็นสิ่งเร้าที่สำคัญทำให้ มนุษย์เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น จึงทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ จะใช้การ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ นั้นเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่ จำเป็นต้องใช้สถานที่ในการออกกำลังกายมาก นอกจากพื้นที่ในการเดินและวิ่ง ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังไม่เกิดการบาดเจ็บจากการปะทะเหมือนเช่นกีฬาประเภทอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ อานนท์ (2549: ออนไลน์) ที่กล่าวไว้ว่า “การวิ่ง” จัดว่ามีต้นทุนต่ำที่สุด อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมีคือรองเท้า เท่านั้นที่จำเป็น ส่วนอุปกรณ์เสริมอย่างอื่นอาจจะเป็น ชุดที่สวยงามซึ่งก็ไม่มี ความสำคัญ มากนัก รองเท้าเพียง 1 คู่ กับสถานที่ซึ่งก็ไม่จำกัดจะเป็น ท้องทุ่ง ริมหาดวิถี ในสวนหย่อม ในโรงยิม ถนนในหมู่บ้าน ล้วนแต่วิ่งได้ทั้งสิ้น จากผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ สมหมาย ฤทธิ์บุตร์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและ กีฬาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ

ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัด สุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนส่วนใหญ่ เห็นว่าด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ ยุทธนา ชันดียะ (2545: 14-18) ที่กล่าวว่า สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการบริการให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น โดยสิ่งที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความต้องการมากที่สุด คือ ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย และห้องน้ำ ซึ่งจะเห็นได้ว่า การมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดีนั้น จะเป็นผลทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งส่วนใหญ่มีความต้องการการดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ และการทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรผู้ให้บริการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า บุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกายทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายมีความรู้สึกปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและทรัพย์สิน ตรงกับ เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525: 8-9) ที่กล่าวว่า บุคลากรที่คอยให้บริการในสถานที่ออกกำลังกายจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในทุกๆ ด้าน ทั้งความพึงพอใจสูงสุดที่ผู้มาออกกำลังกายจะได้รับ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีในการออกกำลังกาย ส่งผลถึงระดับสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก อีกทั้งยังสอดคล้องกับ วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

3. ด้านการจัดการ

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ที่มาออกกำลังกายต้องการให้มีการเพิ่มการบริหารจัดการของสนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี และเห็นถึงปัญหาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก ดังที่ ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ได้กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้นๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้ที่มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยพรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศและอายุ

1. เพศ

ปัญหาการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ และความต้องการการออกกำลังกายในด้านการจัดการของประชาชนชายและหญิง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้ชายและผู้หญิงต่างมีปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายที่ไม่เหมือนกันคือเพศชายอาจจะมีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายมีพื้นที่น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการ เพราะเพศชายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายกันเป็นกลุ่ม อีกทั้งเพศชายมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เพราะกิจกรรมที่เพศชายเลือกทำเป็นกิจกรรมที่เล่นกันเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มทำให้มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่มากซึ่งต่างกับเพศหญิงที่อาจจะมีปัญหาในเรื่องของสถานที่จอดรถ ยานพาหนะหรือสถานที่พักผ่อนและภูมิทัศน์โดยรอบในสถานที่ออกกำลังกายเพราะเพศหญิงเป็นเพศที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนกว่าเพศชาย และเพศหญิงยังมีข้อจำกัดของร่างกายที่ส่งผลให้มีข้อจำกัดในการเลือกประเภทกีฬาที่ใช้ออกกำลังกายอีกด้วย ดังที่ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 66) ได้กล่าวไว้ว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อ

และกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ถ้าเทียบสัดส่วน ผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าผู้ชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักผู้หญิงโดยเฉลี่ยน้อยกว่าชาย และน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อน้อยกว่า จึงมีคำกล่าวว่า ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าผู้ชายได้ โดยเฉพาะผู้หญิงเสียเปรียบในเรื่องของการมีประจำเดือน ผู้หญิงส่วนมากจะรู้สึกตนเองว่ามีสมรรถภาพทางกายลดลงเมื่อมีประจำเดือน มีข้อเตือนสำหรับนักกีฬาที่ต้องมีการกระโดดขึ้นลงบ่อยครั้ง เนื่องจากในระหว่างมีประจำเดือน มดลูกจะมีเลือดไปคั่งอยู่มาก การกระเทือนในแนวตั้งอาจเป็นเหตุให้ตกเลือดมากกว่าปกติ หรืออาจจะก่อให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ง่าย จากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ ประชาชนชายและหญิง มีปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

2. อายุ

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละช่วงอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสถานที่ที่มีจำนวนจำกัด อีกทั้งการจัดสถานที่ต่างๆ เช่น สถานที่จอดยานพาหนะ ร้านอาหาร เครื่องดื่ม และสถานที่ออกกำลังกายยังไม่เป็นสัดส่วนทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายเลือกที่จะทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมือนกันในพื้นที่ที่จำกัด โดยใช้วิธีการเดิน การวิ่ง และการเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่จำเป็นต้องใช้สถานที่หรือสนามกีฬาที่เป็นมาตรฐาน ซึ่งทำให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ได้ยอมรับปัญหาและเผชิญกับอุปสรรคในการออกกำลังกายในด้านต่างๆ โดยการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่เพื่อตอบสนองต่อความต้องการการออกกำลังกายของตนเอง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาในการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ กันยา สุวรรณแสง (ภาวศุทธิ อุ่นใจ. 2548: 18; อ้างอิงจาก กันยา สุวรรณแสง. 2533) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะอย่างไรมันขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้นและสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ การดำเนินชีวิตของคนเราย่อมจะมีอุปสรรคมาขัดขวาง จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น จำต้องพยายามที่จะปลดปล่อยความเครียดเหล่านั้นออกไปเพื่อเป็นการรักษาสุขภาพแห่งความสมดุลของชีวิตไว้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของคนที่เรียกว่าการปรับตัวนั่นเอง

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนทั้ง 3 ช่วงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนทั้ง 3 ช่วงอายุเป็นช่วงที่อยู่ในวัยทำงาน การออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อความสนุกสนานและความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้การออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และการเต้นแอโรบิก จึงทำให้ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาความต้องการในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ พบว่า ประชาชนในช่วงอายุ 20 - 30 ปี แตกต่างกับ ประชาชนในช่วงอายุ 31 - 40 ปี คือ ประชาชนในช่วงอายุ 20 - 30 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

มากกว่า ประชาชนในช่วงอายุ 31 - 40 ปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี อยู่ในช่วงที่มีความแข็งแรงสูงสุด มีความพร้อมที่จะเล่นกีฬาได้เกือบทุกประเภท จึงทำให้มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ และอาจเป็นเพราะความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539 : 17 - 18) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพของพรอยด์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของคน ความต้องการนี้เป็นพลังชีวิต ทำให้คนแสวงหาความสุขความพอใจจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Zone) ที่แตกต่างกันไปตามวัย พัฒนาไปเป็นขั้นตอนตามลำดับ เริ่มจากแรกเกิดจนถึงสิ้นสุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน แต่ก็มีมีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และทำให้ทราบว่าประชาชนชายและหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา และเร่งดำเนินการจัดการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน เพื่อให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้รับประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังสามารถสร้างแรงจูงใจและเพิ่มปริมาณประชาชนให้มาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น และควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าไปกำกับดูแล และให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายอื่นๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2538). การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมอนามัย. (2547). ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2548. จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- กรณีการ โพรโม. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). คลังข้อมูลเพื่อสุขภาพ. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงฯ. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2550, จาก http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=33#2
- กรวิทย์ ชั่วญู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- กุลล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวัติจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2550). สืบค้นเมื่อ 30 มกราคม 2550, จาก <http://th.wikipedia.org>
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2542) เอกสารแนะนำผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลศิริราชพยาบาล.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จินดา บันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เจน ณะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนิศา ทองมี. (2546). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นคร บุญคง. (2545). ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล อิ่มสุด. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). วิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.
- ปณิธาน ไพร่งสละ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปวีณา เรืองบุรพ. (2551). ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอดาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2527). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิต วัฏฒ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับมัธยมตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. (2532). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). *ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาวศุทธิ อุ้นใจ. (2548). *แหล่งสรรหาบุคลากร บุคลิกภาพ กับการปรับตัวในการทำงานกรณีศึกษา บริษัท โฟสต์พัลลิกซ์ จำกัด (มหาชน)*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารกีฬา*. 26(3): 15-20.
- มนตรี อารีย์. (2542). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทธนา ขันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง*. 1(1): 37.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารการท่าเรือ. หน้า 37.
- วัลลภ รุจิรากร. (2546). ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2552, จาก <http://www.thaiedresearch.org/article/detail.php?id=92>
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539). การใช้เวลา ความสนใจ และปัญหาในการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ ไวกนอมสัจย์. (2540). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ ภูฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุธี ดำคง. (2544). ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2548, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>

- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้าน*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์อักษร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา นอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อานนท์. (2549). คนบ้าวิ่ง ตอนที่ 1. สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.doctor.co.th/cgi-bin/yabb/SanSexTalk.pl?board=special;action=display;num=1036336168#>
- เอกศักดิ์ สีวระม. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). Physical Education Nonphysical Education Major : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50: 1591 – A.
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29 (2): 107-116.
- Christopher, Elizabeth A. (1979, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37: 6341.
- Holbrook, James Edward. (1992). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health. Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and universities. *Dissertation Abstracts International*. 53: 2735.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Woman. *Public Health Nursing*. 13(2): 151-158.

- Lamb, S.E.; et al. (2002). Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Retrieved February 8, 2006, from http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002_artiele3.html.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Changes on Self – Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 14(1): 1688.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). Physical Education Program offered in Iowa High School. Preferred by Seniors Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 43: 1800 – A.
- Sung, Dyian. (2003). *Assessing Exercise Behavior of South Dakota Public University Faculty Using the Trastheoretical Mond*. University of South Dakota.
- Wade. (1970). Trends in Public about Health and Illness. *American Journal of Public Health*. 60(3): 485 – 491.
- Yamaguchi, Y.; & Okada, K. (1988, Movement). A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human*. 40(8): 128.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบปัญหาและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 ผลของการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในจังหวัดสุราษฎร์ธานีให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับ ซึ่งจะนำไปประมวลผลและแปรผลในลักษณะรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) 3 ระดับโดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

นางสาวปัทมา เพ็ชรแดง
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ อายุ 20 - 30 ปี

☐ อายุ 31 - 40 ปี

☐ อายุ 41 ปีขึ้นไป

3. ประเภทของกิจกรรมที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียงลำดับกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด 1, 2, 3,)

☐ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

☐ เต้น แอโรบิก

☐ ห้องออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์

☐ วายน้ำ

☐ แบดมินตัน

☐ เทนนิส

☐ บาสเกตบอล

☐ เซปักตะกร้อ

☐ ฟุตบอล

☐ เปตอง

ตอนที่ 2

ในการตอบคำถาม ให้ท่านพิจารณาว่าปัญหาในการออกกำลังกาย และความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละข้อนั้น อยู่ในระดับใด โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 1 – 5 ในคำถามตามความคิดเห็นของท่าน โดยทำเครื่องหมาย 2 ส่วน คือ ในช่องระดับปัญหา และช่องระดับความต้องการ โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังต่อไปนี้

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อยดังนี้

มากที่สุด	หมายเลข	5	หมายถึง	ปัญหามากที่สุด	/	ต้องการมากที่สุด
มาก	หมายเลข	4	หมายถึง	ปัญหามาก	/	ต้องการมาก
ปานกลาง	หมายเลข	3	หมายถึง	ปัญหাপานกลาง	/	ต้องการปานกลาง
น้อย	หมายเลข	2	หมายถึง	ปัญหาน้อย	/	ต้องการน้อย
น้อยที่สุด	หมายเลข	1	หมายถึง	ปัญหาน้อยที่สุด	/	ต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ลำดับที่	ด้านวิชาการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
0	การออกกำลังกาย			✓			✓				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายสุกิจ ศรีแก้ว
ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปัทมา เพ็ชรแดง
วันเดือนปีเกิด	16 กุมภาพันธ์ 2526
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านนาเดิม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	312/1 หมู่ 2 ตำบล บ้านนา อำเภอบ้านนาเดิม จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84240
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ที่ว่าการอำเภอบ้านนาเดิม จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84240
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านนา
พ.ศ. 2542	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนบ้านนาวิทยาคม
พ.ศ. 2545	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2547	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยทักษิณ
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ