

613.71  
ก 382 ก  
ร 2

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

S 363446

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2552

วัชร เพชรคล้าย. (2552). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ จำนวน 360 คน เป็นเพศชาย 296 คน และเพศหญิง 64 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติที (t-test) และสถิติเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล มีการออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส และใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันเสาร์ และมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 (S.D.=0.77) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.10 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.90 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95
2. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.00 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 26.90 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ

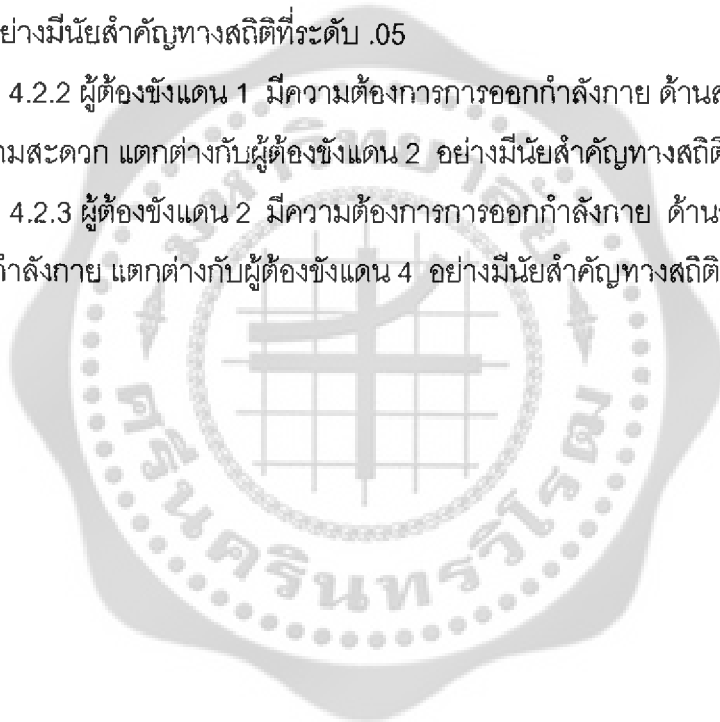
4.1 ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ต้องขังที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกายในด้านการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ที่อยู่ในแดนต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ต้องขังที่อยู่ในแดนต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมที่ออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

4.2.1 ผู้ต้องขังแดน 1 มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน ผู้ต้องขังแดน 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2.2 ผู้ต้องขังแดน 1 มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกับผู้ต้องขังแดน 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2.3 ผู้ต้องขังแดน 2 มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกับผู้ต้องขังแดน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



THE STATE AND NEEDS OF EXERCISE OF PRISONER  
AT SAMUTPRAKARN CENTRAL PRISON IN YEAR 2009



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

October 2009

Wachara Petclai. (2009). *The State and Needs of Exercise of Prisoner at Samutprakarn Central Prison in Year 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:  
Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat.

This study was intended to find and compare the state and needs for exercise of prisoners in Samutprakarn Central Prison in 2009. The subjects of 360 prisoners, 250 males and 110 females, were stratified randomly sampled. The writer's constructed questionnaire,  $r=.94$ , was used to collect the data. The data, then, were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and hypothesis testing by the t-test and F-test. After that, the mean differences were tested by the Pairing Method of Scheffe'.

It was found as follows:

1. For the places, equipment and facilities, they were found suitable 53.10%, not suitable 46.90% and the needs were rated at a high level with the mean of 3.48 and the standard deviation of 0.95.
2. For the exercise activities, they were found suitable 49.00%, not suitable 51.00% and the needs were rated at an average level with the mean of 3.25 and the standard deviation of 0.75. The most needed activity for exercise was football.
3. For the promotion and provision of knowledge for exercise, it was found suitable 26.90%, not suitable 73.10% and the needs were rated at a high level with the mean of 3.41 and the standard deviation of 1.02.
4. When compared the needs for exercise, it was found that prisoners of different sexes, as a whole, showed no differences in needs for exercise, but they showed significant differences in needs for exercise activities at .05 level of confidence. The prisoners in different zones, as a whole, showed different needs for exercise, significantly at .05 level of confidence. They also showed different needs for exercise in places, equipment, facilities and activities, significantly at .05 level of confidence, except in promotion and provision of knowledge for exercise.

4.1 In addition, it was found that the prisoners in Zone I, as a whole, showed different needs for exercise from prisoners in Zone II, significantly at .05 level of confidence.

4.2 The prisoners in Zone I also showed different needs for exercise in places, equipment and facilities, significantly at .05 level of confidence.

4.3 Finally, the prisoners in Zone II showed different needs for exercise activities from the prisoners in Zone IV, significantly at .05 level of confidence.



ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552

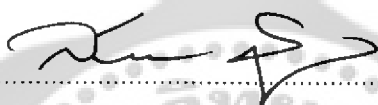
ของ

วัชรระ เพชรคล้าย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



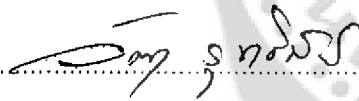
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ 16 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2552

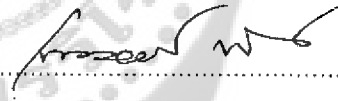
คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



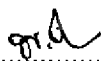
ประธาน

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)



ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



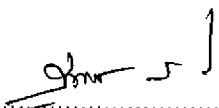
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถจาก รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ อีกทั้งให้ความดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อมูลข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำงานวิจัยฉบับนี้ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์สำเร็จตามจุดหมายได้ด้วย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ คุณฟอยงยุทธ – คุณแม่ลลิตา เพชรคล้าย คุณสมยุพร ไกรพิณิจ คุณอนงค์รัก ประมั่งคะตา ญาติ พี่น้อง ครอบครัว และเพื่อนแท้ทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจในการเรียน และคอยแนะนำ แก้ไข ช่วยเหลือและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

วัชรระ เพชรคล้าย



# สารบัญ

| บทที่                                       | หน้า |
|---------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                 | 1    |
| ภูมิหลัง.....                               | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย .....               | 3    |
| ความสำคัญของการวิจัย .....                  | 4    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                      | 4    |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....                | 4    |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....          | 4    |
| ตัวแปรที่ศึกษา.....                         | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                        | 5    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                  | 6    |
| สมมุติฐานของการวิจัย.....                   | 6    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....      | 7    |
| เรือนจำกลางสมุทรปราการ.....                 | 7    |
| แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์..... | 14   |
| การออกกำลังกาย .....                        | 17   |
| ความหมายของการออกกำลังกาย .....             | 17   |
| ประเภทและชนิดการออกกำลังกาย.....            | 19   |
| ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....              | 21   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                  | 23   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                   | 23   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                       | 43   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....                  | 52   |
| การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....       | 52   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....            | 53   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                        | หน้า |
|----------------------------------------------|------|
| 3 (ต่อ)                                      |      |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                    | 54   |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ..... | 55   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                 | 56   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....    | 56   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                     | 56   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                   | 57   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....       | 87   |
| บทย่อ .....                                  | 87   |
| สรุปผลการวิจัย .....                         | 88   |
| อภิปรายผล .....                              | 92   |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย .....            | 95   |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....       | 95   |
| บรรณานุกรม .....                             | 96   |
| ภาคผนวก .....                                | 102  |
| ภาคผนวก ก .....                              | 103  |
| ภาคผนวก ข .....                              | 111  |
| ประวัติย่อผู้วิจัย .....                     | 113  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                        | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขังในเรือนจำกลาง จังหวัดสมุทรปราการ จำแนกตามเพศ และแดน.                                                              | 57   |
| 2 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ผู้ต้องขังออกกำลังกาย ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ<br>(ตอบได้มากกว่า 1 กีฬา) (n = 360).....                          | 58   |
| 3 ความถี่และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ....                                                               | 59   |
| 4 วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ (ตอบได้มากกว่า<br>1 ข้อ) (n=360).....                                       | 60   |
| 5 วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ.....                                                                     | 61   |
| 6 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=360).....                  | 62   |
| 7 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย (n=360).....                                  | 64   |
| 8 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย (n=360).....             | 66   |
| 9 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=360).....           | 68   |
| 10 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านชนิดกีฬาและด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย (n=360).....           | 69   |
| 11 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย (n=360).....     | 70   |
| 12 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>รวมทุกด้าน (n=360).....                                         | 71   |
| 13 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ.....      | 72   |
| 14 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....                      | 73   |
| 15 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ..... | 74   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง                                                                                                                                                                | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง<br>ในเรือนจำกลาง สมุทรปราการ ตามตัวแปรเพศ.....                                           | 75   |
| 17 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามแดน.....                              | 76   |
| 18 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย จำแนกตามแดน.....                                              | 78   |
| 19 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552<br>ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามแดน.....                         | 80   |
| 20 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ จำแนก<br>ตามแดน.....                                                                               | 82   |
| 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง<br>ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ตามตัวแปรแดน.....                                            | 83   |
| 22 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง<br>ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก<br>เป็นรายคู่..... | 84   |
| 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง<br>ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านกีฬาและกิจกรรมที่ออกกำลังกาย เป็นรายคู่.....             | 84   |
| 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง<br>ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ เป็นรายคู่.....                                              | 85   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในปัจจุบันสภาพการณ์ในโลกของยุคโลกาภิวัตน์ที่ก้าวล้ำนำสมัย และมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว มีการขยายขอบเขตไปอย่างต่อเนื่อง และกว้างขวางไปทั่วโลกนั้นได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อย่างมากทำให้มนุษย์นั้นให้ความสนใจและความสำคัญกับเรื่องเทคโนโลยีต่าง ๆ เรื่องราวเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ และสิ่งต่าง ๆ ที่นำสมัยมากขึ้นตามลำดับ จึงทำให้มนุษย์หันมาสนใจถึงสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อชีวิต หรือสืมนใจสุขภาพของตนเองโดยที่ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทำให้ทรัพยากรบุคคลของชาตินั้นอ่อนแอลงทุกวันรวมถึงสภาพแวดล้อมในปัจจุบันก็มีส่วนทำให้สภาพร่างกายของทรัพยากรมนุษย์เสื่อมโทรม หากเพราะร่างกายขาดภูมิคุ้มกันโรคภัยต่าง ๆ อันเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่ขาดการดูแล การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ และจำเป็นต่อชีวิตและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกทั้งช่วยส่งเสริม สมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งมีกีฬาอยู่หลายประเภท ทั้งนี้จะต้องเลือกพิจารณาให้เหมาะสมต่อตัวบุคคล กลุ่มคน สังคม เพศ และวัยที่แตกต่างกัน (ประโยค สุทธิสง่า. 2541: 1)

การออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคและสมัย ตามการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และวิวัฒนาการของกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสมและความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายมีให้เลือกอยู่หลายประเภทสามารถเลือกได้ตามวัย อายุ ความถนัด และพรสวรรค์ของผู้ที่จะเลือกเล่นกีฬา เช่น การเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส กรีฑา จักรยาน เทเบิลเทนนิส มวยสากล มวยไทย ซึ่งมีให้เลือกทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยวชาย และหญิง เป็นต้น กีฬาที่กล่าวมาข้างต้นจะต้องใช้การฝึกซ้อมและความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความว่องไว ความสัมพันธ์ภายในทีม กีฬานอกจากช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง กีฬายังช่วยทำให้เกิดความสามัคคี และความสนุกสนาน ดังคำกล่าวที่ว่า กีฬาสามารถพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525: 37)

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรต้องมีคุณภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยพฤติกรรมของการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ทั้งนี้การออกกำลังกาย

แต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2545: 29)

รัฐบาลจึงได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การใช้กิจกรรมการกีฬาเป็นสื่อในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกเพศทุกวัย โดยใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ดังจะเห็นได้จาก ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) คือให้มีการเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยการสนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรค เบื้องต้น มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนา สภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549: ออนไลน์) ซึ่งการพัฒนาศักยภาพของคนด้วยการออกกำลังกาย และเล่น กีฬา จะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ ผ่อนคลาย ความเครียด มีคุณธรรมจริยธรรม การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพิ่ม ศักยภาพในการทำงาน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คือ การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่บุคลากรทุกเพศทุกวัยต้องใช้ในการชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีการ เข้าใจถึงขั้นตอนและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย

เรือนจำกลางสมุทรปราการที่เรียกกันทั่วไปว่า “เรือนจำปากน้ำ” มีพื้นที่ทั้งหมด 147 ไร่ 1 งาน 85 ตารางวา แบ่งเป็นพื้นที่ภายในเรือนจำ 46 ไร่ 80 ตารางวา เป็นสถานที่เฉพาะสำหรับควบคุมดูแล และพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนากฎวินัยให้กับประชาชนที่ได้กระทำผิดกฎหมาย ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ให้ได้มีโอกาสออกไปใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมต่อไปได้ ปัจจุบันเรือนจำกลาง สมุทรปราการ มีอำนาจในการควบคุมผู้ต้องขัง ที่กำหนดโทษจำคุกไม่เกิน 30 ปี โดยมีหน้าที่ความ รับผิดชอบ ดังนี้ ปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาล หรือคำสั่งตามกฎหมาย โดย ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยกรมราชทัณฑ์ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางปฏิบัติต่อ ผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ นโยบายกระทรวง หลักอาชญาวิทยา และ หลักทัณฑวิทยา ตลอดจนข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำ สำหรับ ปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง และข้อเสนอแนะใน

เรื่องที่เกี่ยวข้องขององค์การสหประชาชาติดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิการและการสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขัง ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของเรือนจำ หรือที่กรมราชทัณฑ์มอบหมาย

ลักษณะทางกายภาพของเรือนจำกลางสมุทรปราการ ยังขาดปัจจัยหลายอย่างที่ยังไม่สามารถ เชื้ออำนาจให้ผู้ต้องขังให้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ ที่ทำหน้าที่ให้ คำปรึกษาในเรื่องของประโยชน์และโทษในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และ สถานที่ในการออกกำลังกายที่มีจำกัด รวมถึงข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งตาม สภาพความเป็นจริง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายจะมีอยู่ 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าเวลา 08.30 น. และช่วงบ่าย 13.00 น. แต่แต่ละช่วงเวลาจะใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 1 ชั่วโมง และยังถือว่าสภาพตามความเป็นจริงภายในแดนยังไม่เหมาะสมเมื่อเทียบกับจำนวนของผู้ต้องขัง

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรของเรือนจำกลางสมุทรปราการได้เห็น ความสำคัญของการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง สมุทรปราการ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้านบุคลากร การให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นข้อมูลให้หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องได้ ดำเนินการพัฒนาส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ได้ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องแก่ผู้ต้องขังภายในเรือนจำกลางสมุทรปราการ เพื่อจะได้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถประกอบกิจกรรมการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็น ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลาง สมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 ตามตัวแปรเพศ และแดน

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ทราบถึงสภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ประจำปี 2552 อันเป็นข้อมูลเพื่อนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขการจัดการ และส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้ต้องขังให้ได้ผลดี และสอดคล้องกับความต้องการของผู้ต้องขัง อีกทั้งยังเป็นแนวทางของผู้วิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 จำนวน 4,405 คน จำแนกเป็นเพศชาย 3,620 คน และเพศหญิง 785 คน (ฝ่ายควบคุมกลางของเรือนจำกลางสมุทรปราการ. 2552) ซึ่งแบ่งแดนผู้ต้องขังดังนี้

แดนที่ 1 ผู้ต้องขังชายที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาด

แดนที่ 2 ผู้ต้องขังชายที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา

แดนที่ 3 ผู้ต้องขังชายที่มีโทษสูงหรือเป็นผู้ต้องขังที่มีคดีอุกฉกรรจ์

แดนที่ 4 ผู้ต้องขังหญิงที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา และพิจารณาพิพากษาเด็ดขาด

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 จำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 4,405 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 354 คน จากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) แต่งานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 360 คน แยกเป็นชาย 296 คน และเพศหญิง 64 คน ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

##### 1.1 เพศ

##### 1.1.1 เพศชาย

##### 1.1.2 เพศหญิง

##### 1.2 แดน

##### 1.2.1 แดนที่ 1 ผู้ต้องขังชายที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาด

##### 1.2.2 แดนที่ 2 ผู้ต้องขังชายที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา

##### 1.2.3 แดนที่ 3 ผู้ต้องขังชายที่มีโทษสูงหรือเป็นผู้ต้องขังที่มีคดีอุกฉกรรจ์

##### 1.2.4 แดนที่ 4 ผู้ต้องขังหญิงที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา และพิจารณา

พิพากษาเด็ดขาด

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวในด้านต่าง ๆ ตามแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริม และให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. **ผู้ต้องขัง** หมายถึง ผู้ที่กระทำผิด และได้รับการพิจารณาโทษตามคำสั่งศาล พิพากษา มาตรการต่าง ๆ กัน พื้นที่การศึกษา แบ่งออกเป็นแดนผู้ต้องขัง ดังนี้

แดนที่ 1 ผู้ต้องขังชายที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาด จำนวนทั้งสิ้น 1,795 คน ซึ่งพิจารณาพิพากษาเด็ดขาดแล้ว

แดนที่ 2 ผู้ต้องขังชายที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา จำนวนทั้งสิ้น 1,600 คน ซึ่งอยู่ระหว่างรอพิจารณาพิพากษา

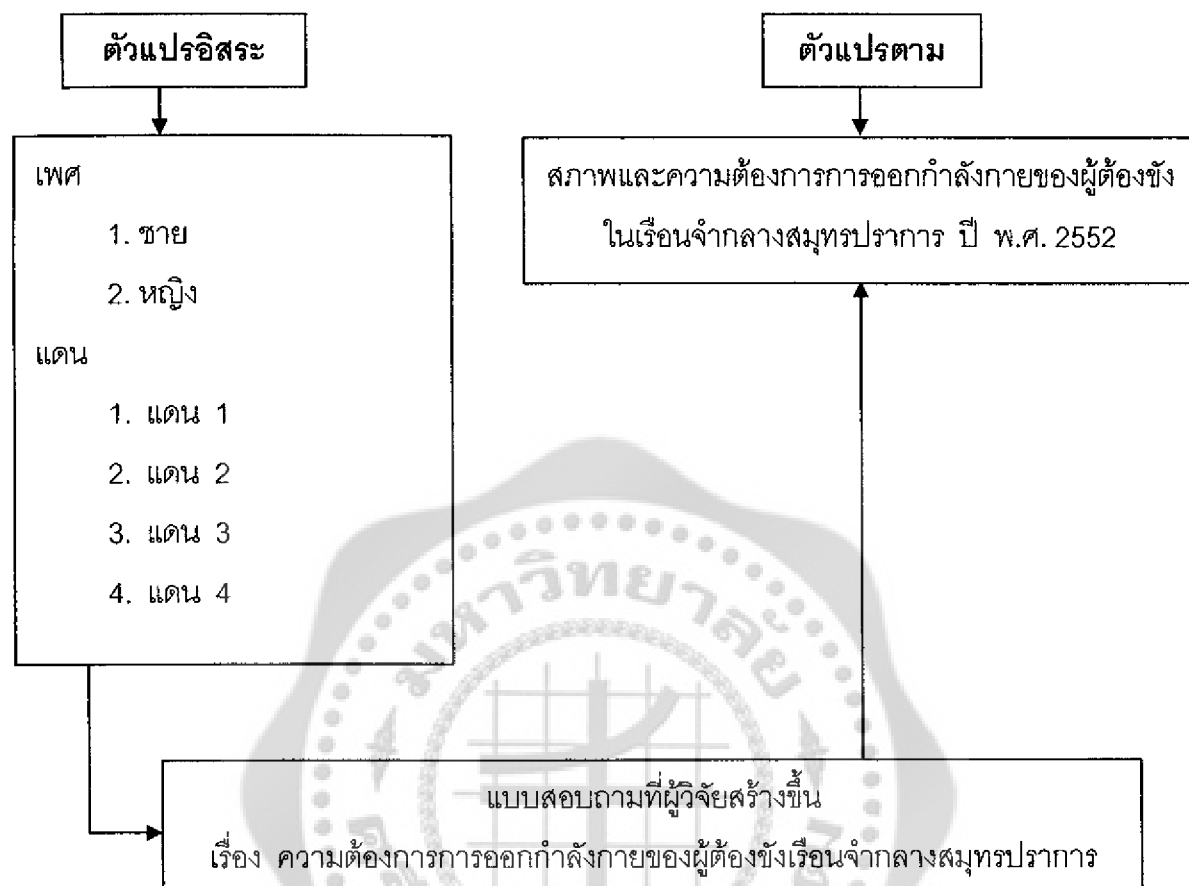
แดนที่ 3 ผู้ต้องขังชายที่มีโทษสูงหรือเป็นผู้ต้องขังคดีอุกฉกรรจ์ จำนวนทั้งสิ้น 252 คน

แดนที่ 4 ผู้ต้องขังหญิงซึ่งเป็นส่วนที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาดแล้ว และยังอยู่ในระหว่างคำพิพากษา จำนวนทั้งสิ้น 785 คน

4. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ แอโรบิก หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งหวังความเป็นเลิศ

5. **เรือนจำกลางสมุทรปราการ** หมายถึง ที่ซึ่งใช้ควบคุมตัวผู้ต้องขังกับสิ่งที่ใช้ต่อเนื่องกัน ซึ่งตั้งอยู่ที่ เลขที่ 333 ถนนสุขุมวิท ตำบลคลองด่าน อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10550

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน
2. ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 ที่อยู่ในแดนที่ต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพ และความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
  - 1.1 เรือนจำกลางสมุทรปราการ
  - 1.2 แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์
  - 1.3 การออกกำลังกาย
    - 1.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
    - 1.3.2 ประเภทและชนิดการออกกำลังกาย
    - 1.3.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

#### เรือนจำกลางสมุทรปราการ

##### ประวัติเรือนจำกลางสมุทรปราการ

จังหวัดสมุทรปราการหรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “เมืองปากน้ำ” เป็นเมืองหน้าด่านทางทะเลที่สำคัญในอดีต หมายถึง กำแพงชายทะเล หรือกำแพงริมทะเล สร้างขึ้นสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ในสมัยของพระเจ้าทรงธรรม เดิมตั้งอยู่ใกล้คลองปลากด ทางฝั่งขวาของแม่น้ำเจ้าพระยา ต่อมาสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างเมืองสมุทรปราการเป็นเมืองใหม่ที่บริเวณบางเจ้าพระยา คือตำบลปากน้ำ ในปัจจุบัน อยู่ระหว่างคลองปากน้ำกับคลองมหาวงศ์ อันเนื่องจากทรงเล็งเห็นว่าที่ตั้งเมืองสมุทรปราการยังไม่มั่นคงพอที่จะตั้งรับต่อสู้กับข้าศึกได้ และได้ทำพิธีฝังหลักเมืองเมื่อวันอาทิตย์ เดือน 4 ขึ้น 7 ค่ำ พ.ศ. 2365 บริเวณที่ฝังหลักเมือง ชาวบ้านเรียกว่า “ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง” เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของชาวสมุทรปราการ มาจนถึงทุกวันนี้

ต่อมาปี พ.ศ. 2475 จังหวัดพระประแดงถูกยุบและให้มารวมขึ้นอยู่กับจังหวัดสมุทรปราการ ดังนั้นจังหวัดพระประแดงจึงคงสภาพเป็นเพียงอำเภอพระประแดง ตั้งอยู่ใกล้ปากแม่น้ำเจ้าพระยา

แต่เนื่องจากเมืองสมุทรปราการในสมัยนั้นอยู่ระหว่างเปลี่ยนแปลง จำนวนของผู้กระทำผิดมีมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2480 ได้มีการสร้างเรือนจำประจำเมืองสมุทรปราการขึ้น โดยมีขุนนิเวศภิบาลเป็นพคตติ เพื่อทำการคุมขังผู้ที่กระทำผิดในเมืองหน้าด่าน สมัยนั้นก่อนที่จะส่งตัวไปเพื่อพิจารณาในพระนคร มีพื้นที่ทั้งหมด 13 ไร่ 2 งาน แบ่งเป็นพื้นที่ภายในเรือนจำ 8 ไร่ 3 งาน สำหรับควบคุมคนต้องขัง และคนฝาก ผู้ต้องขังระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา ตลอดจนผู้ต้องขังคดีเด็ดขาด มีอำนาจควบคุมผู้ต้องขังกำหนดโทษจำคุกไม่เกิน 20 ปี และเนื่องจากนักโทษซึ่งต้องโทษในเรือนจำแห่งนี้ ส่วนใหญ่เป็นนักโทษอาชกรรจ พคตติเรือนจำในสมัยนั้นจึงติดตังป็นใหญ่ไว้ทั้ง 4 ทิศของเรือนจำ

ในปี พ.ศ. 2485 จังหวัดสมุทรปราการถูกยุบไปรวมกับจังหวัดพระนคร จนถึงปี พ.ศ. 2489 ได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งจังหวัดสมุทรปราการขึ้นมาใหม่อีกครั้ง และดำรงฐานะเป็นจังหวัด สมุทรปราการจนถึงทุกวันนี้ จังหวัดสมุทรปราการเป็นจังหวัดที่ป้อมปราการมากมาย สร้างขึ้นเพื่อ ป้องกันการรุกรานของข้าศึก ตั้งอยู่ทั้งสองฟากฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา มีชื่อตังนี้

- 1) ป้อมประโคนชัย
- 2) ป้อมปราการ
- 3) ป้อมผีเสื้อสมุทร
- 4) ป้อมนารายณ์ปราบศึก
- 5) ป้อมกายสิทธิ์
- 6) ป้อมศรีเพชร
- 7) ป้อมคงกระพัน
- 8) ป้อมเสือซ่อนเล็บ
- 9) ป้อมพระจุลจอมเกล้า ปัจจุบันคงเหลือป้อมผีเสื้อสมุทร และป้อมพระจุลจอมเกล้า

เท่านั้น

เรือนจำกลางสมุทรปราการ (เดิม) ตั้งอยู่เลขที่ 13 ถนนอมรเดช ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ก่อตังเมื่อปี พ.ศ. 2480 ประมาณ 6-4 ปี เดิมชื่อเรือนจำจังหวัดสมุทรปราการ โดย ขุนนิเวศภิบาลเป็นพคตติคนแรก มีพื้นที่ทั้งหมด 13 ไร่ 2 งาน แบ่งเป็นพื้นที่ภายในเรือนจำ 8 ไร่ 3 งาน สำหรับควบคุมผู้ต้องขัง และคนฝาก ผู้ต้องขังระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา ตลอดจนผู้ต้องขังคดีเด็ดขาด มี อำนาจควบคุมผู้ต้องขังกำหนดโทษ จำคุกไม่เกิน 20 ปี ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2519 กรมราชทัณฑ์ได้ยก ฐานะเรือนจำจังหวัดสมุทรปราการขึ้นเป็นเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยนายวิญญู พาณิชการ ดำรง ตำแหน่งผู้บัญชาการเรือนจำคนแรก เรือนจำเดิมประสบปัญหาผู้ต้องขังล้นเรือนจำ เนื่องจากสภาพ พื้นที่คับแคบ ตั้งอยู่ใจกลางเมือง ไม่สามารถขยายพื้นที่ออกไปได้

ต่อมากระทรวงมหาดไทย กรมราชทัณฑ์ ได้มีโครงการก่อสร้างเรือนจำกลางสมุทรปราการ แห่งใหม่ เพื่อแก้ไขปัญหาความแออัดของผู้ต้องขัง โดยคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติงบประมาณให้ก่อสร้าง เรือนจำกลางสมุทรปราการแห่งใหม่ และก่อสร้างเป็นพื้นที่ 147 ไร่ 1 งาน 85 ตารางวา แบ่งเป็นพื้นที่ ภายในเรือนจำ 46 ไร่ 80 ตารางวา พื้นที่ภายนอกเรือนจำ 101 ไร่ 1 งาน 5 ตารางวา เรือนจำกลาง สมุทรปราการแห่งใหม่เริ่มก่อสร้างเมื่อปี พ.ศ. 2540 แล้วเสร็จปี พ.ศ. 2544 ในสมัยนายพยอม สิงห์รา ณ อยุธยา ดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการเรือนจำ และได้ดำเนินการควบคุมการย้ายผู้ต้องขังจากเรือนจำเดิม มายังเรือนจำแห่งใหม่ เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 27 พฤษภาคม 2544 เป็นต้นมา และในปัจจุบัน นายปฏิคม วงษ์สุวรรณ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานราชทัณฑ์ ดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการเรือนจำกลาง สมุทรปราการ (<http://www.correct.go.th/copsamp>)

### สภาพทั่วไปเรือนจำกลางสมุทรปราการ

สภาพทั่วไปของเรือนจำกลางสมุทรปราการ เป็นสถานที่เฉพาะสำหรับควบคุมดูแล และพัฒนา คุณภาพชีวิต พัฒนาพฤติกรรมให้กับประชาชนที่ได้กระทำผิดกฎหมาย ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ให้ได้มีโอกาสออกไปใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมต่อไปได้ สภาพลักษณะทางกายภาพของเรือนจำ กลางสมุทรปราการ มีพื้นที่ทั้งหมด 147 ไร่ 1 งาน 85 ตารางวา และแบ่งเขตการควบคุมเป็น 4 แดน ซึ่งแต่ละแดนจะมีสภาพลักษณะทางกายภาพไม่เหมือนกัน ดังนี้

1. แดนที่ 1 สำหรับควบคุมผู้ต้องขังชายเด็ดขาด ทุกคน มีกำหนดโทษไม่เกิน 20 ปี มีพื้นที่ ทั้งหมด 8 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ใช้สอยดังนี้

#### 1.1) อาคารเรือนนอน

1.1.1) ชั้น 1 หน่วยงานจัดเลี้ยง ห้องสมุด ห้องซ้อมดนตรี ห้องตัดผม ที่สวดมนต์ ในบริเวณ ชั้น 1 ได้จัดเป็นสถานที่ในการต้อนรับ การจัดเลี้ยงในวาระต่าง ๆ รวมถึงจัดเป็นบริเวณ สำหรับการทำกิจกรรมด้านสันติภาพ และเป็นแหล่งรวมความรู้ต่าง ๆ สำหรับผู้ต้องขังทั้งด้านดนตรี และกิจกรรมทางศาสนา

1.1.2) ชั้น 2 จัดเป็นสถานที่สำหรับซ่อมแซม ทำนุบำรุงอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง คอมพิวเตอร์ รวมถึงระบบไฟต่างๆ เช่น ไฟกระพริบ

#### 1.1.3) ชั้น 3 เรือนนอน 1

#### 1.1.4) ชั้น 4 เรือนนอน 2 สถานที่กักขังชาย

#### 1.2) อาคารศูนย์ฝึกวิชาชีพ

##### 1.2.1) ชั้น 1 หน่วยงานช่างไม้ เครื่องเรือน

##### 1.2.2) ชั้น 2 หน่วยงานช่างสี เครื่องเรือน ช่างศิลป์

1.2.3) ชั้น 3 หน่วยงานช่างเชื่อม ช่างมุก

1.2.4) ชั้น 4 รองเท้า

1.3) ร้านสงเคราะห์ผู้ต้องขัง

1.4) ที่ทำการแดน

1.5) อ่างน้ำ สุขา ล็อกเกอร์ พื้นที่บริเวณนี้ลักษณะเป็นลานซักล้างและเป็นที่อาบน้ำ

ชำระร่างกายของผู้ต้องขัง รวมถึงเป็นที่สำหรับทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น ห้องส้วม

1.6) เพาะชำ ปลูกผักสวนครัว อ่างเก็บน้ำสำรอง พื้นที่บริเวณนี้เป็นพื้นที่ที่ใช้ในการปลูก ผักสวนครัวต่างๆ รวมถึงเป็นที่เพาะชำสำหรับต้นกล้าและบริเวณจัดตั้งอ่างเก็บน้ำสำรอง

1.7) ราวตากผ้า อ่างล้างจาน พื้นที่ซักผ้า พื้นที่บริเวณนี้ใช้สำหรับเป็นลานซักล้าง เช่น ล้างจาน ซักผ้า

1.8) สนามกีฬาพื้นที่ส่วนกลาง

สนามกีฬาพื้นที่ส่วนกลางจัดเป็นสนามกีฬาที่มีพื้นที่มากที่สุด สภาพสนามเป็นทราย ภายในบริเวณรอบ ๆ สนามปลูกหญ้าเต็มพื้นที่และปลูกไม้ดอกไม้ประดับ จัดเป็นสวนหย่อมสวยงาม แล้วจัดแบ่งเป็นสนามกีฬารขนาดเล็ก 2 สนาม ดังนี้

1.8.1) ส่วนที่หนึ่งสนามฟุตบอลเล่น 7 คน มีลักษณะเป็นพื้นทราย

1.8.2) ส่วนที่สองสนามตระกร้อและสนามวอลเลย์บอลมีลักษณะเป็นพื้นปูน จัดอยู่ในพื้นที่เดียวกันสามารถประยุกต์และดัดแปลงทดแทนกันได้พื้นที่ของสนามทั้งหมดกว้าง 14-15 เมตร ยาว 25 เมตร และยังสามารถเอาไว้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น ฝึกกระโดดแท่น เป็นต้น

สภาพความเป็นจริงภายในแดน 1 ยังขาดปัจจัยหลายอย่างที่ยังไม่สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาในเรื่องของประโยชน์และโทษในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีจำกัด รวมถึงข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งตามสภาพความเป็นจริง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายจะมีอยู่ 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าเวลา 08.30 น. และช่วงบ่าย 13.00 น. แต่ละช่วงเวลาจะใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งถือว่ายังใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อย และยังถือว่าสภาพตามความเป็นจริงภายในแดนยังไม่เหมาะสมถ้าเทียบกับจำนวนของผู้ต้องขัง และปัจจัยที่มีอยู่จริงในปัจจุบัน

2. แดนที่ 2 สำหรับการควบคุมผู้ต้องขังชายแรกรับระหว่างพิจารณาคดี มีพื้นที่ใช้สอยทั้งหมดประมาณ 8 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ใช้สอย ดังนี้

2.1) อาคารที่ทำการแดน ประกอบด้วย ห้องทำงาน ผบ.แดน สำนักงานเจ้าหน้าที่ ห้องพักเจ้าหน้าที่เวรกลางคืน

2.2) อาคารเรือนนอน มีจำนวน 4 ชั้น

2.2.1) ชั้นที่ 1 เป็นสถานที่จัดเลี้ยงอาหาร

2.2.2) ชั้นที่ 2 เป็นสถานที่สำหรับตรวจนับผู้ต้องขังก่อนขึ้นเรือนนอน และสำหรับปฏิบัติศาสนกิจของผู้ต้องขังชาวมุสลิม

2.2.3) ชั้นที่ 3 และชั้นที่ 4 เป็นชั้นเรือนนอน ชั้นที่ 3 มี 15 ห้องนอนใหญ่ 4 ห้องนอนพิเศษ ชั้นที่ 4 มี 16 ห้องนอนใหญ่

2.3) อาคารฝึกวิชาชีพ

2.3.1) ชั้นที่ 1 เป็นสถานอนุบาลผู้ต้องขังเข้าใหม่ ใช้สำหรับอบรมระเบียบวินัย ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ ในพื้นที่ส่วนนี้ได้แบ่งพื้นที่ส่วนหนึ่งจัดทำเป็นห้องบริการตัดผมแก่ผู้ต้องขังทั่วไป

2.3.2) ชั้นที่ 2-4 เป็นสถานที่ฝึกอาชีพของผู้ต้องขัง

2.4) อาคารร้านส่งเคราะห์ผู้ต้องขัง

2.5) สถานพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง เป็นสถานที่สำหรับสวดมนต์ไหว้พระ พัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง

2.6) อาคารเพาะชำ พื้นที่บริเวณนี้เป็นพื้นที่ในการปลูกผักรวมถึงพื้นที่สำหรับเพาะชำต้นกล้า หลายชนิด เช่น ต้นหอม ผักกาด ฯลฯ

2.7) อาคารล็อกเกอร์ อ่างน้ำ ล็อกอาบน้ำ และสุขา พื้นที่บริเวณนี้เป็นพื้นที่สำหรับเก็บของใช้ส่วนตัวของผู้ต้องขังรวมถึงเป็นพื้นที่สำหรับ ข้าราชการและทำกิจธุระส่วนตัว

สภาพความเป็นจริงภายในแดน 2 มีผู้ต้องขังอยู่ 2 ลักษณะ คือ ผู้ต้องขังที่ศาลพิพากษาเด็ดขาดแล้ว และผู้ต้องขังที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา ซึ่งผู้ต้องขังภายในแดน 2 ที่ยังอยู่ในระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษาทางเรือนจำจะให้ความสำคัญมากในเรื่องของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เนื่องจากผู้ต้องขังยังเป็นผู้ต้องขังแบบชนิดแรกรับ คือ เป็นผู้ต้องขังเข้าใหม่มา และยังมีสารเสพติดที่ผู้ต้องขังเสพก่อนเข้ามาอยู่ในความควบคุมของเรือนจำ ซึ่งทางเรือนจำจะใช้กีฬาและการออกกำลังกายเข้าช่วยในการบำบัด แต่สภาพความเป็นจริงภายในแดนยังขาดปัจจัยหลายอย่างที่ยังไม่สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น เจ้าหน้าที่ที่คอยให้คำปรึกษาในด้านประโยชน์และโทษในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย รวมถึงสถานที่ที่ยังมีจำกัดและช่วงเวลาในการออกกำลังกายยังไม่เหมาะสม ซึ่งภายในแดน 2 จะใช้ช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ 2 ช่วง คือ ช่วงเช้า เวลา 08.30 น. ช่วงบ่าย เวลา 13.00 น. แต่แต่ละช่วงเวลาจะใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง

3. แดนที่ 3 เขตควบคุมพิเศษ มีพื้นที่ใช้สอยภายในแดนประมาณ 3.5 ไร่ แบ่งเป็น

3.1) ที่ทำการเดินประกอบด้วย ห้องทำงาน ผบ.แดน สำนักงานเจ้าหน้าที่ ห้องพักเจ้าหน้าที่เวรกลางคืน

3.2) เรือนนอน เป็นพื้นที่สำหรับพักผ่อนของผู้ต้องขัง

3.3) โรงเลี้ยง (โรงอาหาร) พื้นที่สำหรับรับประทานอาหารของผู้ต้องขัง

3.4) ห้องสมุด

3.5) ห้องน้ำ

3.6) อ่างเก็บน้ำสำรอง

3.7) ศาลาอเนกประสงค์

3.8) หอพระ

3.9) แปลงปลูกผักสาธิตบ่อเลี้ยงปลาสาธิต

3.10) สนามกีฬาพื้นที่ส่วนกลาง

สภาพความเป็นจริงภายในแดน 3 ยังขาดปัจจัยหลายอย่างที่ยังไม่สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากยังขาดบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย รวมถึงยังขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และยังมีข้อจำกัดในเรื่องของสถานที่ในการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอกับจำนวนของผู้ต้องขังที่เพิ่มขึ้น อีกทั้งยังมีการจัดช่วงเวลาและจำนวนของชั่วโมงในการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งช่วงเวลาในการออกกำลังกายของแดน 3 คือช่วงเช้า เวลา 08.30 น. ช่วงบ่าย เวลา 13.00 น.

4. แดนที่ 4 สำหรับควบคุมผู้ต้องขังหญิงแรกรับระหว่างพิพากษา มีพื้นที่ใช้สอยทั้งหมดประมาณ 10 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ใช้สอยดังนี้

4.1) เรือนพยาบาล บริเวณเรือนพยาบาลจัดให้มีสวนหย่อมขนาดเล็ก มีการปลูกหญ้าเพื่อให้เป็นที่พักผ่อนสำหรับผู้ต้องขัง เรือนพยาบาลมีหน้าที่รองรับผู้ต้องขัง ที่มีอาการป่วยเล็กน้อย และเป็นสถานที่สำหรับพักผ่อนเพื่อรอดูอาการของผู้ป่วยที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ภายในเรือนพยาบาลจัดให้มีห้องพักผ่อนสำหรับพยาบาลวิชาชีพที่ต้องเข้าเวรกลางคืน รวมถึงจัดให้มีห้องน้ำภายในเรือนพยาบาล

4.2) ศูนย์ฝึกวิชาชีพ แบ่งเป็น 2 ชั้น ชั้นที่ 1 พื้นที่บริเวณชั้น1 แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ เบเกอร์ เสริมสวย ชักมัด ชั้นที่ 2 พื้นที่บริเวณชั้นที่ 2 เป็นบริเวณฝึกวิชาชีพประเภทปักเลื่อม และงานอุปกรณ์ไฟฟ้า

4.3) อาคารการศึกษาและอาคารร้านสงเคราะห์ผู้ต้องขัง พื้นที่บริเวณอาคารการศึกษาและอาคารร้านสงเคราะห์ผู้ต้องขังตั้งอยู่บริเวณเดียวกัน บริเวณโดยรอบทั้งสองอาคารมีพื้นที่ที่จัดเป็น

สวนหย่อม สำหรับการพักผ่อนหย่อนใจของผู้ต้องขัง สำหรับอาคารการศึกษาเป็นบริเวณที่ให้ความสะดวกและให้คำปรึกษารวมถึงเป็นสถานที่สำหรับศึกษาหาความรู้ในทุกระดับของผู้ต้องขังและส่วนอาคารร้านสะดวกซื้อสำหรับผู้ต้องขังเป็นอาคารที่ให้บริการในการจับจ่ายใช้สอยในเรื่องสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน ฯลฯ

4.4) เรือนนอน 1 เรือนนอน 2 และเรือนนอน 3

4.5) สนามกีฬาพื้นที่ส่วนกลางเป็นลานเอนกประสงค์สำหรับเล่นกีฬาบริเวณลานเอนกประสงค์สามารถดัดแปลงสนามหรือประยุกต์ใช้ให้เป็นสนามกีฬาได้หลายชนิด เช่น สนามเปตอง วอลเลย์บอล ตระกร้อ แอโรบิก เป็นต้น

สภาพความเป็นจริงภายในแดน 4 ยังขาดปัจจัยหลายอย่างที่ยังไม่สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากยังขาดปัจจัยหลายอย่าง เช่น บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ที่คอยให้คำปรึกษาในแง่ของประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย รวมถึงในด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย มีจำนวนจำกัดในเรื่องของเวลาในการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมในแง่ของจำนวนและเวลา ซึ่งช่วงเวลาในการออกกำลังกายของแดน 4 มีเฉพาะช่วงเช้า คือ เวลา 08.30 น.

### วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรควบคุมและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดี ก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี และให้บริการอย่างประทับใจ

### อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ

เรือนจำกลางสมุทรปราการ มีอำนาจในการควบคุมผู้ต้องขัง ที่กำหนดโทษจำคุกไม่เกิน 30 ปี โดยมีหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนี้

1. ปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาล หรือคำสั่งตามกฎหมาย โดยดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยกรมราชทัณฑ์ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดแนวทางปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ นโยบายกระทรวง หลักาอาญาวิทยา และหลักทัณฑวิทยา ตลอดจนข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับ ปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง และข้อเสนอแนะในเรื่องที่เกี่ยวข้องขององค์การสหประชาชาติ
3. ดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิการและการสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขัง
4. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของเรือนจำ หรือที่กรมราชทัณฑ์มอบหมาย

### ปัญหาและอุปสรรค

1. ไม่มีพื้นที่เพียงพอแก่การแยกประเภทผู้ต้องขังตามหลักทัศนวิทยา
2. จำนวนเจ้าหน้าที่ตามโครงสร้างไม่สอดคล้องกับจำนวนผู้ต้องขัง
3. มีเจ้าหน้าที่ด้านการจำแนกลักษณะผู้ต้องขังไม่เพียงพอ

### แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

แนวความคิดของ มาสโลว์ มองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการ ที่จะสนองความต้องการให้กับตัวเองทั้งสิ้น ซึ่งความต้องการของมนุษย์นั้นมีมากมายหลายอย่างด้วยกัน จัดเรียง ลำดับขึ้นจากต่ำสุดไปสู่ขั้นสูงสุด เป็น 7 ขั้น ด้วยกัน โดยที่มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นสูง ๆ ถ้า ความต้องการในขั้นต้น ๆ ได้รับการตอบสนองเสียก่อน และลำดับขั้นความต้องการทั้ง 7 ขั้น มีดังนี้

ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical Needs) คือ ความต้องการการตอบสนอง ความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการตอบสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือ ความต้องการปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และความต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของและความรัก (Belongingness and Love Need) คือความอยากมีเพื่อนมีพวกพ้อง มีกลุ่มมีครอบครัว และมีความรัก ขั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่องและเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Need) คือ ความอยากมีชื่อเสียงมีหน้ามีตา มีการยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และความต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to know and Understand) คือ ความอยากรู้ อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถอยากมีประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรีย์ (Aesthetic Need) ได้แก่ ความต้องการทางด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self Actualization need) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องบุพเพนิวาสานุสสติญาณได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับที่ 7 มาจนถึงลำดับสูง หรือสร้างความรู้สึกรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักจะได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วย

ตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิตซึ่งบางคนกล่าวว่า เข้าถึง ปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

มาสโลว์ได้แบ่งความต้องการทั้ง 7 ขึ้นออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 (ความต้องการขั้นที่ 1-4) “เรียกว่าความต้องการขั้นต่ำ” หรือความต้องการเนื่องจากขาด หรือไม่มี ซึ่งต้องการการตอบสนองจากปัจจัยภายนอก กลุ่มที่ 2 (ความต้องการขั้นที่ 5-7) เรียกว่า “ความต้องการขั้นสูง” หรือความต้องการพัฒนา เป็นความต้องการที่มาจากการแสวงหา มิใช่มาเนื่องจากการขาด หรือการไม่มี ถ้าความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนาขึ้นมาถึงความต้องการในขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นความต้องการที่รู้จักตนเองตามสภาพ เป็นความต้องการของผู้ที่จะพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นคนที่สามารถใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มสมบูรณ์ จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงปัญหามากกว่าตัวบุคคล จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่นทั้งนี้เพราะตนเองได้รับการสนองความต้องการขั้นต่ำอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งเป็นผู้ที่มองเห็นศักดิ์ศรี และคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีความเชื่อถือในตนเอง ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ความดีที่ติดตัวมาแต่กำเนิดจะปรากฏออกมา ตามแนวคิดของมาสโลว์คนที่พัฒนามาถึงระดับนี้ย่อมพร้อมที่จะใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างเต็มที่

ความต้องการ (Need) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์ณี, 2542: 189-192; อ้างอิงจาก Merry, ม.บ.ป.) เมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นเพื่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคลบางครั้งอาจเกิดขึ้นเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเองทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่เอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่เอาชนะผู้อื่นเอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นเช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่นผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรเพื่อเอาชนะถ้าสปรมาทจนประสบความสำเร็จ
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับการถูกลงโทษเช่นการเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิต พยายามหาเหตุผลมาอธิบาย

การกระทำของตนเอง มีการป้องกันตัวเองจากการกระทำต่างๆทั้งปวงเช่นให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการปรารถนาที่จะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางที่ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเองโดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จจากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองออกจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีปรารถนาของบุคคลในการที่แยกตัวเองจากผู้อื่นไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุขเห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล การแนะนำของบุคคลอื่น

11. ความต้องการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น โดยการให้ความช่วยเหลือกับบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะทำให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเองต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจกับเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูกหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Need for Avoidance of Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่ม เพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนเองจะหิว หรือไม่ยอมกระทำความผิดไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนนั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

สรุปความต้องการ หมายถึง การที่มนุษย์มีความต้องการทางด้านธรรมชาติ ทำให้มนุษย์นั้นเกิดแรงผลักดันดิ้นรนเพื่อสนองตอบความต้องการต่างๆ และกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา การตอบสนองความต้องการ เช่น ต้องการน้ำ อาหาร อากาศ การขับถ่าย การพักผ่อน ต้องการความรัก ความปลอดภัย การต้องการความสำเร็จในชีวิต

## การออกกำลังกาย

### ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลง

ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานลดลง มีผู้ที่ให้ความหมายไว้ดังนี้

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

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 51-52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนาน และสุขภาพเป็นสำคัญ

ถนนวงศ์ ฤกษ์เพชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

เอก ธนะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

พินิต วัยวุฒิ (2540: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่นๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

สิวณี เข้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำสมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

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

เบอร์รี (Burke. 1980: 22-25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์ และจากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่า เสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นั่นหมายถึง สุขภาพของร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่

แลมปี (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ในการออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาที ไปจนถึงประมาณ 150-160 ครั้งต่อนาที ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจที่สูบฉีดเลือดเพื่อไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood-Volume) มากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม และยังให้กิจกรรมทางด้านปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เป็นสื่อ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การบริหาร เดินแอโรบิก วายน้ำ เล่นเกม รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

### ประเภทและชนิดการออกกำลังกาย

แลมปี (Lamp. 1984: 80) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการกระโดดค้ำ หรือในขณะที่นักยกน้ำหนักถือคานบาร์อยู่เป็นเวลานาน เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุม ในข้อต่อที่เกี่ยวข้องโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลงจะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น ไซเบกซ์ไดนามิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้นหรือในการดึงข้อในขณะงอศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอคเซนตริก (Eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ฟอกซ์ (Fox, 1992: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย และการกีฬาที่ใช้ในเวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลัก ระบบ เอทีพี-ซีพี (ATP-PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1.30 นาที ใช้พลังงานจากระบบ เอทีพี-พีซี (ACP-PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมออกกำลังกายและการกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1.30 วินาที ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลังจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมออกกำลังกายและการกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 วินาที ขึ้นไปใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก โยคะ ไทเก็ก แอโรบิก เป็นต้น แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงมากที่สุด คือ การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และสมรรถภาพของแต่ละบุคคล จึงจะเกิดประสิทธิภาพต่อร่างกาย

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานสิ่งใดๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจถูกจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งผลจะทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและมีความเหมาะสมกับเพศและวัย จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายมาก ดังนี้คือ

สมหวัง สมใจ (2520:9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2520: 34) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆ ของร่างกายก็จะได้รับเอาอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไปและเซลล์ใหม่ๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด รู้จักประสานงานกันเป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เกิดการเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ และนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำจิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นรื่นเริง

6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้าหรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถจะหาทางแก้ไขหรือต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายได้อย่างฉลาด

สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์ (2524: 67-72) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่า

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น
2. ช่วยให้ระบบหายใจ หลอดเลือดและปอดทำงานดีขึ้น และไม่เป็นโรค
3. ระบบย่อยอาหารย่อยดีขึ้น
4. ระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคกระดูกงอก หักง่ายเมื่อเข้าสู่วัยชรา
6. นอนหลับง่ายและหลับสนิท
7. ลดความเครียดและความวิตกกังวล
8. ทำให้จิตใจสดใส แจ่มใส ใจเย็น
9. สมองปลอดโปร่ง เรียบและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
10. ช่วยหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่
11. ลดความอ้วน (ต้องร่วมกับการควบคุมอาหาร)
12. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
13. เป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดที่สุด ให้ประโยชน์สูงสุด

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่ม หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เวลานาน โดยความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2525: 10 – 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันดับหนึ่งที่มีผลต่อการ

เจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินเกินสมรรถนะอาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญแล้วจะมีไขมันมากขึ้น มีกระดูกเล็กหัวมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวอ้วนแบบจุ ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตแบบผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน

จึงกระตุ้นอวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงานเมื่อประกอบผลกรออกกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่าย เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจเป็นไปได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่าการเสียทรวดทรงและการเจริญเติบโตในข้อที่ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังอ พุงยื่น ทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันพุงยื่นออกมาได้

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่า การออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มพูนภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบใหม่ว่า นักกีฬาที่เจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายเร็วกว่าและโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกายคือ การอวัยวะต่างๆ มีการเจริญดีทั้งด้านขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสเกิดของโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อย

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยารักษา การออกกำลังกายก็ถือว่าเป็นยารักษาอย่างเดียวกันที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางกายได้ เพราะไม่มีขนาดใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างถาวรและแท้จริง ยานบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายจะอ่อนเพลียจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไปในทางปฏิบัติแล้วเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้าน เช่น

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสม จัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน

ดำรง กิจกุศล (2527: 61-83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งจะมีคำแนะนำเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ ขึ้นอยู่กับผู้เล่นและวิธีเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General Fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสาน แต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนของโลหิต ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่ เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว และทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนของโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่ง

การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำกันด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อ และเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้เต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหว และการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้ การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะทำออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น

ตำรา กิจกุตล (2531: 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรง เฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่าย และดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ง่ายและดีกว่า
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้ที่มีอายุอย่างได้ดีที่สุด
5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนั้นนอกจากจะลดความเจ็บปวดได้ แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่วัสดุขับถ่ายมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายอีกด้วย
7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้น ทั้งชายและหญิงเพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วนกล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทนข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่นอน

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้อย่างมากก็จะใช้น้อยลง หรือที่ใช้น้อยอยู่แล้วก็จะหยุดใช้เลยก็ได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์การออกกำลังกายจะช่วยให้การตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่าย ด้วยปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีวันลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกาย จะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ดีมาก

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว จิตใจร่าเริงเบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมา เนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคมสามารถปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมวดหมู่ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537: 5-7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

## 1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มมากขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้ออย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเปื่อยสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือหัวใจวายได้วิธีหนึ่งส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการเพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

## 2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนน้ำที่ทำการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากการหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาก็จะมีการหายใจต่อนาทีลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่าและสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

### 3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้ปกติได้เร็ว

### 4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

### โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ไพรวลัย ต้นลาพุด (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการออกกำลังกาย ๆ ไว้ดังนี้ คือ

#### โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของมวลของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกมีการเจริญตามที่ควร ทั้งด้านความยาวและ

ความหนา เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อ เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรงทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรวดทรง เช่น หลังโก่ง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ต่ำกว่า เด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬานอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาทต่ำจะทำให้ปฏิบัติการในการเล่นเสี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลุดตกหกล้มได้ง่าย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวกับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่น

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก และกลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากการมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้นขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบจนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่โรคหัวใจหรือโรคปอด

กลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีการขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงได้ จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้

เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น เมื่อหยุดการออกกำลังกายในวัยนี้ แต่ยังรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมเป็นไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น

ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

### **โทษของการขาดออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา**

การขาดออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่างๆ ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำโรคร้ายแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสื่อมคุณภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อและกระดูกทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ เป็นต้น

จากการที่ได้กล่าวถึงโทษของการขาดออกกำลังกายในแต่ละวัย สามารถสรุปได้คือ การขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยจะมีโทษแตกต่างกันได้แก่ โทษของการออกกำลังกายวัยเด็ก จะทำให้การพัฒนากายเจริญเติบโตช้า สมรรถภาพจะพัฒนาช้า โทษของการขาดออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงทรุดโทรมไม่สมส่วน โทษของการขาดการออกกำลังกายวัยกลางคนและวัยชรา จะทำให้กระดูกเปราะหักง่าย

จากที่ได้กล่าวมาถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์อย่างมากสามารถสรุปได้คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทน ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย

### **หลักความสำคัญของการออกกำลังกาย**

เอก ธนะสิริ (2534:149) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเลยๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้าๆ เป็นประจำหลายๆ เดือนเข้าความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

เลก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134 – 135) ได้ให้หลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายแบบออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวัน เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกันแต่คนละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 7) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับและหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อยๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่สภาวะปกติ
2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น
3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิ์นิสัย ในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับขึ้น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายความสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกฎกติกา

จรรยา มีสิน (2536: 19-25) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความป้อย และระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่ต้องการด้วย

## 2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่นหรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดีและสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยากีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้าทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

## 3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วยให้เข้าสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัวได้ โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่างๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็วปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้นๆ ได้

## 4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และการผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ต้นฉบับ ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยืดหลังก่ายๆ คือ การเริ่มท่ากายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้าหลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกาย และการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลาย ร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอความเร็ว กำลังวิ่งอยู่หรือเดินก่อนเลิกก็วิ่ง หรือเดินช้าๆ เมาๆ ใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย แต่จำนวนครั้งน้อยกว่าส่วนการปฏิบัติอื่นๆ เช่น การนวดคลายกล้ามเนื้อเบาๆ การอาบน้ำอุ่นช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมีดังนี้คือ

### 1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกาย

กระฉับกระเฉง

2. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที

3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน และพึงพอใจ

4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกายช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย

5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป

6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ

7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน

8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน

9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา

10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่นๆ ควรตรวจสุขภาพ และการฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 31-32) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาการออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลกระทบต่อภาวการณ์ทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรคแม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมากก่อนมีความลงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนการปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5-15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ท้าทายเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60-80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-down) เป็นขั้นการลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจเข้าสู่ภาวะปกติ

สมชาย ลีทองอิน (2543: 52-53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ 3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด
2. การยกน้ำหนักหรือของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ
3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพึงยึดปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลถ้าการฝึกซ้อมหนักไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในระหว่างการออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นต้นก้าจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาออกกำลังกาย ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้โดยเฉพาะเวลาเช้านี้หรือตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาที่อิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่สามารถหดตัวต่ำลงได้มาก ในขนาดเดียวกันการไหลเวียนของเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหารทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างหลักทั่วไปจึงควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกาย

สูญเสียน้ำไปมากในปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากระบายความร้อนออกจากร่างกาย ขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักฟื้นอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่โดยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าสภาพที่ร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกายที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปที่เจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักฟื้น ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ

ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และ นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรคฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อนรางวัลในรูปแบบต่างๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 -30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรธนะกุล (2547: 80-83) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 1 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20 -30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น
5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและ

ปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกาย หรือที่เรียกว่า วอร์ม – อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ หลังจากการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล – ดาวน์ (Cool – down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่ม การไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลด อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการ อบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่า การขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่นการเป็นตะคริว นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร

9. ฟังระลึกรู้สึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการ บาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปคือ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรมี หลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำ อย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่ แตกต่างกันไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออก กายกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

### ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ดาร์ก กิจกุล (2527: 61-83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อ องค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งจะมีค่านำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้ จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่นและวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่

การบริหารร่างกายต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้ว จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise , true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกันแต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆและสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการออกกำลังกายก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวที่ดี

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆกัน ด้วยการยืดกล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่างๆได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

**การเดิน** หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น (นที รักษ์พลเมือง; และ วิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530: 12) เดินก้าวเท้ายาวๆในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้นๆ ทีเดียว การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การ

เดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เวลาที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ ตอนเย็น เพราะจะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปคลอเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมอีก หลังจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ครันทรยนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534:107)

**การวิ่ง** เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะๆก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด แล้วเปลี่ยนเป็นการเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทาง หรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้น (นที รัชพลเมือง; และ วิชัย วन्दวงค์วรรณ. 2530: 117) การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุกๆที่ อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก(เวลาไม่มีแขก) ในห้องนอนหรือแม้แต่ในห้องน้ำก็ทำได้

**ขี่จักรยานเดินทาง** การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะแต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 - 6 นาที ในวันเสาร์-อาทิตย์ (จรวยพร ธรณินทร์. 2530: 51) วิธีการขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอหรือช้าๆ สลับเร็วๆ เป็นช่วงๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควรเป็นระยะแรกๆ อาจใช้สัก 4-6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลยางให้สับลมแข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรกและส่วนอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ในย่านชุมชนหรือที่มีการจราจรหนาแน่น (นที รัชพลเมือง; และ วิชัย วन्दวงค์วรรณ. 2530: 117)

**การว่ายน้ำ** การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคน อ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาสำหรับข้อต่อ (จรวยพร ธรณินทร์). 2530: 52) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพคือการฝึก สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคือ อย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ในระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการว่ายน้ำหรือว่ายน้ำ 100 เมตรช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น (นที รัชพลเมือง; และ วิชัย วन्दวงค์วรรณ. 2530: 117)

**การกระโดดเชือก** การกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 6-10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาทีเป็นอย่างน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์ วงษ์.2533: 34-40) ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

**การเดินแอโรบิก** หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเดินร่าที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเดินแอโรบิกต้องให้ร่างกายทำงานหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเดินแอโรบิกจึงกระทั่งการเดินของหัวใจถึงเป้าหมายแล้วจึงค่อยๆลดความหนักลงจนกระทั่งหยุดเดิน ปกติต้องเดินติดต่อกัน 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ๆ ละ 3-5 ครั้ง

**โยคะ** เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะทำให้ประโยชน์อย่างสูง การฝึกร่างกายด้วยโยคะ จัดเป็นการออกกำลังกายลักษณะยืดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise) และการเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ (Strengthening exercise) จึงทำให้ร่างกายของผู้ฝึกโยคะมีความยืดหยุ่นกว่าคนปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งโยกล้ามเนื้อ หรือเนื้อเยื่อจะถูกยืดให้มีความยาวเท่ากับความยาวปกติ ทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อร่างกายได้เป็นอย่างมาก ผู้ที่ฝึกโยคะจึงสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ผลดีของการฝึกโยคะคือ การกระตุ้นให้เลือดภายในร่างกายไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะสมองทำให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ บริเวณไหนที่มีการสึกหรอก็มีการซ่อมแซมใหม่ ร่างกายจึงสดชื่นแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่า ที่สำคัญสมองยังแจ่มใส ความจำดี เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ก็สามารถแก้ไขได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เครียดกับงานและสภาวะแวดล้อมมากเกินไป จึงทำให้ฝึกโยคะมีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับปัญหาและมีหลักในการดำเนินชีวิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (แก้วปวงคำ วงไชย. 2543: 13-14)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยต่างประเทศ

โฮลบลูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัย ปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผนการวิจัย เพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

เวย์น (Wayne. 2002: 4335) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกาย (การพัฒนาสากลวัด) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น ประชากรกลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ ที่ใช้อุปกรณ์กีฬานันทนาการของมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งคุณภาพและปริมาณในส่วนเชิงคุณภาพ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด พร้อมข้อเสนอแนะแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง

ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวความคิด สรุปเป็น 15 ด้าน ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกายทุกด้านที่นำไปวัดรวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อถูกพัฒนาภายใต้ข้อเสนอแนะรูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSEA ได้ผล 0.5 และ NNFI ได้ผล 0.88

แลมบี; คนอื่น ๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดิน โดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่ เข้าร่วมในการศึกษานี้เป็นบุคคลที่มีอายุอยู่ในระหว่าง 40-70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกาย ไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาที ต่อสัปดาห์จะได้รางวัล ถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน

ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านพ้นไป 1 ปีบุคคลในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินเข้าเป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลองคือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคมระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

แอริริโก (Arrigo. 2006: 69) ได้ทำการศึกษา เรื่องการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรค ได้อย่างใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอว์ ดี แวเวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติสามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่าง ๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิดได้มากกว่า 71 % ในอายุเกิน 60 ปีได้

### งานวิจัยในประเทศ

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพ และความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ 2) ด้านบุคลากร 3) ด้านวิชาการ 4) ด้านวันเวลา และกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาปีที่ 2 จำนวน 112 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน นักศึกษาปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์

### ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 81.50 ในรายช้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ และสุขาชาย-หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายช้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายช้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยธรรมชาติไม่มีวิทยากรมาบรรยาย ไม่มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายช้อ ไม่มี การเชิญวิทยากรมาบรรยายสาริตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยคิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายช้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

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

กรมอนามัย (2547: ออนไลน์) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ สำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทยอายุ 15-65 ปี ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผลการสำรวจพบว่าประเภทของการออกกำลังกายที่มีนิยมเล่นคือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬา ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำกันค่อนข้างมากคือ การเดินไป-กลับระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ช่วยให้เกิดความรู้ และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานรวมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

นภดล อิมสุต (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น

(Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชายอายุ 24-40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิงอายุ 24-40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาม ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ 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 น.

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ้ หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุดคือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้านดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลา และจุดมุ่งหมายโดยรวมพบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 18.00 น.-20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุดคือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพ และความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่า ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการศึกษา พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

2.1 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เพศชาย และเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ส่วนด้านสถานที่อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการ การออกกำลังกายโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550: 183) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้ บริการด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริม และให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็น ประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และสวนสาธารณะหนองส้ม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ เชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และ ทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. การต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนคร อุดรธานี ประจำปี 2552 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริม และการรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 32.25, 35.00 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการ ไม่แตกต่างกัน

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพ และความต้องการของ ประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชน ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัด นครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัด นครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ ผลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการมากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลา ที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือเวลา 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และให้เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และ ประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการประชาชนมีความคิดเห็นที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนที่มีความต้องการระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชนมีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 43.75 และไม่เหมาะสม 56.25 และประชาชนที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการและเปรียบเทียบความ ต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง 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 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65
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 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือฟุตบอล
5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยในต่างประเทศและงานวิจัยต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ อันได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายของมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคนนับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์แข็งแรงและยังช่วยเป็นเกราะป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 จากการสำรวจผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ มีจำนวนผู้ต้องขัง 4,405 คน แยกเป็นเพศชาย 3,620 คน และเพศหญิง 785 คน (ฝ่ายควบคุมกลางของเรือนจำกลางสมุทรปราการ. 2552)

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 จากจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 4,405 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 354 คน จากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) แต่งานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูล จำนวน 360 คน แยกเป็นเพศชาย 296 คน และเพศหญิง 64 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามแดนได้ดังนี้ แดนที่ 1 ผู้ต้องขังชายที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาด เป็นเพศชาย 1,795 คน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 147 คน แดนที่ 2 ผู้ต้องขังชายที่อยู่ระหว่างรอพิจารณา คำพิพากษา เป็นเพศชาย 1,600 คน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 131 คน แดนที่ 3 ผู้ต้องขังชายที่มีโทษสูงหรือเป็นผู้ต้องขังที่มีคดีอุกฉกรรจ์ เป็นเพศชาย 225 คน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 18 คน แดนที่ 4 ผู้ต้องขังหญิงที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาคำพิพากษา และพิจารณาพิพากษาเด็ดขาด เป็นเพศหญิง 785 คน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 64 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะ

แบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ตั้งขัง  
ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า

(Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อย ดังนี้

|            |         |         |                         |
|------------|---------|---------|-------------------------|
| มากที่สุด  | 5 คะแนน | หมายถึง | มีความต้องการมากที่สุด  |
| มาก        | 4 คะแนน | หมายถึง | มีความต้องการมาก        |
| ปานกลาง    | 3 คะแนน | หมายถึง | มีความต้องการปานกลาง    |
| น้อย       | 2 คะแนน | หมายถึง | มีความต้องการน้อย       |
| น้อยที่สุด | 1 คะแนน | หมายถึง | มีความต้องการน้อยที่สุด |

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยความต้องการ แบ่งเป็นออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

(วิเชียร เกตุสิงห์, 2552: ออนไลน์)

|           |             |         |                            |
|-----------|-------------|---------|----------------------------|
| ค่าเฉลี่ย | 4.21 - 5.00 | หมายถึง | ความต้องการระดับมากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย | 3.41 - 4.20 | หมายถึง | ความต้องการระดับมาก        |
| ค่าเฉลี่ย | 2.61 - 3.40 | หมายถึง | ความต้องการระดับปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ย | 1.81 - 2.60 | หมายถึง | ความต้องการระดับน้อย       |
| ค่าเฉลี่ย | 1.00 - 1.80 | หมายถึง | ความต้องการระดับน้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 สัมภาษณ์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
3. สร้างแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552
4. นำแบบสอบถามที่สร้างไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
5. นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity)
6. นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
7. นำแบบสอบถามไปทดลอง (Try out) ใช้กับผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด นี้เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
8. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94
9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือ ขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้ที่ทำหน้าที่บังคับบัญชาเรือนจำกลางสมุทรปราการ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรอรับแบบสอบถามคืนทั้งหมด เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอน

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ต้องขัง และตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพการออกกําลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกําลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกําลังกาย แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกําลังกายของผู้ต้องขัง ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2552 โดยใช้สถิติ t-test และ F-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะข้อเสนอแนะต่าง ๆ มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

|           |     |                                                                     |
|-----------|-----|---------------------------------------------------------------------|
| n         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                                  |
| f         | แทน | ค่าความถี่                                                          |
| %         | แทน | ร้อยละ                                                              |
| $\bar{x}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                                                           |
| S.D.      | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน                                                 |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม        |
| F         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม |
| p         | แทน | ความน่าจะเป็น (Probability)                                         |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ต้องขัง ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพความเป็นจริงในเรือนจำกลางสมุทรปราการ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง โดยใช้สถิติ t-test และ F-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในประเด็นต่าง ๆ ของผู้ต้องขังมาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ จำแนกตามเพศ และแดน

| รายการ     | จำนวน | ร้อยละ |
|------------|-------|--------|
| <b>เพศ</b> |       |        |
| ชาย        | 296   | 82.20  |
| หญิง       | 64    | 17.80  |
| รวม        | 360   | 100.0  |
| <b>แดน</b> |       |        |
| แดน 1      | 147   | 40.80  |
| แดน 2      | 131   | 36.40  |
| แดน 3      | 18    | 5.00   |
| แดน 4      | 64    | 17.80  |
| รวม        | 360   | 100.00 |

จากตาราง 1 แสดงว่า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 82.20 และเป็นเพศหญิง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80 ด้านแดน พบว่า เป็นผู้ต้องขังแดน 1 มากที่สุดจำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80 รองลงมาแดน 2 จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 36.40 แดน 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80 และน้อยที่สุดคือแดน 3 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00

ตาราง 2 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ผู้ต้องขังออกกำลังกาย ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ  
(ตอบได้มากกว่า 1 กีฬา) (n = 360)

| รายการ                                        | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------|-------|--------|
| ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย |       |        |
| การวิ่งเหยาะ ๆ                                | 153   | 42.50  |
| ฟุตบอล                                        | 211   | 58.61  |
| เทเบิลเทนนิส                                  | 181   | 50.28  |
| ชกมวย                                         | 55    | 15.28  |
| เปตอง                                         | 43    | 11.94  |
| แอโรบิก                                       | 42    | 11.67  |
| กายบริหาร                                     | 95    | 26.39  |
| วอลเลย์บอล                                    | 80    | 22.22  |
| ฟุตซอล                                        | 158   | 43.89  |
| บาสเกตบอล                                     | 41    | 11.39  |
| แบดมินตัน                                     | 24    | 6.67   |
| โยคะ                                          | 20    | 5.56   |
| เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง)                         | 66    | 18.33  |

จากตาราง 2 แสดงว่า กิจกรรมและกีฬาที่ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการนิยมใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 58.61 รองลงมาได้แก่เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 50.28 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 43.89 การวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 42.50 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 26.39 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 22.22 เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง) คิดเป็นร้อยละ 18.33 ชกมวย คิดเป็นร้อยละ 15.28 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 11.39 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 6.67 และน้อยที่สุดคือ โยคะ คิดเป็นร้อยละ 5.56

ตาราง 3 ความถี่และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ

| รายการ                         | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------|-------|--------|
| ความถี่ในการออกกำลังกาย        |       |        |
| ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ       | 94    | 26.10  |
| ออกกำลังกายบางครั้ง            | 120   | 33.30  |
| ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส  | 140   | 38.90  |
| ไม่เคยออกกำลังกายเลย           | 6     | 1.70   |
| รวม                            | 360   | 100.0  |
| ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย |       |        |
| น้อยกว่า 30 นาที               | 150   | 41.70  |
| 30-60 นาที                     | 179   | 49.70  |
| มากกว่า 60 นาที                | 31    | 8.60   |
| รวม                            | 360   | 100.00 |

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 38.90 รองลงมาคือออกกำลังกายเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.30 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 26.10 และน้อยที่สุดคือไม่เคยออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 1.70 ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 49.70 รองลงมาคือ น้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 41.70 และน้อยที่สุดคือมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 8.60

ตาราง 4 วันที่ต้องการออกกำลังกาย ของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
(n=360)

| รายการ            | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------|-------|--------|
| วันที่ออกกำลังกาย |       |        |
| วันจันทร์         | 107   | 29.72  |
| วันอังคาร         | 80    | 22.22  |
| วันพุธ            | 95    | 26.39  |
| วันพฤหัสบดี       | 80    | 22.22  |
| วันศุกร์          | 112   | 31.11  |
| วันเสาร์          | 287   | 79.72  |
| วันอาทิตย์        | 278   | 77.22  |

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 79.72 รองลงมาคือวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 77.22 และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 29.72

ตาราง 5 วัดอุปสงค์ในการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ

| รายการ                           | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------|-------|--------|
| วัดอุปสงค์ในการออกกำลังกาย       |       |        |
| เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย    | 89    | 24.70  |
| เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง            | 184   | 51.10  |
| เพื่อความสนุกสนาน                | 46    | 12.80  |
| เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ   | 29    | 8.10   |
| อื่น ๆ (เพาะกายและทุกข้อข้างต้น) | 12    | 3.30   |
| รวม                              | 360   | 100.00 |

จากตาราง 5 แสดงว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 51.10 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 24.70 เพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 12.80 เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ คิดเป็นร้อยละ 8.10 และน้อยที่สุดคือเพื่อเพาะกายและทุกข้อข้างต้น คิดเป็นร้อยละ 3.30

ตอนที่ 2 สภาพความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลาง สมุทรปราการ

ตาราง 6 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่  
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=360)

| รายการ                                                                     |   | สภาพที่เป็นจริง |       |
|----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-------|
|                                                                            |   | มี              | ไม่มี |
| 1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                    | f | 205             | 155   |
|                                                                            | % | 56.90           | 43.10 |
| 2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ                               | f | 284             | 76    |
|                                                                            | % | 78.90           | 21.10 |
| 3. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ                                  | f | 114             | 246   |
|                                                                            | % | 31.70           | 68.30 |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนหลังจาก<br>การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ | f | 188             | 172   |
|                                                                            | % | 52.20           | 47.80 |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วม อย่างเพียงพอ<br>และถูกสุขลักษณะ    | f | 173             | 187   |
|                                                                            | % | 48.10           | 51.90 |
| 6. สถานที่ออกกำลังกาย                                                      | f | 310             | 50    |
|                                                                            | % | 86.10           | 13.90 |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ                           | f | 165             | 195   |
|                                                                            | % | 45.80           | 54.20 |
| 8. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ                                 | f | 174             | 186   |
|                                                                            | % | 48.30           | 51.70 |
| 9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ<br>จากการออกกำลังกาย     | f | 108             | 252   |
|                                                                            | % | 30.00           | 70.00 |
| 10. อุปกรณ์กีฬาได้มาตรฐาน                                                  | f | 190             | 170   |
|                                                                            | % | 52.80           | 47.20 |
| รวม                                                                        | f | 1,911           | 1,689 |
|                                                                            | % | 53.10           | 46.90 |

จากตาราง 6 พบว่าผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 53.10 และเห็นว่ายังไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.90 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามีความเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ และมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 86.10 , 78.90 และ 56.90 ตามลำดับ และยังไม่เหมาะสม หรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม และสถานที่ออกกำลังกายมีการจัด น้ำดื่มอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 70.00 , 68.30 และ 54.20 ตามลำดับ



ตาราง 7 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬา  
และกิจกรรมการออกกำลังกาย (n=360)

| รายการ                       |   | สภาพที่เป็นจริง |       |
|------------------------------|---|-----------------|-------|
|                              |   | มี              | ไม่มี |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | f | 278             | 82    |
|                              | % | 77.20           | 22.80 |
| 2. กายบริหาร                 | f | 206             | 154   |
|                              | % | 57.20           | 42.80 |
| 3. การเต้นแอโรบิก            | f | 42              | 318   |
|                              | % | 11.70           | 88.30 |
| 4. การชกมวย                  | f | 176             | 184   |
|                              | % | 48.90           | 51.10 |
| 5. เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง)     | f | 143             | 217   |
|                              | % | 39.70           | 60.30 |
| 6. การเล่นโยคะ               | f | 24              | 336   |
|                              | % | 6.70            | 93.30 |
| 7. แบดมินตัน                 | f | 19              | 341   |
|                              | % | 5.30            | 94.70 |
| 8. บาสเกตบอล                 | f | 110             | 250   |
|                              | % | 30.60           | 69.40 |
| 9. ฟุตบอล                    | f | 283             | 77    |
|                              | % | 78.60           | 21.40 |
| 10. วอลเลย์บอล               | f | 300             | 60    |
|                              | % | 83.30           | 16.70 |
| 11. เซปักตะกร้อ              | f | 330             | 30    |
|                              | % | 91.70           | 8.30  |
| 12. เปตอง                    | f | 131             | 229   |
|                              | % | 36.40           | 63.60 |
| 13. ฟุตซอล                   | f | 251             | 109   |
|                              | % | 69.70           | 30.30 |

ตาราง 7 (ต่อ)

| รายการ |   | สภาพที่เป็นจริง |       |
|--------|---|-----------------|-------|
|        |   | มี              | ไม่มี |
| รวม    | f | 2,293           | 2,387 |
|        | % | 49.00           | 51.00 |

จากตาราง 8 พบว่าผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยรวมมีความคิดเห็นว่า ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 49.00 และยังไม่มีความเหมาะสมหรือยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 51.00 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามี ความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุด คือ เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 91.7 , 83.3 และ 78.6 ส่วนที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ แบดมินตัน การเล่นโยคะ และการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 94.7 , 93.3 และ 88.3 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริม  
และให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n=360)

| รายการ                                                                                               |   | สภาพที่เป็นจริง |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-------|
|                                                                                                      |   | มี              | ไม่มี |
| 1. มีการจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                           | f | 107             | 253   |
|                                                                                                      | % | 29.70           | 70.30 |
| 2. มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                               | f | 82              | 278   |
|                                                                                                      | % | 22.80           | 77.20 |
| 3. มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                                                | f | 51              | 309   |
|                                                                                                      | % | 4.20            | 85.80 |
| 4. มีการจัดป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                          | f | 79              | 281   |
|                                                                                                      | % | 21.90           | 78.10 |
| 5. มีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน                                                                        | f | 260             | 100   |
|                                                                                                      | % | 72.20           | 27.80 |
| 6. มีการจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มาให้ศึกษา                                 | f | 100             | 260   |
|                                                                                                      | % | 27.80           | 72.20 |
| 7. มีการจัดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกวิธีและทันสมัยอยู่เป็นประจำ | f | 48              | 312   |
|                                                                                                      | % | 13.30           | 86.70 |
| 8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง                                                              | f | 49              | 311   |
|                                                                                                      | % | 13.60           | 86.40 |
| รวม                                                                                                  | f | 776             | 2,104 |
|                                                                                                      | % | 26.90           | 73.10 |

จากตาราง 8 พบว่าผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยรวมมีความคิดเห็นว่า ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 26.90 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.1 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมหรือมีเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุด คือมีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน มีการจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามาให้ศึกษา คิดเป็นร้อยละ 72.20, 29.70 และ 27.80 ตามลำดับ และไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ การจัดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกต้องวิธีและทันสมัยอยู่เป็นประจำ การทดสอบสมรรถภาพทางการปีละ 2 ครั้ง และการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี คิดเป็นร้อยละ 86.70 , 86.40 และ 85.80 ตามลำดับ



ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=360)

| รายการ                                                                     | ความต้องการ |      | ระดับ   |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                                                            | $\bar{x}$   | S.D. |         |
| 1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                    | 3.42        | 1.09 | มาก     |
| 2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ                               | 3.37        | 0.98 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ                                  | 3.34        | 1.37 | ปานกลาง |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกาย<br>อย่างเพียงพอ | 3.54        | 1.17 | มาก     |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วม อย่างเพียงพอและ<br>ถูกสุขลักษณะ    | 3.52        | 1.15 | มาก     |
| 6. สถานที่ออกกำลังกาย                                                      | 3.56        | 1.09 | มาก     |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ                           | 3.56        | 1.28 | มาก     |
| 8. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ                                 | 3.45        | 1.36 | มาก     |
| 9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ<br>จากการออกกำลังกาย     | 3.56        | 1.33 | มาก     |
| 10. อุปกรณ์กีฬาได้มาตรฐาน                                                  | 3.50        | 1.36 | มาก     |
| รวม                                                                        | 3.48        | 0.95 | มาก     |

จากตาราง 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ  
การออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.95) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ต้องขังมีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกาย การจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ และจัดให้มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 (S.D.=1.09, 1.28 และ 1.33 ตามลำดับ)

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n=360)

| รายการ                       | ความต้องการ |      | ระดับ   |
|------------------------------|-------------|------|---------|
|                              | $\bar{x}$   | S.D. |         |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | 3.32        | 0.93 | ปานกลาง |
| 2. กายบริหาร                 | 3.05        | 0.99 | ปานกลาง |
| 3. การเต้นแอโรบิก            | 2.65        | 1.24 | ปานกลาง |
| 4. การชกมวย                  | 3.12        | 1.21 | ปานกลาง |
| 5. เทเบิลเทนนิส(ปิงปอง)      | 3.42        | 1.30 | มาก     |
| 6. การเล่นโยคะ               | 2.44        | 1.22 | น้อย    |
| 7. แบดมินตัน                 | 3.08        | 1.27 | ปานกลาง |
| 8. บาสเกตบอล                 | 3.14        | 1.24 | ปานกลาง |
| 9. ฟุตบอล                    | 3.83        | 1.17 | มาก     |
| 10. วอลเลย์บอล               | 3.44        | 1.04 | มาก     |
| 11. เซปักตะกร้อ              | 3.73        | 1.05 | มาก     |
| 12. เปตอง                    | 3.33        | 1.29 | ปานกลาง |
| 13. ฟุตซอล                   | 3.67        | 1.25 | มาก     |
| รวม                          | 3.25        | 0.75 | ปานกลาง |

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ  
การออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย โดยรวม  
มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 (S.D.=0.75) และเมื่อพิจารณาเป็น  
รายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ต้องขังมีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D.=1.17)  
รองลงมาคือ เซปักตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 (S.D.=1.05) ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n=360)

| รายการ                                                                                                   | ความต้องการ |      | ระดับ   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                                                                                          | $\bar{x}$   | S.D. |         |
| 1. มีการจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                               | 3.27        | 1.13 | ปานกลาง |
| 2. มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                                   | 3.30        | 1.14 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                                                    | 3.30        | 1.21 | ปานกลาง |
| 4. มีการจัดป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                              | 3.33        | 1.23 | ปานกลาง |
| 5. มีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน                                                                            | 3.82        | 1.27 | มาก     |
| 6. มีการจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา<br>มาให้ศึกษา                                  | 3.43        | 1.19 | มาก     |
| 7. มีการจัดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเทคนิค<br>การเล่นกีฬาที่ถูกวิธีและทันสมัยอยู่เป็นประจำ | 3.49        | 1.26 | มาก     |
| 8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง                                                                  | 3.36        | 1.27 | ปานกลาง |
| รวม                                                                                                      | 3.41        | 1.02 | มาก     |

จากตาราง 11 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D.=1.02) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ต้องขังมีความต้องการมากที่สุด คือ ต้องการให้เรือนจำดำเนินการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 (S.D.=1.27) ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
รวมทุกด้าน (n=360)

| รายการ                                       | $\bar{x}$ | S.D. | ระดับ   |
|----------------------------------------------|-----------|------|---------|
| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก    | 3.48      | 0.95 | มาก     |
| ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย         | 3.25      | 0.75 | ปานกลาง |
| ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย | 3.41      | 1.02 | มาก     |
| รวม                                          | 3.37      | 0.77 | ปานกลาง |

จากตาราง 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ  
การออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ รวมทุกด้าน โดยรวมมีความต้องการ  
อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 (S.D.=0.77)

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรเพศ

| รายการ                                                                 | ชาย (n=296) |      |         | หญิง (n=64) |      |         |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|-------------|------|---------|
|                                                                        | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   |
| 1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                | 3.40        | 1.16 | ปานกลาง | 3.53        | 0.71 | มาก     |
| 2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ                           | 3.38        | 1.02 | ปานกลาง | 3.33        | 0.78 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ                              | 3.31        | 1.43 | ปานกลาง | 3.45        | 1.07 | มาก     |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ | 3.51        | 1.23 | มาก     | 3.64        | 0.86 | มาก     |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ     | 3.51        | 1.19 | มาก     | 3.55        | 0.94 | มาก     |
| 6. สถานที่ออกกำลังกาย                                                  | 3.53        | 1.14 | มาก     | 3.66        | 0.80 | มาก     |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ                       | 3.53        | 1.35 | มาก     | 3.73        | 0.82 | มาก     |
| 8. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ                             | 3.45        | 1.42 | มาก     | 3.44        | 1.07 | มาก     |
| 9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย     | 3.55        | 1.39 | มาก     | 3.61        | 1.02 | มาก     |
| 10. อุปกรณ์กีฬาได้มาตรฐาน                                              | 3.46        | 1.42 | มาก     | 3.72        | 1.03 | มาก     |
| รวม                                                                    | 3.46        | 1.01 | มาก     | 3.57        | 0.64 | มาก     |

จากตาราง 13 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมผู้ต้องขังชาย และหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D. = 1.01) และ 3.57 (S.D. = 0.64) ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ

| รายการ                       | ชาย (n=296) |      |         | หญิง (n=64) |      |         |
|------------------------------|-------------|------|---------|-------------|------|---------|
|                              | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | 3.36        | 0.96 | ปานกลาง | 3.14        | 0.73 | ปานกลาง |
| 2. กายบริหาร                 | 3.01        | 1.01 | ปานกลาง | 3.27        | 0.86 | ปานกลาง |
| 3. การเดินแอโรบิก            | 2.48        | 1.18 | น้อย    | 3.42        | 1.26 | มาก     |
| 4. การชกมวย                  | 3.24        | 1.24 | ปานกลาง | 2.59        | 0.87 | น้อย    |
| 5. เทเบิลเทนนิส(ปิงปอง)      | 3.48        | 1.35 | มาก     | 3.16        | 1.00 | ปานกลาง |
| 6. การเล่นโยคะ               | 2.36        | 1.22 | น้อย    | 2.81        | 1.14 | ปานกลาง |
| 7. แบดมินตัน                 | 3.00        | 1.28 | ปานกลาง | 3.42        | 1.21 | มาก     |
| 8. บาสเกตบอล                 | 3.16        | 1.25 | ปานกลาง | 3.06        | 1.19 | ปานกลาง |
| 9. ฟุตบอล                    | 4.07        | 1.00 | มาก     | 2.69        | 1.26 | ปานกลาง |
| 10. วอลเลย์บอล               | 3.44        | 1.05 | มาก     | 3.47        | 0.96 | มาก     |
| 11. เซปักตะกร้อ              | 3.89        | 1.01 | มาก     | 2.95        | 0.88 | ปานกลาง |
| 12. เปตอง                    | 3.37        | 1.35 | ปานกลาง | 3.16        | 0.98 | ปานกลาง |
| 13. ฟุตซอล                   | 3.90        | 1.15 | มาก     | 2.59        | 1.15 | น้อย    |
| รวม                          | 3.29        | 0.77 | ปานกลาง | 3.06        | 0.63 | ปานกลาง |

จากตาราง 14 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการ  
การออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมผู้ต้องขังชาย  
และหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 (S.D. = 0.77) และ 3.06  
(S.D. = 0.63) ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552  
ด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ

| รายการ                                                                                               | ชาย (n=296) |      |         | หญิง (n=64) |      |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|-------------|------|---------|
|                                                                                                      | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   |
| 1. มีการจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                           | 3.29        | 1.17 | ปานกลาง | 3.19        | 0.91 | ปานกลาง |
| 2. มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                               | 3.31        | 1.19 | ปานกลาง | 3.25        | 0.87 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                                                | 3.31        | 1.25 | ปานกลาง | 3.27        | 1.01 | ปานกลาง |
| 4. มีการจัดป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                          | 3.33        | 1.27 | ปานกลาง | 3.33        | 0.99 | ปานกลาง |
| 5. มีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน                                                                        | 3.74        | 1.32 | มาก     | 4.17        | 0.95 | มาก     |
| 6. มีการจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามาให้ศึกษา                                  | 3.43        | 1.24 | มาก     | 3.42        | 0.94 | มาก     |
| 7. มีการจัดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกวิธีและทันสมัยอยู่เป็นประจำ | 3.50        | 1.31 | มาก     | 3.45        | 1.02 | มาก     |
| 8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง                                                              | 3.32        | 1.31 | ปานกลาง | 3.52        | 1.08 | มาก     |
| รวม                                                                                                  | 3.41        | 1.06 | มาก     | 3.45        | 0.81 | มาก     |

จากตาราง 15 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมผู้ต้องขังชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D. = 1.06) และ 3.45 (S.D. = 0.81) ตามลำดับ

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง  
ในเรือนจำกลาง สมุทรปราการ ตามตัวแปรเพศ

| รายการ                                              | ชาย       |      | หญิง      |      | t     | p    |
|-----------------------------------------------------|-----------|------|-----------|------|-------|------|
|                                                     | $\bar{x}$ | S.D. | $\bar{x}$ | S.D. |       |      |
| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก           | 3.46      | 1.01 | 3.57      | 0.64 | -1.02 | 0.31 |
| ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย                | 3.29      | 0.77 | 3.07      | 0.63 | 2.56* | 0.01 |
| ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 3.41      | 1.06 | 3.45      | 0.81 | -0.37 | 0.71 |
| รวม                                                 | 3.38      | 0.81 | 3.32      | 0.54 | 0.64  | 0.52 |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ต้องขังที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ตั้งโรงเรียนจากผลสัมฤทธิ์ทางการ พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตาม

แดน

| รายการ                                                                     | แดน 1 (n=147) |      |         | แดน 2 (n=131) |      |       | แดน 3 (n=18) |      |         | แดน 4 (n=64) |      |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|------|---------|---------------|------|-------|--------------|------|---------|--------------|------|---------|
|                                                                            | $\bar{x}$     | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$     | S.D. | ระดับ | $\bar{x}$    | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$    | S.D. | ระดับ   |
| 1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                    | 3.31          | 1.19 | ปานกลาง | 3.52          | 1.16 | มาก   | 3.22         | 0.81 | ปานกลาง | 3.53         | 0.71 | มาก     |
| 2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ                               | 3.24          | 1.05 | ปานกลาง | 3.50          | 1.01 | มาก   | 3.50         | 0.71 | มาก     | 3.33         | 0.78 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ                                  | 3.13          | 1.39 | ปานกลาง | 3.56          | 1.48 | มาก   | 3.00         | 1.03 | ปานกลาง | 3.45         | 1.01 | มาก     |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนหลังจาก<br>การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ | 3.42          | 1.23 | มาก     | 3.68          | 1.22 | มาก   | 3.11         | 0.90 | ปานกลาง | 3.64         | 0.86 | มาก     |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วม<br>อย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ     | 3.46          | 1.21 | มาก     | 3.56          | 1.23 | มาก   | 3.67         | 0.69 | มาก     | 3.55         | 0.94 | มาก     |
| 6. สถานที่ออกกำลังกาย                                                      | 3.43          | 1.15 | มาก     | 3.69          | 1.12 | มาก   | 3.22         | 1.06 | ปานกลาง | 3.66         | 0.80 | มาก     |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ                           | 3.33          | 1.36 | ปานกลาง | 3.74          | 1.36 | มาก   | 3.56         | 1.04 | มาก     | 3.73         | 0.82 | มาก     |
| 8. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ                                 | 3.34          | 1.37 | ปานกลาง | 3.66          | 1.45 | มาก   | 2.88         | 1.49 | ปานกลาง | 3.44         | 1.07 | มาก     |
| 9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย         | 3.40          | 1.43 | ปานกลาง | 3.77          | 1.34 | มาก   | 3.22         | 1.26 | ปานกลาง | 3.61         | 1.02 | มาก     |
| 10. อุปกรณ์กีฬาได้มาตรฐาน                                                  | 3.34          | 1.39 | ปานกลาง | 3.67          | 1.44 | มาก   | 2.83         | 1.34 | ปานกลาง | 3.72         | 1.03 | มาก     |
| รวม                                                                        | 3.34          | 0.99 | ปานกลาง | 3.64          | 1.02 | มาก   | 3.22         | 0.85 | ปานกลาง | 3.57         | 0.64 | มาก     |

จากตาราง 17 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมผู้ต้องขังแดน 1 และแดน 3 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.99) และ 3.22 (S.D. = 0.85) ตามลำดับ และผู้ต้องขังแดน 2 และแดน 4 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D. = 1.02) และ 3.57 (S.D. = 0.64) ตามลำดับ



ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามแดน

| รายการ                       | แดน 1 (n=147) |      |         | แดน 2 (n=131) |      |         | แดน 3 (n=18) |      |         | แดน 4 (n=64) |      |         |
|------------------------------|---------------|------|---------|---------------|------|---------|--------------|------|---------|--------------|------|---------|
|                              | $\bar{x}$     | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$     | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$    | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$    | S.D. | ระดับ   |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | 3.36          | 1.01 | ปานกลาง | 3.40          | 0.93 | ปานกลาง | 3.06         | 0.80 | ปานกลาง | 3.14         | 0.73 | ปานกลาง |
| 2. กายบริหาร                 | 2.94          | 1.03 | ปานกลาง | 3.08          | 1.02 | ปานกลาง | 3.06         | 0.73 | ปานกลาง | 3.27         | 0.86 | ปานกลาง |
| 3. การเต้นแอโรบิก            | 2.42          | 1.19 | น้อย    | 2.55          | 1.18 | น้อย    | 2.56         | 1.10 | น้อย    | 3.42         | 1.26 | มาก     |
| 4. การชกมวย                  | 3.28          | 1.17 | ปานกลาง | 3.27          | 1.34 | ปานกลาง | 2.67         | 0.91 | ปานกลาง | 2.59         | 0.87 | น้อย    |
| 5. เทเบิลเทนนิส(ปิงปอง)      | 3.31          | 1.33 | ปานกลาง | 3.72          | 1.40 | มาก     | 3.17         | 0.79 | ปานกลาง | 3.16         | 1.00 | ปานกลาง |
| 6. การเล่นโยคะ               | 2.35          | 1.30 | น้อย    | 2.34          | 1.18 | น้อย    | 2.56         | 0.92 | น้อย    | 2.81         | 1.14 | ปานกลาง |
| 7. แบดมินตัน                 | 2.93          | 1.33 | ปานกลาง | 3.11          | 1.25 | ปานกลาง | 2.83         | 0.98 | ปานกลาง | 3.42         | 1.20 | มาก     |
| 8. บาสเกตบอล                 | 3.17          | 1.32 | ปานกลาง | 3.19          | 1.18 | ปานกลาง | 3.00         | 1.24 | ปานกลาง | 3.06         | 1.19 | ปานกลาง |
| 9. ฟุตบอล                    | 4.05          | 1.02 | มาก     | 4.15          | 0.95 | มาก     | 3.72         | 1.18 | มาก     | 2.69         | 1.26 | ปานกลาง |
| 10. วอลเลย์บอล               | 3.37          | 1.07 | ปานกลาง | 3.62          | 0.97 | มาก     | 2.67         | 1.08 | ปานกลาง | 3.47         | 0.96 | มาก     |
| 11. เซปักตะกร้อ              | 3.78          | 1.06 | มาก     | 4.04          | 0.96 | มาก     | 3.78         | 0.73 | มาก     | 2.95         | 0.88 | ปานกลาง |
| 12. เปตอง                    | 3.34          | 1.31 | ปานกลาง | 3.43          | 1.42 | มาก     | 3.17         | 1.25 | ปานกลาง | 3.16         | 0.98 | ปานกลาง |
| 13. ฟุตซอล                   | 3.83          | 1.16 | มาก     | 4.09          | 1.08 | มาก     | 3.06         | 1.11 | ปานกลาง | 2.59         | 1.15 | น้อย    |
| รวม                          | 3.24          | 0.80 | ปานกลาง | 3.38          | 0.74 | ปานกลาง | 3.02         | 0.64 | ปานกลาง | 3.06         | 0.63 | ปานกลาง |

จากตาราง 18 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม ผู้ต้องขัง แดน 1 แดน 2 แดน 3 และ แดน 4 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 (S.D. = 0.80), 3.38 (S.D. = 0.38), 3.02 (S.D. = 0.64) และ 3.06 (S.D. = 0.63) ตามลำดับ



ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จำแนกตามแดน

| รายการ                                                     | แดน1(n=147) |      |         | แดน2(n=131) |      |       | แดน3(n=18) |      |         | แดน4(n=64) |      |         |
|------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|-------------|------|-------|------------|------|---------|------------|------|---------|
|                                                            | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$   | S.D. | ระดับ | $\bar{x}$  | S.D. | ระดับ   | $\bar{x}$  | S.D. | ระดับ   |
| 1. มีการจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 3.16        | 1.11 | ปานกลาง | 3.44        | 1.24 | มาก   | 3.22       | 1.11 | ปานกลาง | 3.19       | 0.91 | ปานกลาง |
| 2. มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย     | 3.16        | 1.17 | ปานกลาง | 3.47        | 1.20 | มาก   | 3.33       | 1.14 | ปานกลาง | 3.25       | 0.87 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี      | 3.17        | 1.27 | ปานกลาง | 3.46        | 1.22 | มาก   | 3.39       | 1.14 | ปานกลาง | 3.27       | 1.01 | ปานกลาง |
| 4. มีการจัดป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์            | 3.16        | 1.27 | ปานกลาง | 3.51        | 1.25 | มาก   | 3.44       | 1.34 | มาก     | 3.33       | 0.99 | ปานกลาง |
| ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี                               |             |      |         |             |      |       |            |      |         |            |      |         |
| 5. มีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน                              | 3.76        | 1.23 | มาก     | 3.88        | 1.31 | มาก   | 2.67       | 1.64 | ปานกลาง | 4.17       | 0.95 | มาก     |
| 6. มีการจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ             | 3.35        | 1.17 | ปานกลาง | 3.56        | 1.28 | มาก   | 3.17       | 1.38 | ปานกลาง | 3.42       | 0.94 | มาก     |
| การเล่นกีฬามาให้ศึกษา                                      |             |      |         |             |      |       |            |      |         |            |      |         |
| 7. มีการจัดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ         | 3.29        | 1.33 | ปานกลาง | 3.72        | 1.28 | มาก   | 3.61       | 1.24 | ปานกลาง | 3.45       | 1.02 | มาก     |
| เทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกวิธีและทันสมัยอยู่เป็นประจำ         |             |      |         |             |      |       |            |      |         |            |      |         |
| 8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง                    | 3.20        | 1.32 | ปานกลาง | 3.47        | 1.27 | มาก   | 3.33       | 1.37 | ปานกลาง | 3.52       | 1.08 | มาก     |
| รวม                                                        | 3.28        | 1.05 | ปานกลาง | 3.56        | 1.06 | มาก   | 3.27       | 1.09 | ปานกลาง | 3.45       | 0.81 | มาก     |

จากตาราง 19 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมผู้ต้องขังแดน 1 และ แดน 3 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 (S.D. = 1.05) และ 3.27 (S.D. = 1.09) ตามลำดับ และผู้ต้องขังแดน 2 และแดน 4 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 (S.D. = 1.06) และ 3.45 (S.D. = 0.81) ตามลำดับ



ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ จำแนกตามแดน

| รายการ                                           | แดน 1     |      | แดน 2     |      | แดน 3     |      | แดน 4     |      |
|--------------------------------------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
|                                                  | $\bar{x}$ | S.D. | $\bar{x}$ | S.D. | $\bar{x}$ | S.D. | $\bar{x}$ | S.D. |
| ด้านสถานที่ อุปกรณ์<br>และสิ่งอำนวยความสะดวก     | 3.34      | 0.99 | 3.64      | 1.02 | 3.22      | 0.85 | 3.57      | 0.64 |
| ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรม<br>การออกกำลังกาย         | 3.24      | 0.80 | 3.38      | 0.74 | 3.02      | 0.64 | 3.06      | 0.63 |
| ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้<br>ในการออกกำลังกาย | 3.28      | 1.05 | 3.56      | 1.07 | 3.27      | 1.09 | 3.45      | 0.81 |
| รวม                                              | 3.28      | 0.80 | 3.51      | 0.82 | 3.15      | 0.68 | 3.32      | 0.54 |

จากตาราง 20 แสดงว่า ผู้ต้องขังแดน 1 ในเรือนจำกลางสมุทรปราการมีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.28 (S.D.=0.80) ผู้ต้องขังแดน 2 มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.51 (S.D.=0.82) ผู้ต้องขังแดน 3 มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.32 (S.D.=0.54) และผู้ต้องขังแดน 4 มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.37 (S.D.=0.77)

ตาราง 21 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ  
ตามตัวแปรตาม

| ประเด็นพิจารณา                                   | แหล่งความแปรปรวน | SS     | df  | MS   | F     | p    |
|--------------------------------------------------|------------------|--------|-----|------|-------|------|
| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวก    | ระหว่างกลุ่ม     | 7.72   | 3   | 2.57 | 2.89* | .035 |
|                                                  | ภายในกลุ่ม       | 317.19 | 356 | 0.89 |       |      |
|                                                  | รวม              | 324.91 | 359 |      |       |      |
| ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรม<br>การออกกำลังกาย         | ระหว่างกลุ่ม     | 5.63   | 3   | 1.88 | 3.42* | .018 |
|                                                  | ภายในกลุ่ม       | 195.36 | 356 | 0.55 |       |      |
|                                                  | รวม              | 200.99 | 359 |      |       |      |
| ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้<br>ในการออกกำลังกาย | ระหว่างกลุ่ม     | 5.830  | 3   | 1.94 | 1.89  | .131 |
|                                                  | ภายในกลุ่ม       | 366.39 | 356 | 1.03 |       |      |
|                                                  | รวม              | 372.22 | 359 |      |       |      |
| รวม                                              | ระหว่างกลุ่ม     | 4.70   | 3   | 1.57 | 2.68* | .047 |
|                                                  | ภายในกลุ่ม       | 207.66 | 356 | 0.58 |       |      |
|                                                  | รวม              | 212.36 | 359 |      |       |      |

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการที่อยู่ในแดนต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ต้องขังมีความต้องการการออกกำลังกายในด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

ตาราง 22 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นรายคู่

| แดน |           | 1    | 2      | 3    | 4     |
|-----|-----------|------|--------|------|-------|
|     | $\bar{x}$ | 3.34 | 3.64   | 3.22 | 3.57  |
| 1   | 3.34      | -    | -0.30* | 0.12 | -0.23 |
| 2   | 3.64      |      | -      | 0.41 | 0.70  |
| 3   | 3.22      |      |        | -    | -0.34 |
| 4   | 3.57      |      |        |      | -     |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่า ผู้ต้องขังแดน 1 มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างจากผู้ต้องขังแดน 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 23 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นรายคู่

| แดน |           | 1    | 2     | 3    | 4     |
|-----|-----------|------|-------|------|-------|
|     | $\bar{x}$ | 3.24 | 3.38  | 3.02 | 3.06  |
| 1   | 3.24      | -    | -0.14 | 0.22 | 0.18  |
| 2   | 3.38      |      | -     | 0.36 | 0.33* |
| 3   | 3.02      |      |       | -    | -0.04 |
| 4   | 3.06      |      |       |      | -     |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่า ผู้ต้องขังแดน 2 มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างจากผู้ต้องขังแดน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 24 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ  
เป็นรายคู่

| แดน |           | 1    | 2      | 3    | 4     |
|-----|-----------|------|--------|------|-------|
|     | $\bar{x}$ | 3.28 | 3.51   | 3.15 | 3.32  |
| 1   | 3.28      | -    | -0.23* | 0.13 | -0.04 |
| 2   | 3.51      |      | -      | 0.36 | 0.19  |
| 3   | 3.15      |      |        | -    | -0.17 |
| 4   | 3.32      |      |        |      | -     |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงว่า ผู้ต้องขังแดน 1 มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างจาก  
ผู้ต้องขังแดน 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1. ควรจัดสถานที่ให้มากกว่านี้
- 2. สถานที่ควรมีความกว้างขวาง ร่มรื่น และเหมาะสมกับกีฬา
- 3. มีจุดบริการน้ำดื่ม และห้องอาบน้ำเพียงพอ
- 4. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ
- 5. ควรมีสนามกีฬาในร่มสำหรับบางชนิดกีฬา

ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 1. อยากให้มีการจัดการแข่งขันกีฬายภายในแดน
- 2. อยากให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน
- 3. ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 4. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหลาย ๆ ประเภท
- 5. ควรมีการคัดเลือกนักกีฬาโดยดูจากความชอบและความถนัดของแต่ละบุคคล

เพื่อฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันต่อไป

6. วันหยุด หรือวันหยุดเทศกาลต่าง ๆ ควรจัดกีฬาให้แข่งขันกีฬาหรือการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

1. อยากให้มีการอบรมเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องหลัก

2. ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายพร้อมกันทุกแดนภายในแดนของตนเอง

เช่น กายบริหาร เต้นแอโรบิก เป็นต้น

3. อยากให้ส่งเสริมด้านการกีฬามากกว่านี้และอย่างจริงจัง

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. อยากให้มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและเพียงพอสำหรับผู้ต้องขัง

2. ควรมีผู้ฝึกสอนผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจทางด้านกีฬาเข้ามาสอนแนะนำอย่างจริงจัง

3. ควรมีสถานที่เหมาะสม กว้างขวาง เพียงพอมีความเป็นระเบียบได้มาตรฐานและ

เหมาะสมกับชนิดกีฬา

4. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในแดน

5. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน

6. ควรมีสถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่านี้

7. ควรมีสโมสรกีฬาในร่มในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

8. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหลาย ๆ ประเภท

9. อยากให้มีการจัดน้ำดื่ม และห้องน้ำให้เพียงพอ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการปี พ.ศ. 2552 ตามตัวแปร เพศ และแดน

##### สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการปี พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน
2. ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการปี พ.ศ. 2552 ที่อยู่ในแดนที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการปี พ.ศ. 2552 จำนวน 360 คน แบ่งตามแดนได้ดังนี้ แดนที่ 1 ผู้ต้องขังชายที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาด เป็นเพศชายจำนวน 147 คน แดนที่ 2 ผู้ต้องขังชายที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาพิพากษา เป็นเพศชายจำนวน 131 คน แดนที่ 3 ผู้ต้องขังชายที่มีโทษสูงหรือเป็นผู้ต้องขังที่มีคดีอุกฉกรรจ์ เป็นเพศชายจำนวน 18 คน แดนที่ 4 ผู้ต้องขังหญิงที่อยู่ระหว่างรอพิจารณาพิพากษา และพิจารณาพิพากษาเด็ดขาด เป็นเพศหญิงจำนวน 64 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2) ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

3) ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ติดต่อขอหนังสือ ขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้ที่ทำหน้าที่บังคับบัญชาเรือนจำกลางสมุทรปราการ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรอรับแบบสอบถามคืนทั้งหมด เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

### **การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล**

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล

2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ต้องขัง ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพความเป็นจริงในเรือนจำกลางจังหวัดสมุทรปราการ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง โดยใช้สถิติ t-test และ F-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในประเด็นต่าง ๆ ของผู้ต้องขังมาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## **สรุปผลการวิจัย**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง ในเรือนจำกลางสมุทรปราการ

1. ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 360 คน จำแนกเป็นเพศชายร้อยละ 82.20 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 17.80 ส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังแดน 1 ร้อยละ 40.80

2. ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ พบว่ากิจกรรมและกีฬาที่ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ใช้ในการออกกำลังกาย ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 18.00 มีการออกกำลังกาย

บ้างเท่าที่มีโอกาส ร้อยละ 38.90 และใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที ร้อยละ 49.70 นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้ต้องขังส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันเสาร์ ร้อยละ 27.60 และมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 51.10

## ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ

### 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง โดยรวมมีความคิดเห็นว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 53.10 และเห็นว่ายังไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.90 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ และมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 86.10 , 78.90 และ 56.90 ตามลำดับ และยังไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม และสถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 70.00 , 68.30 และ 54.20 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.95) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ต้องขังมีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มอย่างเพียงพอ และจัดให้มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 (S.D.=1.09, 1.28 และ 1.33 ตามลำดับ)

1.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมผู้ต้องขังชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D. = 1.01) และ 3.57 (S.D. = 0.64) ตามลำดับ

1.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมผู้ต้องขังแดน 1 และ แดน 3 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.99) และ 3.22 (S.D. = 0.85) ตามลำดับ และผู้ต้องขังแดน 2 และแดน 4 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D. = 1.02) และ 3.57 (S.D. = 0.64) ตามลำดับ

## 2. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยรวมมีความคิดเห็นว่าด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 49.00 และยังไม่มีความเหมาะสมหรือยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 51.00 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุด คือ เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 91.7 , 83.3 และ 78.6 ส่วนที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุด คือ แบดมินตัน การเล่นโยคะ และการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 94.7 , 93.3 และ 88.3 ตามลำดับ

2.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 (S.D.=0.75) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D.=1.17) รองลงมา คือ เซปักตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73(S.D.=1.05) ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมผู้ต้องขังชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 (S.D. = 0.77) และ 3.06 (S.D. = 0.63) ตามลำดับ

2.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย โดยรวม ผู้ต้องขังแดน 1 แดน 2 แดน 3 และ แดน 4 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 (S.D. = 0.80), 3.38 (S.D. = 0.38), 3.02 (S.D. = 0.64) และ 3.06 (S.D. = 0.63) ตามลำดับ

## 3. ด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

3.1 สภาพการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ โดยรวมมีความคิดเห็นว่าด้านการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 26.90 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.1 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ผู้ต้องขังมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมหรือมีเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือมีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน มีการจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีการจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามาให้ศึกษา คิดเป็นร้อยละ 72.20, 29.70 และ 27.80 ตามลำดับ และไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ การจัดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกวิธี

และทันสมัยอยู่เป็นประจำการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง และการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี คิดเป็นร้อยละ 86.70 , 86.40 และ 85.80 ตามลำดับ

3.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D.=102) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ต้องขังมีความต้องการมากที่สุด คือ ต้องการให้เรือนจำกลางสมุทรปราการดำเนินการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างแดน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 (S.D.=1.27) ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมผู้ต้องขังชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D. = 1.06) และ 3.45 (S.D. = 0.81) ตามลำดับ

3.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง ด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมผู้ต้องขังแดน 1 และ แดน 3 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 (S.D. = 1.05) และ 3.27 (S.D. = 1.09) ตามลำดับ และผู้ต้องขังแดน 2 และแดน 4 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 (S.D. = 1.06) และ 3.45 (S.D. = 0.81) ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ รวมทุกด้านโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 (S.D.=0.77)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการจำแนกตามเพศ และแดน

5.1 ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ต้องขังที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

5.2 ผู้ต้องแดน 1 ในเรือนจำกลางสมุทรปราการมีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.28 (S.D.=0.80) ผู้ต้องแดน 2 มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.51 (S.D.=0.82) ผู้ต้องแดน 3 มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.15 (S.D.=0.68) และผู้ต้องขังแดน 4 มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.32 (S.D.=0.54) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ เมื่อพิจารณา

เป็นรายด้านพบว่า ผู้ต้องขังที่อยู่ในแดนต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### ข้อมูลทั่วไปในการออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 360 คน เป็นผู้ต้องขังชาย จำนวน 296 คน และผู้ต้องขังหญิง จำนวน 64 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังแดน 1 ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ตอบว่ามีการออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส และใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้ต้องขังทุกคนต้องอยู่ร่วมกัน ภายใต้กฎ ระเบียบ วินัย และข้อบังคับต่าง ๆ ของเรือนจำ และมีการกำหนดตารางกิจกรรมและประเภทกีฬาในการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน คือ ผู้ต้องขังสามารถออกกำลังกายได้ 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าเวลา 08.30 น. และช่วงบ่ายเวลา 13.00 น. แต่แต่ละช่วงเวลาจะใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยสอดคล้องกับ วัฒนาศุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) เรื่อง ปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที

กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ใช้ในการออกกำลังกาย ได้แก่ เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล และฟุตบอล จะเห็นได้ว่ากีฬาที่ผู้ต้องขังใช้ออกกำลังกายนั้นเป็นกีฬาประเภททีมทั้ง 3 ชนิดกีฬา ซึ่งกีฬาดังกล่าวเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่าย คือใช้อุปกรณ์เพียงลูกฟุตบอล ลูกตะกร้อ หรือลูกวอลเลย์บอลเพียงลูกเดียว ก็สามารถเล่นกันได้หลายคน กีฬาดังกล่าวเป็นกีฬาที่เล่นกันได้อย่างสนุกสนาน สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย และยังเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมความสามัคคีให้กับผู้ต้องขังได้อย่างดีอีกด้วย ทั้งนี้กีฬาที่พบว่ามีการเล่นมากที่สุดคือ กีฬาเซปักตะกร้อ อาจเป็นเพราะกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่าย มีวิธีการเล่นหลากหลายรูปแบบ เช่น การเล่นแบบตะกร้อวง การแบ่งข้างเล่น โดยนิยมเล่นกันข้างละ 3 คน แต่ก็สามารถพลิกแพลงโดยเล่นข้างละ 2 คน หรือ 1 คนก็ได้เช่นกัน และยังสามารถเล่นกันได้ทั้งชายและหญิงอีกด้วย สอดคล้องกับ

ลำเนา จันทร์ทรงกรต (2552: ออนไลน์) ที่กล่าวไว้ว่า กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ใช้อุปกรณ์น้อย ราคาถูก สถานที่ที่ใช้เล่นก็สามารถเล่นได้เกือบทุกหนทุกแห่งไม่ต้องมีการจัดและเตรียมเป็นพิเศษ หรือแม้แต่จำนวนผู้เล่นก็ไม่จำกัดอาจจะเล่นในระหว่างผู้เล่น 2, 3, 4 หรือกี่คนก็ได้ นอกจากนั้นกีฬาตะกร้อยังมีความเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ เศรษฐกิจ และอุปนิสัยใจคอของคนไทยเป็นอย่างยิ่ง

### **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ**

จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ พบว่า สภาพโดยรวมในการจัดการออกกำลังกาย มีความสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง จึงทำให้ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และอาจเนื่องมาจากผู้ต้องขังแต่ละบุคคลมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้รับการส่งเสริม ปลุกฝังการออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้ต้องขังบางส่วนไม่รู้ถึงประโยชน์และความสำคัญในการออกกำลังกายมากนัก สอดคล้องกับ เพนเดอร์ (Pender. 1996: 67-73) กล่าวว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น เมื่อพิจารณาความคิดเห็นของผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีความเห็นว่า เรือนจำกลางสมุทรปราการ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ มีอุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และมีที่นั่งพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีสนามกีฬากลางแจ้งประเภทต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยสนามตะกร้อ วอลเลย์บอล และฟุตบอลหรือฟุตซอล ซึ่งอยู่บริเวณสนามกีฬาากลางของเรือนจำ ทำให้ผู้ต้องขังที่ต้องการออกกำลังกายในเรือนจำสมุทรปราการ ส่วนใหญ่สามารถเลือกออกกำลังกายตามกีฬาที่ตนเองชอบหรือต้องการออกกำลังกายกับเพื่อนผู้ต้องขัง และเรือนจำสมุทรปราการได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการแข่งขันกีฬา โดยมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในเรือนจำเป็นประจำทุกปี เพื่อให้ผู้ต้องขังทุกคนได้ผ่อนคลายความเครียด และเป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งเป็นไปตามหน้าที่ของเรือนจำกลางสมุทรปราการ ในการควบคุมดูแล และพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาพฤตินิสัยให้กับประชาชนที่ได้กระทำผิดกฎหมาย ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ให้มีโอกาสออกไปใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมต่อไป ทั้งนี้ในการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้ต้องขังเรือนจำสมุทรปราการ มีข้อจำกัดและอุปสรรคหลายประการที่ทำให้ไม่สามารถจัดการออกกำลังกายได้ดีที่สุด โดยจะเห็นได้จากความคิดเห็นของผู้ต้องขังที่มีต่อสภาพการออกกำลังกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มยังไม่เพียงพอ ไม่มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ไม่มีการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ยังไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกวิธี รวมไปถึงเทคนิคและทักษะกีฬาใหม่ ๆ ที่พัฒนาไปมากในปัจจุบัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการมีความต้องการเป็นอย่างมาก ซึ่งพบว่ายังไม่มีการบริหาร

จัดการในด้านนี้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเรือนจำกลางสมุทรปราการขาดบุคลากรที่จะช่วยดูแลและส่งเสริม ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ต้องขังมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กุศล บุญสบ (2551: 69) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 พบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ร้อยละ 84.00 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมไม่เหมาะสม ร้อยละ 68.31

### **เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ**

ผู้ต้องขังที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สภาพสังคม วัฒนธรรม ในเรือนจำกลางสมุทรปราการผู้ต้องขังทุกคนต้องอยู่ร่วมกัน ภายใต้กฎ ระเบียบ วินัยและข้อบังคับต่าง ๆ ของเรือนจำ ซึ่งมีการกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายทำให้ผู้ต้องขังทุกคนต้องออกกำลังกายพร้อมกัน ในบริเวณสถานที่เดียวกัน แต่ในด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ผู้ต้องขังชายและหญิง มีความต้องการแตกต่างกัน อาจเป็นเพราะผู้ต้องขังชายมีความสามารถที่จะเล่นกีฬาได้เกือบทุกชนิด ซึ่งแตกต่างจากผู้ต้องขังหญิง ดังที่ จินดา บุญช่วยเกื้อกูล (2541: 66) ได้กล่าวไว้ว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 พบว่าผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ผู้ต้องขังที่อยู่ในแดนต่างกันมีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกัน เพราะผู้ต้องขังแดน 2 และแดน 4 เป็นแดนแรกรับ อยู่ระหว่างพิพากษา คดียังไม่สิ้นสุด ทำให้ผู้ต้องขังต้องการผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวลที่มีต่อคดี จึงมีความต้องการการออกกำลังกายมากกว่าผู้ต้องขังแดน 1 และแดน 3 ที่เป็นผู้ต้องขังที่พิจารณาพิพากษาเด็ดขาด และผู้ต้องขังที่มีโทษสูงหรือเป็นผู้ต้องขังคดีอุกฉกรรจ์ ซึ่งไม่มีแรงจูงใจและไม่มีความรู้สึกต้องการที่จะออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ฉลอง ชาตรุประชีวิน (2542: ออนไลน์) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม และยังสอดคล้องกับ จอร์จ (George. 1986: 19) ที่กล่าวไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จะทำให้สดชื่น แจ่มใส และอาการเครียดต่าง ๆ ก็ลดลงด้วย

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการศึกษา พบว่า สภาพที่เป็นจริงของเรือนจำกลางสมุทรปราการยังไม่มี การดำเนินการในการให้บริการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายแก่ผู้ต้องขัง ซึ่งถือได้ว่าการให้บริการด้านนี้ยังขาดความเหมาะสม ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมงาน ทางด้านวิชาการของเรือนจำให้มากยิ่งขึ้น เพื่อฟื้นฟูสภาพด้านจิตใจ ด้านสภาพร่างกาย ด้านอารมณ์ ของผู้ต้องขังไม่ให้เกิดความเครียดมากเกินไป โดยการสนับสนุนในด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และใช้ในการจัดการ แข่งขันกีฬา การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ผู้ต้องขัง จัดให้มีการอบรมเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมถึงเทคนิคทักษะการเล่นกีฬาใหม่ ๆ และจัดหาหนังสือ วารสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย ตลอดจนจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังทุกเรือนจำของประเทศไทย
2. หน่วยงานที่ดูแล และให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทุกเรือนจำของประเทศไทย



## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2547). ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรม  
รวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวง  
สาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2548, จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไทยมิตร  
การพิมพ์
- \_\_\_\_\_. (2544). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตร  
การพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม-ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารขมรม  
ศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. หน้า 31 – 32.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอ  
เกาะยาว จังหวัดพังงา ปี 2551. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แก้วปวงคำ วงไชย. (2543). โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เดลฟี.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530, กรกฎาคม). กีฬาสุขภาพ. ใกล้เคียง. 11(7): 51-52.
- \_\_\_\_\_. (2538). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ดันฮ็อ แกรมมี.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรรยา มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- ฉลอง ชาตธูประชีวิน. (2542). บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.  
สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2549, จาก [http://www.nu.ac.th/course\\_hp/001151/page/4-1.htm](http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm)
- เอก ธนะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท  
แปลน พับลิชชิง จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2540). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พานิชย์.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ดำรง กิจกุล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- \_\_\_\_\_. (2531). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2536). *แนวความคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย*.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นที รัชพลเมือง; และ วิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2530). กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราช

พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

นาคด อิมสุด. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการ*

*ออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550*. ปริญญาโท

กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

ประวัติและสภาพทั่วไปของเรือนจำกลางสมุทรปราการ. (2551). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2551,

จาก <http://www.correct.go.th/copsamp>.

ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย.

*Health Today Thailand*. 3(3): 80 – 83.

ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ*

*ของเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550*. วารสารคณะพลศึกษา. 10(1): 183.

ประโยค สุทธิสง่า. (2541). *การบริหารเชิงกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศของโค้ชฟุตบอล*. กรุงเทพฯ:

ไทยวัฒนาพานิช.

พินิต วัฏวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน*

*จังหวัดอุดรธานี*. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ไพรัชวัลย์ ตันลาพุด. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มานพ ปานสาคร. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขต*

*เทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2550*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ลำเนา จันทร์ทรงกรด. (2552). *สื่อการสอนบทเรียนสำเร็จรูปวิชาตะกร้อ พ. 025*. สืบค้นเมื่อ

17 สิงหาคม 2552, จาก <http://muengglang.phetchabun2.net/takraw.html>

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง. 1: 37.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2552, จาก <http://www.thaiedresearch.org/article/detail.php?id=92>
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศักดิ์ชาย พัทธกัษณ์. (2539). การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- \_\_\_\_\_. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาคัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). สืบค้นเมื่อ 21 สิงหาคม 2552, จาก [http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p10/plan10/book/บทที่%202\\_ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยฯ.pdf](http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p10/plan10/book/บทที่%202_ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยฯ.pdf)

- สิริวณีย์ เข็ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา  
ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ คม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520). เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา  
และนันทนาการ*. 8:34.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ  
ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรินทร์ จูติดำรงพันธ์. (2524, กันยายน-ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *รัฐมิแล*.  
20(3): 67-72.
- สุวิมล ตั้งลัจฉา. (2526). หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่.  
กรุงเทพฯ: ออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
- โสภา เอกทัศน์. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ของมหาวิทยาลัย  
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. (2525). การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน.  
กรุงเทพฯ: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การฯ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ  
นันทนาการ*. 2: 190.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ.
- Arrigo, Terri D. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. *Dissertation Abstracts  
International*. 59(2): 69.
- Burke, E.J. (1980). *Exercise Science and Fitness*. New York: Movement Publications.
- Fox, E.L. (1992). *Sports Physiology*. 3rd ed. Dubuque: Wm. C.Brown.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Tress.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility  
Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at 5 Colleges  
Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 (8): 2735.

- Kilpatrick Marcus Wayne. (2000, June). Exercise Motivation and Self-Determination: Scale Development. *Dissertation Abstracts International*. 60(12): 4335.
- Lamb, S.E.; et al. (2002). Can Lay-Led Walking Programmers in Crease 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/apr2002article3.html>.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Lilyquist, Karen A. (2005). A Measure of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity. *Dissertation Ph.D. Cappella University*. Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. 3<sup>rd</sup> ed. Norwalk-Connecticut: Appleton & Lange.





ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม

## แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552

### คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ พ.ศ. 2552 โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

**ตอนที่ 3** เป็นการให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. แดน

☐ แดน 1

☐ แดน 2

☐ แดน 3

☐ แดน 4

3. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ การวิ่งเหยาะๆ

☐ ฟุตบอล

☐ เบบี้เกตบอล

☐ ชกมวย

☐ เปตอง

☐ แอโรบิก

☐ กายบริหาร

☐ วอลเลย์บอล

☐ ฟุตซอล

☐ บาสเกตบอล

☐ แบดมินตัน

☐ การเล่นโยคะ

☐ เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง)

4. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่

☐ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

☐ ออกกำลังกายบางครั้ง

☐ ออกกำลังกายบางเท่าที่มีโอกาส

☐ ไม่เคยออกกำลังกายเลย

5. วันที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> วันจันทร์  | <input type="checkbox"/> วันอังคาร   |
| <input type="checkbox"/> วันพุธ     | <input type="checkbox"/> วันพฤหัสบดี |
| <input type="checkbox"/> วันศุกร์   | <input type="checkbox"/> วันเสาร์    |
| <input type="checkbox"/> วันอาทิตย์ |                                      |

6. ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายนานเท่าไร

- ☐ น้อยกว่า 30 นาที
- ☐ 30 – 60 นาที
- ☐ มากกว่า 60 นาที

7. วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของท่าน

- ☐ เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย
- ☐ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
- ☐ เพื่อความสนุกสนาน
- ☐ เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

**ตอนที่ 2** ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ  
**คำชี้แจง** ขอให้ท่านโปรดอ่านข้อความและตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ  
 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีหลักเกณฑ์ใช้วัด 5 ระดับ

2.1 สภาพและความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ<br>สิ่งอำนวยความสะดวก                                           | สภาพความเป็น<br>จริง                                          | ระดับความต้องการ |     |             |      |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-----|-------------|------|----------------|
|                                                                                         |                                                               | มาก<br>ที่สุด    | มาก | ปาน<br>กลาง | น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
| 1. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายได้<br>มาตรฐาน                                             | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 2. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกาย<br>กลางแจ้งเพียงพอ                                        | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 3. มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในร่ม<br>เพียงพอ                                           | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน<br>หลังจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องน้ำ<br>ห้องส้วม อย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ<br>อย่างเพียงพอ | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 6. สถานที่ออกกำลังกาย                                                                   | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 7. สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่ม<br>อย่างเพียงพอ                                    | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 8. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์อย่าง<br>เพียงพอ                                          | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล<br>สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                  | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |
| 10. อุปกรณ์กีฬาได้มาตรฐาน                                                               | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |             |      |                |

## 2.2 สภาพและความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

| ประเภทของกิจกรรม<br>ที่ต้องการออกกำลังกาย | สภาพความเป็นจริง                                              | ระดับความต้องการ |     |         |      |            |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                           |                                                               | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 2. กายบริหาร                              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 3. การเต้นแอโรบิก                         | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 4. การชกมวย                               | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 5. เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง)                  | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 6. การเล่นโยคะ                            | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 7. แบดมินตัน                              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 8. บาสเกตบอล                              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 9. ฟุตบอล                                 | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 10. วอลเลย์บอล                            | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 11. เซปักตะกร้อ                           | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 12. เปตอง                                 | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 13. ฟุตซอล                                | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |

## 2.2 สภาพและความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

| ประเภทของกิจกรรม<br>ที่ต้องการออกกำลังกาย | สภาพความเป็นจริง                                              | ระดับความต้องการ |     |         |      |            |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                           |                                                               | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 2. กายบริหาร                              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 3. การเต้นแอโรบิก                         | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 4. การชกมวย                               | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 5. เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง)                  | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 6. การเล่นโยคะ                            | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 7. แบดมินตัน                              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 8. บาสเกตบอล                              | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 9. ฟุตบอล                                 | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 10. วอลเลย์บอล                            | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 11. เซปักตะกร้อ                           | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 12. เปตอง                                 | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |
| 13. ฟุตซอล                                | <input type="checkbox"/> มี<br><input type="checkbox"/> ไม่มี |                  |     |         |      |            |

### ตอนที่ 3    ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

#### 3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

#### 3.2 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

#### 3.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

#### 3.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ธาตุณี ปลื้มสำราญ  
 อาจารย์ประจำวิชาภาควิชาพลศึกษา  
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ วาสนา มั่งคั่ง  
 รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
3. นางอรอนงค์ วรรณคุปต์  
 นักสังคมสงเคราะห์ ระดับชำนาญการ  
 เรือนจำกลางสมุทรปราการ



ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                              |                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล                | นายวัชร เพชรคล้าย                                                                       |
| วันเดือนปีเกิด               | 26 กุมภาพันธ์ 2526                                                                      |
| สถานที่เกิด                  | อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ                                                           |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน          | 61/106 ตำบลบางเมือง<br>อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ 10270                              |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | พนักงานราชการ เจ้าหน้าที่ธุรการ (ด้านควบคุม)                                            |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน         | เรือนจำกลางสมุทรปราการ ตำบลคลองด่าน                                                     |
| ประวัติการศึกษา              |                                                                                         |
| พ.ศ. 2540                    | ประถมศึกษา<br>จากโรงเรียนศรีวิทยา<br>อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ                      |
| พ.ศ. 2543                    | มัธยมศึกษาตอนต้น<br>จากโรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา<br>อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ |
| พ.ศ. 2546                    | ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (การไฟฟ้าและสุขภาพ)<br>จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี             |
| พ.ศ. 2548                    | ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา)<br>จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี               |
| พ.ศ. 2550                    | วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)<br>จากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี              |
| พ.ศ. 2552                    | การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                            |