

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ราวุฒิ นาคฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2552

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ราวุณี นาคฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ
ของ
ราวุฒิ นาคฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2552

ราวุฒิ นาคฤทธิ. (2552). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552. ปรินต์ฉบับพิมพ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 จำนวน 400 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน กีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ ว่ายน้ำ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62, 3.74 และ 3.50 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71, 0.72 และ 0.70 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 พบว่า สมาชิกที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

NEEDS FOR EXERCISE OF THE MEMBER OF BANGKOK SPORT CENTERS IN 2009

AN ABSTRACT
BY
RAWUT NAKARIT

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

October 2009

Rawut Nakarit. (2009). *Needs for Exercise of the Member of Bangkok Sport Centers in 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Wattana Suthiphan.

The purpose of this study was to investigate and compare the needs for exercise of the Member of Bangkok Sport Centers in 2009. The subjects of 400 were accidental sampled from the members of Bangkok sport centers in 2009. The researcher's questionnaire, with its reliability of 0.95, was used to collect data. The data were statistically treated for frequency, percentage, standard deviation and the hypothesis was tested for mean differences by the t-test and F-test.

It was found as follow:

1. Most of the members of Bangkok sport centers needed for exercise 3 days per week. The most favorite sports were swimming. The most favorite exercise activities were walking and jogging for health.

2. The needs for exercise of the members of Bangkok sport centers in 2009 with places, equipment and facilities, with personnel and services, and with administrative management aspects were rated at the high level, with the mean's of 3.62, 3.74 and 3.50, respectively and with the standard deviation's of 0.71, 0.72 and 0.70 respectively.

3. When comparing needs for exercise of the members of Bangkok Sport Centers in 2009, there was no difference between sex and age.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง ต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ และนายเอกวัฒน์ ลีเทียน ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม และให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ในการทำวิจัยได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อสวัสดิ์ คุณแม่ ปราณี และญาติ พี่ น้อง เพื่อนๆ ครูอาจารย์ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและ ประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ราวุธ นาคฤทธิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความหมายของความต้องการ	7
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	12
หลักของการออกกำลังกาย.....	14
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	20
ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร 9 แห่ง.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
งานวิจัยในต่างประเทศ	34
งานวิจัยในประเทศ	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	62
บทย่อ	62
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผล	66
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	70
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	70
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก	79
ภาคผนวก ข.....	88
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	90

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 400)	48
3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านวันและช่วงเวลา (n = 400).....	49
4 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านวันและช่วงเวลา จำแนกตามเพศ.....	50
5 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านวันและช่วงเวลา จำแนกตามอายุ.....	51
6 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 400).....	53
7 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	54
8 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ.....	55
9 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)	56
10 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)	57
11 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านการบริหารจัดการ (n = 400)	58
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 ตามตัวแปรเพศ	59
13 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 จำแนกตัวแปรอายุ.....	60
14 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 ตามตัวแปรอายุ	61

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ต้องอาศัยการทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ได้แก่ การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ฯลฯ ซึ่งถ้าหากระบบต่างๆ เหล่านี้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการประสานงานเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตและการประกอบกิจกรรมต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่นแต่หากกระบวนการของส่วนใดส่วนหนึ่งเสื่อมสภาพหรือไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นไม่อาจมีชีวิตอยู่ได้ หรืออาจมีชีวิตอยู่โดยต้องเป็นภาระให้ผู้อื่นและชีวิตไม่มีความสุข ซึ่งคงไม่มีใครอยากอยู่ในสภาพเช่นนั้น ดังนั้น การดูแลรักษาป้องกันระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็น วิธีการดูแลรักษาการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายก็คือ การออกกำลังกายนั่นเอง

ในสภาวะปัจจุบัน มลภาวะที่เพิ่มขึ้น ที่อยู่อาศัยที่จำกัด อาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ การประกอบอาชีพที่ต้องแข่งขันกับเวลา มีเวลาในการพักผ่อนไม่เพียงพอ และที่สำคัญ คือ การขาดการออกกำลังกาย ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักก่อให้เกิดความเครียดและตามมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การพักผ่อนและการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายต้องการ จากทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1970: 297) โดยมีแนวความคิดพื้นฐานว่า มนุษย์มีความต้องการตลอดเวลาและความต้องการเหล่านี้เองที่ไปกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม โดยความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นสาเหตุของพฤติกรรมอีกต่อไป ความต้องการตามแนวความคิดของมาสโลว์ทางด้านสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการพัฒนาร่างกายต้องการเคลื่อนไหว ความตื่นเต้นสนุกสนาน ความต้องการพักผ่อนหย่อนใจได้รับความสนุกสนาน แสวงหาความมั่นคงทางจิตใจ และการมีเพื่อน (นพวรรณ อนุโยธา. 2541: 10; อ้างอิงจาก นิตย บุษยามงคล. 2528: 62-66)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ถ้าใครออกกำลังกายเพียงพอและสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลดีอย่างเด่นชัดและจะเป็นคนที่ประสิทธิภาพในการทำงานดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ทำงานได้เป็นเวลานานมากขึ้น (อวย เกตุสิงห์. 2526: 203) นอกจากนั้นการได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย มีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและจิตที่ดีก็ช่วยส่งเสริมให้เรามีความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเอง สามารถควบคุมสถานการณ์ และมีความเชี่ยวชาญในเรื่องสุขภาพ การออกกำลังกายก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น (สมหวัง สมใจ. 2542: 279)

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขเทียบเท่ากับปัจจัยต่างๆ คือ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค บุคคลใดที่มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมออยู่

เป็นประจำและเหมาะสม จะทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีพลังกำลังที่จะต่อสู้กับสภาวะแวดล้อม ในปัจจุบัน มีการพัฒนาทางด้านกลไกการเคลื่อนไหวที่สามารถทำงานได้ดี ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กันดี ในทางกลับกันบุคคลใดที่ขาดการออกกำลังกาย สุขภาพร่างกาย ความสมบูรณ์ แข็งแรง ภูมิต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกายก็น้อยกว่าโอกาสที่จะเกิดโรคที่เป็นอันตรายต่อ ร่างกายได้ง่าย โดยเฉพาะปัจจุบันโรคที่ก่อให้เกิดอัตราการเสียชีวิตสูง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดัน โลหิตสูง โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน นอกจากนี้พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด จากข้อความของ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณะสุข (2544: 10) กล่าวว่า พฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลช่วยให้ป้องกัน โรคต่างๆ ได้หลายชนิด ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติ และเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย และโรคที่คนส่วนมากคิดว่าเป็น เรื่องเล็กน้อย ไม่เห็นความสำคัญในการที่จะบำบัดรักษา เมื่อเป็นแล้วก็ปล่อยให้หายเอง ซึ่งโรค เหล่านี้หากเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคที่มีอาการรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิต ได้แก่ โรคข้ออักเสบ หืดหอบ โรคโลหิตจาง โรคภูมิแพ้ สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายทั้งนั้น ดังที่จรรยาพร ธรณินทร์ (2542: 177) กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อบรรเทาโรคว่าจากการวิจัยทางกีฬาวissenschaft พบข้อมูล น่าสนใจว่า ผู้ป่วยหลายโรคมิได้หมายความว่าห้ามออกกำลังกาย ในทางกลับกันส่วนใหญ่ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ ถ้าได้ออกกำลังกายจะช่วยบรรเทาให้ทุเลาลงได้

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (กรมพลศึกษา. 2549: 4)
 ความว่า

“ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกกำลังกายให้แข็งแรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้เพียงพอร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาใช้สติปัญญาของเขาทำประโยชน์ให้แก่สังคมและส่วนรวม ได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

ประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้นำการกีฬาและการออกกำลังกายมาเป็นสิ่งช่วยในการพัฒนา คุณภาพของประชากรในประเทศ ทำให้ประชากรมีความแข็งแรง มีประสิทธิภาพ และสมรรถภาพที่ดี สามารถช่วยลดความเครียดด้านต่างๆ ในภารกิจประจำวันได้อย่างดี สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541: 1) กล่าวว่า การกีฬาเปรียบเสมือนชีวิต เป็นพื้นฐานที่สำคัญของวัฒนธรรม ช่วยพัฒนาคุณภาพของ ชีวิตและเป็นเครื่องมือให้คนทุกระดับมีสัจจะการแห่งตน (Self Realization) ด้วยการรู้จักค้นคว้า

มีการแสดงออก และหมั่นพัฒนาตนเอง จากสภาพของสังคมไทยในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรม มาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้วิถีชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป คนเริ่มห่างออกจากธรรมชาติและหันไปใกล้ชิดกับเครื่องจักรกลมากยิ่งขึ้นทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเป็นปกติด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของการกีฬาและการออกกำลังกาย จึงได้กำหนดนโยบายการส่งเสริมและการพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นและทั่วถึง โดยกระจายไปสู่ส่วนต่างๆ ของประเทศ จึงเร่งพัฒนาคุณภาพของประชากรทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับข้อความของ วิชัย คำทอง (2542: 2) กล่าวว่า การที่ประชาชนจะมีสุขภาพสมบูรณ์และร่างกายแข็งแรงนั้นรัฐบาลจะต้องให้การส่งเสริม โดยการจัดสถานที่อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกครบถ้วน เพื่อให้บริการแก่ประชาชน ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้

กรุงเทพมหานคร มีลักษณะพิเศษที่สำคัญคือ เป็นศูนย์กลางความเจริญทางด้านต่างๆ ของประเทศ ได้แก่ เป็นศูนย์กลางความเจริญทางคมนาคมขนส่ง และเทคโนโลยีต่างๆ เป็นแหล่งรวมการอพยพของประชากรจากพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศเพื่อเข้ามาหางานทำ จึงทำให้พื้นที่ของกรุงเทพมหานครเป็นแหล่งสร้างโอกาส ความเจริญก้าวหน้าของบุคคลและในขณะเดียวกันก็ยังเป็นแหล่งรวมปัญหาต่างๆ ด้วย เนื่องจากจำนวนประชากรที่มากจึงทำให้เกิดสภาพสังคมที่แออัด ประกอบกับค่าครองชีพที่สูงดังภาวะในปัจจุบันทำให้คนต้องดิ้นรนต่อสู้แข่งขันเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดและมีความวิตกกังวลต่างๆ อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับร่างกายต้องเครียดอยู่กับหน้าที่การทำงานจนได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายน้อย ทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดโรคภัยได้ง่ายซึ่งมีผลให้ทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรอันเป็นผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจ และครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นคนจึงมีความพยายามที่จะหาเวลาว่าง เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกาย และจิตใจด้วย (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: บทคัดย่อ)

แผนพัฒนากรุงเทพมหานครฉบับที่ 6 (2545: 111-115) สาขาการกีฬา ส่งเสริมให้คนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล การกีฬาจึงเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาคนมากขึ้น กีฬาจึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการแก้ไขปัญหาสังคม ปัญหาสุขภาพ และปัญหาอาชญากรรม กรุงเทพมหานครได้ให้ความสำคัญกับการกีฬาจึงได้จัดตั้งกองการกีฬา ให้เป็นส่วนราชการ ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบงานด้านกีฬาของกรุงเทพมหานครขึ้นตรงกับสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว โดยได้จัดทำโครงการส่งเสริมความรู้ทางด้านวิชาการและทางด้านเทคนิคกีฬา โครงการส่งเสริมกิจกรรมลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร อีกทั้งสนับสนุนให้ มีการแข่งขันระดับชาติ รวมทั้งจัดศูนย์วิทยาศาสตร์ทางการกีฬา โรงเรียนกีฬา ลานกีฬา และศูนย์กีฬา อีกทั้งยัง

จัดฝึกอบรมฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป เพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นประกอบกับสภาวะของสังคมในปัจจุบัน ประชาชนส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จะมาออกกำลังกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากพื้นที่ที่จำกัดของศูนย์กีฬาแต่ละศูนย์ อุปกรณ์ที่ไม่เพียงพอ การบริการของเจ้าหน้าที่ที่ไม่ทั่วถึง ตลอดจนด้านการอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมและปัญหาด้านอื่นๆ ผู้วิจัยซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ที่ดูแลในการบริการด้านกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายแก่สมาชิกของศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร จึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานให้บริการด้านการออกกำลังกายบังเกิดผลดีและมีประสิทธิภาพตรงความต้องการแก่สมาชิกยิ่งขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ในสภาวะของการให้บริการในปัจจุบันว่าเป็นไปในทิศทางใด มีปัญหาและความต้องการอย่างไร สามารถที่จะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการให้บริการการออกกำลังกายให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับความเป็นจริง อีกทั้งยังเป็นแนวทางของผู้วิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครปี พ.ศ. 2552 จำนวน 9 ศูนย์กีฬา พบว่าสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายในศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ มีจำนวนผู้ใช้บริการเฉลี่ยวันละ 1,771 คน ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา เฉลี่ยวันละ 915 คน ศูนย์กีฬابางบอน เฉลี่ยวันละ 487 คน ศูนย์กีฬาประชานิเวศน์ เฉลี่ยวันละ 751 คน ศูนย์กีฬาอ่อนนุช เฉลี่ยวันละ 687 คน ศูนย์กีฬารามอินทรา เฉลี่ยวันละ 1,718 คน ศูนย์กีฬาวิบูลย์ราษฎร์ เฉลี่ยวันละ 1,153 คน ศูนย์กีฬามิตรไมตรี เฉลี่ยวันละ 393 คน และศูนย์กีฬาบึงหนองบอน เฉลี่ยวันละ 243 คน

รวมจำนวนผู้มาใช้บริการเฉลี่ยต่อวันทั้ง 9 ศูนย์กีฬาทั้งสิ้น 8,118 คน (สถิติประจำเดือนมกราคม กองการกีฬา. 2552)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครปี พ.ศ. 2552 ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 367 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ

1.2.1 ช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี

1.2.2 ช่วงอายุระหว่าง 26-35 ปี

1.2.3 อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ

กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

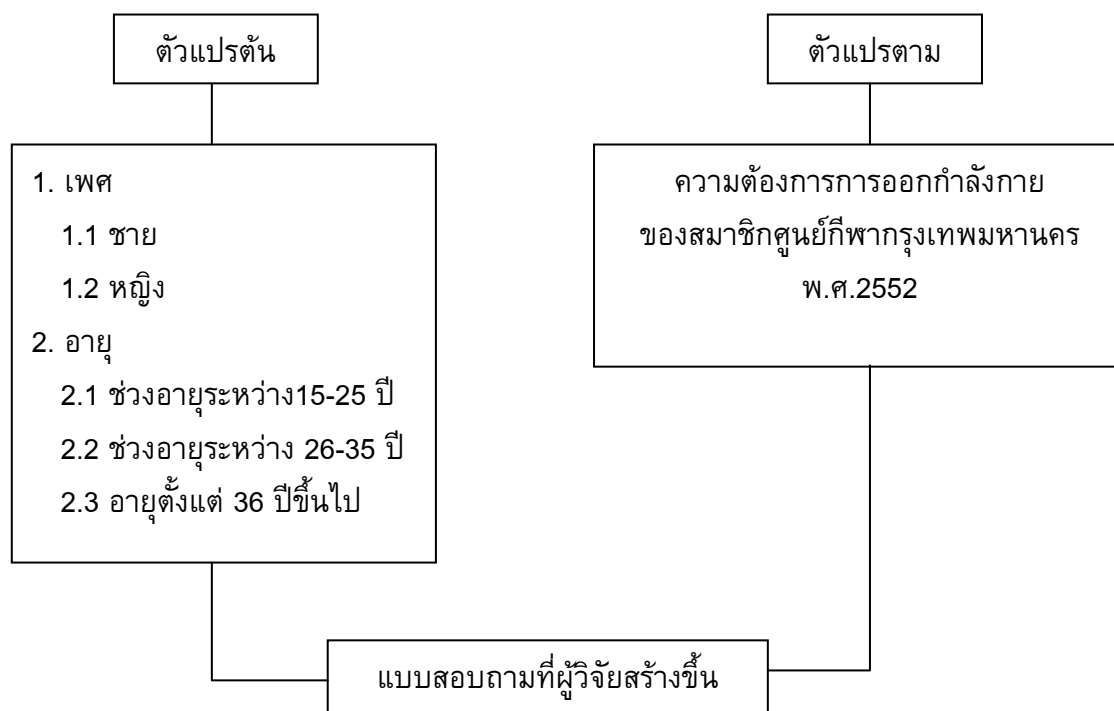
1. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของสมาชิกที่จะออกกำลังกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ซึ่งประกอบด้วยความต้องการในด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ ด้านช่วงเวลา และชนิดของการออกกำลังกาย

2. สมาชิก หมายถึง ผู้ที่เป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2552 โดยการสมัครเป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาแต่ละศูนย์ทั้ง 9 ศูนย์ มีอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป มีอายุสมาชิกเป็นปีต่อปี เมื่อหมดอายุสมาชิกแล้วจะต้องต่ออายุสมาชิกทุกปี และเมื่อเป็นสมาชิกแล้วสามารถใช้บริการกิจกรรมทุกอย่างที่ศูนย์กีฬามีไว้ได้

3. ศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร หมายถึง ศูนย์ฝึกกีฬาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 ศูนย์ ประกอบด้วยศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ศูนย์กีฬาบางบอน ศูนย์กีฬาประชานิเวศน์ ศูนย์กีฬาอ่อนนุช ศูนย์กีฬารามอินทรา ศูนย์กีฬาวิชัยภูมิ ศูนย์กีฬามิตรไมตรี และศูนย์กีฬาบึงหนองบอน ซึ่งขึ้นอยู่กับกลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากขอบเขตการศึกษาค้นคว้าในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวความคิด (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



สมมติฐานของการวิจัย

1. สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้อง รวบรวมเนื้อหาสาระจากตำรา วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ในการออกกำลังกาย
5. ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร 9 ศูนย์
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศไทย

ความหมายของความต้องการ

มนุษย์แต่ละคนมีพื้นฐานจิตใจ สภาพครอบครัว ประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ในแง่ของความต้องการด้านต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิต มีนักการศึกษาหลายท่านได้อธิบายถึงลักษณะของความต้องการไว้ดังนี้

ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของมาสโลว์

ธงชัย สันติวงศ์ และชัยยศ สันติวงศ์ (2535: 66) ได้ศึกษาพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร คือ ความสามารถและแรงจูงใจแล้วพบว่านักจิตวิทยาเกี่ยวกับองค์กรได้ยอมรับลำดับขั้นเป้าหมายหรือลำดับขั้นความต้องการ ตามแนวความคิดของมาสโลว์ การจำแนกลำดับความต้องการของมาสโลว์ มีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายเนื่องจากมีความเหมาะสมและมีกันอย่างแพร่หลายกับการนำไปใช้เรื่ององค์กร

ลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้นตอนที่กล่าวถึงได้พัฒนามาจากนักทฤษฎีของการจูงใจหลายๆ คนด้วยกันตามลำดับดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดทางด้านดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัย (Safety or security Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่ยอมรับ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยจึงเกิดขึ้น

ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ ความต้องการความปลอดภัยทางด้านร่างกายคือความต้องการที่จะอยู่อย่างปลอดภัยจากการทำร้ายและต้องการทางด้านความปลอดภัยทางด้านเศรษฐกิจคือความมั่นคงในการทำงาน

3. ความต้องการทางด้านสังคม (Social or Love belonging Needs) คือความต้องการของคนที่มีความรู้สึกว่าตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ได้รับการยอมรับและมีความสำคัญต่อกลุ่ม ความต้องการดังกล่าวปรารถนาที่จะมีพวกพ้อง ความต้องการทางด้านความรักนี้เป็นความต้องการที่จะให้ความรักและได้รับการยอมรับจากคนอื่นด้วย

4. ความต้องการที่มีชื่อเสียงฐานะเด่นทางสังคม (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง ฐานะภาพ และคนอื่นยอมรับนับถือ

5. ความต้องการปรารถนาในชีวิตของตน (Self Actuilization) คือความต้องการในทุกสิ่งที่คุณเองปรารถนา ที่พึงมีพึงได้เป็นความต้องการทางด้านปรัชญาและทางจิตวิทยาด้วย เช่น ความต้องการความสำเร็จที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ความเฉลียวฉลาดเป็นความต้องการมีความรู้ ความเข้าใจในชีวิต ความอยากสมปรารถนาในความรู้สึกนึกคิด

ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของเมอร์เรย์ (Merray)

เมอร์เรย์ (สมนึก ภูระหงษ์. 2549: 7-9; อ้างอิงจาก Merray. ม.ป.ป.) มีความคิดเห็นว่าการต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดจากแรงกระตุ้นภายในของตัวบุคคล และบางครั้งอาจเกิดจากสภาพสังคมก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของเมอร์เรย์ (Merray) สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่ออุปสรรคทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น การพุดจากกระทบกระทั่งกับบุคคลที่ไม่ชอบกัน หรือมีปัญหากัน เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) ความต้องการที่จะเอาชนะนี้เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงระบบการปกครอง พันท่ายนรสิงห์ไม่ยอมรับการอภัยโทษ ต้องการจะรับโทษตามกฎหมาย เป็นต้น

4. ความต้องการที่จะป้องกันตัวเอง (Need for Defendant) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผล

มาอธิบายการกระทำของตนเอง มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะว่าครูสอนไม่ดี

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการที่จะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวาง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำการต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จจากการศึกษาพบว่า เพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน เช่น มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีส่วนร่วมในเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need for Rejection) บุคคลมักมีความปรารถนาที่แยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับผู้อื่น ต้องการمينเฉยจากผู้อื่น ไม่สนใจผู้อื่น

10. ความต้องการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) ความต้องการประเภทนี้จะเป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสนใจ เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล ให้คำแนะนำการดูแลจากบุคคลอื่นนั่นเอง

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurture) เป็นความต้องการที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้การช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับบุคคลอื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเองต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะทำบุคคลอื่นทำตามคำสั่งหรือความคิด ความต้องการของตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณมีอิทธิพลเหนือกว่าคนอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือจากผู้อาวุโสกว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือ การกระทำต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความละอายใจ รู้สึกอับอายล้มเหลว พ่ายแพ้

16. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากถูกตำหนิหรือลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มกฎเกณฑ์เพราะถูกลงโทษ

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

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Famous) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนเองที่มีอยู่จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนเองจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่อยากจะเด่น น่าสมัย ไม่เหมือนใคร

สุชา จันท์เอม (2529: 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุถึงความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จึงได้ โดยแบ่งความต้องการออกเป็นประการต่าง ๆ ไว้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

สรุปได้ว่าความต้องการเป็นเรื่องของธรรมชาติ มนุษย์ทุกคนรู้สึกต้องการเมื่อร่างกายขาดสมดุล ซึ่งความต้องการของมนุษย์นั้นมีหลายลักษณะ เมื่อมีความต้องการเกิดขึ้นก็ต้องพยายามสนองความต้องการของตนเอง

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่าความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ความต้องการจึงปรากฏออกมาในของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลังกล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)

2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

สวิตซ์ วัฒนวงษ์ (2538: 91-92) ได้กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ว่าแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical needs) เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ง่ายส่วนมาก มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้เพื่อความคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือ ความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน หมายความว่า ถ้าหากตัวหนังสือเล็กเกินไป เสียงพูดเบาเกินไป เก้าอี้แข็งเกินไป สิ่งเหล่านี้ไม่อาจทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จได้

2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth needs) นักจิตวิทยาส่วนมากเห็นตรงกันว่า ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะพาไปสู่ด้านอื่นๆ ของความต้องการซึ่งก็ตรงกับความต้องการกระทำตามความสามารถ (Self-actualization) ตามทฤษฎีของมาสโลว์นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตัวเองนั้นน่าสงสารมาก เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าของตนเองในอนาคตทำให้คุณค่าอื่นๆ ลดลงอย่างมากจากการศึกษาพบว่าคนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหาแนวทางอื่นๆ ได้

3. ความต้องการได้รับความมั่นคงและปลอดภัย (The Need for Security) เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณสำหรับการป้องกันตนเอง ความต้องการด้านความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการสนองตอบจะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง โดยการถอนตัวออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย

4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Need for New Experience) เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เขาต้องผจญภัย และการเสี่ยง คนเราจึงอาจจะเบื่องานประจำที่ซ้ำซาก (Routine) ดังนั้นเมื่อความต้องการเกิดสับสนขึ้น บุคคลจะเกิดความว้าวุ่นใจจนเกิดอาการทางพฤติกรรมเหนื่อยอ่อน ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งแนวความคิดใหม่ๆ

5. ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ (The Need for Affection) คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งการได้รับผลสำเร็จ ในบางครั้งก็เป็นสาเหตุจากความต้องการด้านนี้ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการทางด้านสังคม มีการร่วมแสดงความคิดเห็นประสบการณ์ ความร่าเริง ความเศร้าโศก ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่มหรือมีลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู

6. ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Need for Recognition) มนุษย์ส่วนมากต้องการได้รับความรู้สึกที่ตนเองมีค่า ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่น ๆ ในบางด้านของเขาความต้องการทางด้านนี้ทำให้เขามีการรวมกลุ่มทางสังคม เป็นชุมชนทางสถาบันต่างๆ ทำให้เขาแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มอื่นได้ด้วย

จากความหมายของความต้องการที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความต้องการเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่อยากได้ อยากมี หรือปรารถนาในสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่ เพื่อที่จะได้นำไปทดแทนหรือปรับเข้าสู่ภาวะที่สมดุล ทำให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ปรารถนาไว้ได้ เมื่อ

วิเคราะห์แล้วสามารถสรุปประเภทของความต้องการออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ความต้องการปฐมภูมิ เป็นความต้องการทางด้านกายภาพ ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรค เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่งคือ ความต้องการทุติยภูมิเป็นความต้องการทางอารมณ์ ความคิด จิตใจ ซึ่งมักจะปรากฏขึ้นเมื่อเรามีวุฒิภาวะสูงขึ้นในระดับหนึ่ง เช่น ความต้องการแข่งขัน ต้องการมีศักดิ์ศรี ต้องการรับผิดชอบ ต้องการการยอมรับนับถือ ต้องการความมั่นคงก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในชีวิต เป็นต้น และเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากความต้องการของแต่ละคน จะมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละคนและประเภทของความต้องการนั้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความหมายที่ประชาชนทุกคนต้องกระทำ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ และจิตใจที่แจ่มใส ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของการออกกำลังกาย ซึ่งได้มีผู้เชี่ยวชาญทาง พลศึกษาและกีฬาได้ให้คำจำกัดความหรือความหมาย ดังนี้

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วจึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 ก: 37) กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย (exercise) คือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึงการเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมในทุกๆ ลักษณะ เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโตส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานโดยยาวนานไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อย เมื่อได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527: 97) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์ให้ได้ประโยชน์อย่างจริงๆ จังๆ(ข้อต่อ กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ ที่ไม่ใช่ส่วนนั้น เช่น เพื่อการทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไปเพื่อทำงานหาเงินเพื่อเรียนหนังสือ เพื่อหีบข้าวใส่ปาก

อำนาจ อะโน (2527: 12) กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย (exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (conscious) โดยมี

จุดมุ่งหมาย (purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (respiratory) การไหลเวียนของเลือด (circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

เจริญ แสนภักดี (2537: 37) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น

1. การเคลื่อนไหวทุกส่วนทำได้ด้วยการวิ่ง เดินเร็ว กระโดดตบ เล่นกีฬา ฯลฯ โดยจะออกกำลังที่ไหนก็ได้ เช่น ในบ้านหรือบริเวณบ้าน หรือภายในห้องพัก ตามลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพนั้นๆ

2. การเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนทำได้ด้วยการบิดคอ หมุนคอ หมุนแขน หมุนไหล่ ยกแขนขาเหยียดกล้ามเนื้ออง พับตัว ก้มแตะ ฯลฯ โดยจะออกกำลังที่ไหนก็ได้ที่เห็นว่าเหมาะสม

มงคล ใจดี (2539: 2) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การฝึกซ้อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าสภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

วาริตา วิเศษสรรพ (2540: 78-79) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกายในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ซึ่งผลที่ตามมาทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่ามีความพร้อมที่จะทำงานการปล่อยให้ร่างกายอยู่นิ่งหรือเป็นไปตามกลไกธรรมชาติ เป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายเป็นระยะๆ ด้วยการออกกำลังกาย ทำให้หัวใจระบบไหลเวียนของโลหิตระบบหายใจ ระบบประสาทระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะส่วนจะได้รับการกระตุ้นด้วย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายหรือคำจำกัดความไว้ดังนี้

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539: 34) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย สภาพของร่างกาย และรูปแบบของกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

แจก ชนะสิริ (2540: 96) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที และในสัปดาห์อย่างน้อย 3-4 วัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 4) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินวิ่ง วิ่งเหยาะหรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 4) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือ ลักษณะของการทำงานหรือเตรียมในส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ส่วนหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายไปพร้อมกันโดยการทำงานของร่างกายไม่ต้องใช้ทักษะหรือกฎกติกาที่ซับซ้อน ง่ายต่อการปฏิบัติ ประหยัดเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย ให้ผลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

นคร บุญคง (2545: 16) สรุปว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติอย่างเป็นระบบระเบียบสอดคล้องกับความเหมาะสมของเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

วัลชูลี ขาวารี (2547: 12) สรุปว่า การออกกำลังกาย คือ การกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่างของร่างกาย ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต ให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ววิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่จะแข่งขัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายก็คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว สามารถทำงานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า และเหนื่อยช้า ร่างกายตื่นตัว มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอนั่นเอง

หลักการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2520: 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะให้ออกแรงจนเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนานเล่นได้สะดวก และเล่นได้ยาวนาน

4. ควรเล่นเบาๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ วัย สภาพของร่างกายและสิ่งแวดล้อม

6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายขณะที่หิว หรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ภายหลังจากออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำภารกิจอื่นๆ

กรุงไกร เจนพานิช (2522: 15) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายดังนี้ การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และ สภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่าการออกกำลังกายนั้นต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยแต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหมหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ เล่นๆ หยุดๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

วรงค์ดี เพียรชอบ (2523: 6-7) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องปฏิบัติตามหลักการดังต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อน จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกกำลังกายโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการทำนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคุมไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคุมไปด้วย

อดิเรก จิระพงษ์ (2523: 10) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลัก และวิธีการ (principles and techniques)
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม (properly work load)
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ (regularity and continuity)

ไพฑูรย์ จัยสิน (2526: 48) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดี คือ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และไม่หักโหมการออกกำลังกายที่มากเกินไป หรือการเล่นกีฬาที่หักโหมอาจจะทำให้ระบบโครงกระดูกเสื่อมชราก่อนวัย เช่น ไชข้อบางส่วนสึกกร่อนหรือมีอาการปวดข้อเหมือนคนสูงอายุ

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526: 32-33) ได้สรุปหลักการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้นต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นในการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนักและชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรมและสมรรถภาพที่ต้องการ อีกทั้งจำเป็นต้องมีวิธีการประเมินผลความก้าวหน้า ทางด้านสมรรถภาพของตนเองด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่พึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบเหมาะกับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมสำหรับสนองความต้องการและความสามารถของแต่ละบุคคล ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนักและความบ่อยเป็นรายๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะส่งเสริมสมรรถภาพครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมต่างๆ อย่างที่จะมุ่งสร้างสมรรถภาพครบทุกด้านต่างๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบทั้งด้านความบ่อย ความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากจนเกินไปและไม่น้อยจนเกินไปจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่าง

น้อยควรสัปดาห์ละ 4 ครั้งๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์ (นับทันทีขณะที่หยุดออกกำลังกาย) ซึ่งมีหลักดังนี้

5.1 ไม่เกิน 190 - อายุ ครั้ง / นาที ในผู้ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่เกิน 180 - อายุ ครั้ง / นาที ในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดี การออกกำลังกายจะมีผลต่อสมรรถภาพจำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพ ทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรมกับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้อง เหมาะสมและเพียงพอจะมีผลให้ร่างกายปรับตัว ต้องการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้น การออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มขึ้นทีละน้อยและสม่ำเสมออย่างเป็นระบบซึ่งจะเป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. ฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้ได้อย่างเหมาะสม จะเป็นผลรวมของการเสริมสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทุกด้านของสมรรถภาพทางกาย

การออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับ เวลา และโอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเล่นกีฬา กายบริหาร เป็นต้น การออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีนั้นควรทำเป็นประจำโดยเฉพาะวัยรุ่น

อวย เกตุสิงห์ (2526: 61) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพอสรุปได้ดังนี้

1. การอยู่เฉยไม่ทำอะไรเลยจะทำให้วัยวะเสื่อมโทรม
2. การทำงานพอเหมาะมากเกินไปทำให้วัยวะเจริญ
3. การทำงานหนักเกินไปกลับจะทำให้วัยวะสลาย

ศวรรยา เตชอุดม (2530: 80-82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ คือ

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอการออกกำลังกายจะทำให้ได้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ ทำนานไปตลอดชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่าง

สม่ำเสมอ พอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

ศูนยวิวิทยาศาสตร์การกีฬา (2530: 12) ได้กล่าวถึงหลักออกกำลังกายไว้ว่า

1. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและการออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดีและอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง

3. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอจะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อยๆ ตามกำหนดที่วางไว้ หนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้อง จำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 75) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรทำให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนจึงจะได้ผลดี โดยอาศัยหลักของการออกกำลังที่เป็นพื้นฐานต่อไปนี้

1. การออกกำลังในตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังเบาๆ ใช้ปริมาณงานน้อยและควรเป็นการออกกำลังโดยใช้วิธีง่ายๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังที่ดีควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งออกกำลังแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามกำหนดที่วางไว้ ข้อยกเว้น ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรออกกำลังในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอนหรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังควรคำนึงถึงสภาวะร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังเท่าที่เคยกระทำอยู่ก็อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งบางทีอาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อย ผิดปกติ อาการใจสั่น หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นควรหยุดออกกำลังในช่วงนั้น

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134-135) กล่าวถึงหลักการออกกำลังแบบสายกลางไว้ดังนี้

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50 ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกัน แต่ระยะเวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

กุลยา ตันตีผลาชีวะ (2540: 35-39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือ เวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิม อาจมีผลต่อสภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอนทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะเริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจมากเพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรคแม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จากความหมายของการออกกำลังกายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและเกิดการทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาช่วงหนึ่งเพื่อที่จะให้ร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีความแข็งแรงและเจริญเติบโต สุขภาพดี

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุวิทย์ อารีกุล (2517: 77) ได้พูดถึงผลของการออกกำลังกายว่า

1. ทำให้หัวใจสามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอกับความต้องการ โดยใช้แรงงานเชื่อเพลิงน้อยกว่าหัวใจของคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
2. ผลต่อหลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการเกิดไฟบรินในร่างกายช้าลง และไปกระตุ้นให้ระบบสลายไฟบรินทำงานมากขึ้น เป็นผลให้ไม่มีไฟบรินไปเกาะภายในผนังหลอดเลือด
3. ผลต่อการลดน้ำหนัก
4. ผลต่อการลดความเครียดของระบบประสาทเนื่องจากใช้ส่วนต่างๆ ของกล้ามเนื้อทำให้ความกดดันผ่อนคลายลง

5. ผลต่อกล้ามเนื้อช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเป็นผลทำให้ระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องผูก ป้องกันมิให้เลือดหยุดนิ่ง และป้องกันการแข็งตัวของเลือดในหลอดเลือดอีกด้วย

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่ว แข็งแรง เจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อยผูก

การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

อวย เกตุสิงห์ (2523: 12) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและความกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวมีปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะตั้งเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน สวยงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมหาหิโต (2525: 173) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักจะช้าลง
4. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจนเกิดความจำเป็นก็จะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันให้ลดลง

5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

ดำรง กิจกุศล (2527: 20-24) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะสามารถช่วยให้ระบบหายใจปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

- 4.1. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น
- 4.2. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งหญิงและชาย
- 4.3. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (depression) มีอาการดีขึ้น

มีอาการดีขึ้น

- 4.4. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

- 4.5. จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้นจะมีวันลาป่วยน้อยมาก

รังสฤษฎ์ เสรีวุฒิชัย (2529: 77) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการป้องกันและรักษาโรคหัวใจได้ทั้งนี้จากการออกกำลังกายให้

ไขมันในเลือดลดลง ลดความตึงเครียดของร่างกาย ลดการมีน้ำหนักของร่างกายมากเกินไป ความดันของเม็ดเลือดลดลง หลอดโลหิตขยายใหญ่ขึ้น การทำงานของหัวใจดีขึ้น เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจมากขึ้น ไขมันในหลอดเลือดละลายจากหลอดเลือดมากขึ้น ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าว การออกกำลังกายจึงเป็นการป้องกันและรักษาโรคหัวใจได้ดีด้วยวิธีหนึ่ง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรงการออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกายการออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาด การออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

ตำรง กิจกุศล (2537: 20-22) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้พอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง มีพลังกำลังที่ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้เป็นคนว่องไวขึ้น และช่วยให้มีการทรงตัวที่ดี
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของการพักผ่อน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายช่วยในการรักษาสุขภาพ หรืออาการทางจิตให้ดีขึ้น
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น

9. การออกกำลังกายช่วยในการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในตัวของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

กุลยา ดันติผลาชีวะ (2540: 31-32) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้างความเข้มแข็ง กระฉับกระเฉง อดทนและคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ ดังนี้

1. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภท ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อมๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งานซึ่งประโยชน์ด้านนี้ของการออกกำลังกายในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางร่างกายและต้องการที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฝือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต

2. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ การออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจให้มีการบีบตัวแรงขึ้น เพิ่มปริมาณการสูดฉีดโลหิต การไหลเวียนของโลหิต และควบคุมความดันของโลหิต สำหรับระบบหายใจจะทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้นเพิ่มการแลกเปลี่ยนของแก๊ส สร้างความตื่นตัวระบบประสาท ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันดีแม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3. ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักความสวยงาม ปัจจุบันคนอ้วนง่ายเพราะอาหารประเภทไขมันมีจำหน่ายโดยทั่วไปในรูปอาหารจานด่วน (fast food) และเป็นที่ยอมรับด้วยมีสิ่งจูงใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์ อาหารน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นคำนิยมที่แสดงถึงความทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาอ้วนหลายคนหาทางออกโดยไปคลินิก รับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดช่วงระยะเวลาการควบคุมอาหารคนผู้นั้นจะกลับมาอ้วนอย่างรวดเร็วบางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิมสาเหตุร่วมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็น การออกกำลังกายโดยตรงหรือการทำกิจกรรมทางกายจะทำให้มีการเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากการสลายตัวของไกลโคเจนและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลยโอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

นพวรรณ อนุโยธา (2541: 31) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบการหมุนเวียนโลหิต
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบการหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไชมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้อาการนอนไม่หลับ
6. แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้อาการความดันโลหิต

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2543: 176) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า จะมีผลต่อการสมรรถภาพทางกาย การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอมีวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้งานอื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินเหินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้นๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่างๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานานกว่าทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่สมรรถภาพทางกาย

4. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

5. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดียิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัวการควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคู่กันไปด้วย

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้นเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวายที่กำลังเป็นโรคร้ายที่น่ากลัวยิ่งอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

7. คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้นเพื่อให้ความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้น คือ เรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับกิจกรรมการงานและการใช้ชีวิตประจำวันช่วยให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ได้แก่ ระบบไหลเวียน ระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร การควบคุมฮอร์โมน เป็นต้นและยังส่งผลให้นอนหลับง่ายลดความเครียด ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติช่วยป้องกันโรคหัวใจกระดูกแข็งแรงสมรรถภาพทางร่างกายในด้านต่างๆ ดีขึ้นมีจิตใจเข้มแข็งขึ้นทำให้รูปร่างทรวดทรงดีเป็นวิธีลดความอ้วนที่ดีที่สุดป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และฟื้นฟูสภาพมีความสามารถต่อสู้ป้องกันตัวในสภาวะคับขันได้ดีสามารถพัฒนาความสามารถทางกายไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

เอเชิล อาร์ เนลสัน และกิตติพร ตันตระกูลโรจน์ (2545: 117) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะลดน้ำหนักได้ด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าเขาออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร เขาจะลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้นและการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินรวมทั้งพลังงานที่ได้มาจากการบริโภคอาหารด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบทางเดินอาหารด้วย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารและการทำงานของลำไส้ที่ส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดให้ไหลเวียนไปยังอวัยวะต่างๆ มากขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ดีขึ้น ตับ ไต ปอด และผิวหนังสามารถขจัดของเสียออกจากร่างกายได้

อย่างมีประสิทธิภาพนอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจปลอดโปร่งสดชื่น ด้วยการทำงานที่ต้องใช้ความคิดมากๆ ทำให้เลือดไปคั่งในสมองมากเกินไปและกล้ามเนื้อจะขาดเลือดดังนั้นการออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้เราสนุก และช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างการออกกำลังกายของสมองและกล้ามเนื้อเป็นการช่วยลดความตึงเครียดด้วย สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ในร่างกายและสภาพจิตใจ การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ มีความคล่องแคล่วในการทำงาน การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายดี ทรวดทรงดี และบุคลิกภาพดี และยังส่งผลให้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นบุคคลที่มีจิตใจผ่องใสและมีความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย

ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร 9 แห่ง

1. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ

ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ เดิมชื่อสนามกีฬาบางมด สังกัดกองนันทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ดำเนินการก่อสร้างตามโครงการเฉลิมพระเกียรติของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 5 รอบ โดยทำการก่อสร้างในพื้นที่เดิมของสนามกีฬาบางมดและต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น “ศูนย์เยาวชนเฉลิมพระเกียรติ (บางมด)” เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2531 และได้เปลี่ยนเป็น “ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ” กองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2541

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ตั้งอยู่บริเวณริมถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร บนพื้นที่ 53 ไร่ ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เปิดให้บริการ ได้แก่ เทควันโด มีอาคารยิมเนเซียมสำหรับกีฬาเทควันโด เปิดสอนชั้นพื้นฐานให้กับเยาวชนตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป ในช่วงเวลาปกติตั้งแต่ 17.00 น. ขึ้นไปและเปิดสอนในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน เทเบิลเทนนิส ใช้อาคารเดียวกันกับเทควันโด มีโต๊ะอยู่ประมาณ 5-6 โต๊ะ เปิดบริการทุกวันตั้งแต่ 10.00 น. ขึ้นไป แบดมินตัน มีคอร์ตแบดมินตัน 4 คอร์ต เปิดให้เช่าในอัตราชั่วโมงละ 25 บาท ตั้งแต่เวลา 16.45-20.45 น. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีอุปกรณ์ฟิตเนสที่สามารถเล่นได้ครบทุกมัดกล้ามเนื้อ เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่ 10.00 น. เป็นต้นไป ลีลาศ มีห้องสำหรับเต้นลีลาศสำหรับสมาชิกทุกวัยที่สนใจ เปิดบริการทุกวันตั้งแต่ 17.00 น. เป็นต้นไป วាយน้ำ มีสระวายน้ำที่ได้มาตรฐานขนาดกว้าง 25 เมตร ยาว 50 เมตร และการสอนวายน้ำให้กับสมาชิกทั้งเด็กและผู้ใหญ่ทุกวัน ฟุตบอล มีสนามฟุตบอลที่ได้มาตรฐาน ลู่วิ่งที่ยังเป็นดินอยู่ซึ่งกำลังปรับปรุงอยู่ในปัจจุบัน เปิดให้บริการฟุตบอล 2 วันต่อสัปดาห์ และใช้ในการแข่งขันทั่วนาเมนต์ต่างๆ ฟุตซอล มีลานปูนสำหรับเล่นฟุตซอล เปิดให้เล่นทุกวัน เทนนิส มีคอร์ตเทนนิส 2 คอร์ต เปิดให้สมาชิกเช่าบริการทุกวัน แอโรบิก บริเวณด้านข้างของสนามฟุตบอล มีลานปูนซึ่งเป็นพื้นที่กว้างใช้สำหรับเต้นแอโรบิก โดยมีครูสอนเต้นแอโรบิกมาสอนทุกวันตั้งแต่

18.00-19.00 น. โยคะ ในห้องลีลาศมีการแบ่งออกเป็น 2 โซนเพื่อใช้เป็นที่สำหรับฝึกโยคะของสมาชิก บางกลุ่ม เปิดบริการทุกวัน กิจกรรมเด่น ได้แก่ การฝึกสอนโยโด เทควันโด วายน้ำ โยคะ ปัจจุบัน ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สังกัดกลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 0-2426-2613-4 โทรสาร 0-2426-2612

2. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาเป็นศูนย์กีฬาที่กรุงเทพมหานคร โดยสำนักสวัสดิการสังคม จัดสร้างขึ้นใหม่ในที่ดินบริจาค จำนวน 48 ไร่ 69 ตารางวา ในเขตมีนบุรี เพื่อให้เป็นสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน ประชาชนสามารถเป็นที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี โดยมีครูฝึกกีฬาเป็นผู้ดูแล นับเป็นศูนย์กีฬาแห่งที่ 5 ของกรุงเทพมหานคร ซึ่งเปิดให้บริการตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2544 เป็นต้นไป ในอนาคตศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา กำลังดำเนินการก่อสร้างสถานที่ฝึกกีฬาอีกหลายประเภท ได้แก่ สระว่ายน้ำ อาคารฝึกซ้อมกีฬาในร่ม เพื่อขยายการบริการให้ประชาชนให้เต็มรูปแบบมากยิ่งขึ้น

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ตั้งอยู่บริเวณวัดทองสัมฤทธิ์ ถนนสุขุมวิท เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เปิดให้บริการ ได้แก่ แอโรบิก มีลานเดินแอโรบิกอยู่บริเวณระหว่างสนามฟุตบอลกับอาคารยิมเนเซียม ซึ่งเป็นลานหน้าเสาธงจะมีครูมาสอนต้นเวลา 18.00 น. ทุกวัน เทเบิลเทนนิส ในอาคารยิมเนเซียมจะมีห้อง เทเบิลเทนนิสมีโต๊ะอยู่ 6-8 โต๊ะ เปิดบริการทุกวันตั้งแต่ 10.00 น. ฟุตบอล มีสนามฟุตบอลที่มาตรฐานสามารถรองรับการแข่งขันรายการใหญ่ได้ โดยปัจจุบันเป็นสนามเหย้าของสโมสรไทยฮอนด้าในระดับดิวิชั่น 1 ของฟุตบอลลีกแห่งประเทศไทยอยู่ ข้างในสนามมีลู่วิ่งที่เป็นพื้นคอนกรีตจำนวน 8 ลู่วิ่ง เปิดบริการสัปดาห์ละ 2 วัน และเปิดให้สมาชิกเข้าในการซ้อมหรือการแข่งขัน บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล จะใช้ในการแข่งขันเพียงอย่างเดียว โดยใช้อาคารยิมเนเซียมเป็นสถานที่จัดการแข่งขัน ฟุตซอล ในการแข่งขันฟุตซอลที่เป็นทางการจะใช้สนามภายในยิมเนเซียม แต่จะเป็นการเล่นฟุตซอลของสมาชิกทั่วไปจะเล่นกันบริเวณลานข้างสนามฟุตบอลทุกวันในช่วงเย็น กีฬา จะมีสมาชิกมาวิ่งเพื่อสุขภาพในตอนเช้าและเย็นบริเวณข้างสนามฟุตบอลรอบศูนย์กีฬา เซปักตระกร้อ มีลานสำหรับเล่นเซปักตระกร้อ ตระกร้อวง หรือตระกร้อลอดห่วงในช่วงตอนเย็น เทควันโด ภายในอาคารยิมเนเซียมมีที่สำหรับเรียนเทควันโด ซึ่งเปิดสอนให้กับเยาวชนที่สนใจได้เรียน ในช่วงปิดภาคเรียนและในช่วงเย็นของทุกวันเวลา 17.00-18.00 น. เสริมสร้างสมรรถภาพ มีห้องฟิตเนส ใต้ที่นั่งของสนามฟุตบอลซึ่งมีการระบายอากาศที่ดี อุปกรณ์ที่มาตรฐานและครบครัน เปิดบริการทุกวันตั้งแต่ 10.00 น. วายน้ำ มีสระว่ายน้ำที่มาตรฐาน 2 สระ ใช้สำหรับฝึกและเรียนวายน้ำของสมาชิกตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป และมีการเปิดสอนวายน้ำในช่วงปิดภาคเรียนสำหรับเยาวชนที่สนใจทุกปี กิจกรรมเด่น ได้แก่ การฝึกสอนฟุตบอล เทเบิลเทนนิส เทควันโดขั้นพื้นฐาน สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 0-2543-8486 โทรสาร 0-2543-8488

3. ศูนย์กีฬาบางบอน

นางไพฑูรย์ กระจ่างศิลป์ ได้มอบที่ดินจำนวน 30 ไร่ 44 ตารางวา ให้กับสำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เพื่อสร้างสนามกีฬา โดยใช้ชื่อว่า “สนามกีฬาบางขุนเทียน” ต่อมาสำนักเขตบางขุนเทียนได้มอบให้กับสำนักสวัสดิการสังคม เปลี่ยนชื่อเป็น “ศูนย์เยาวชนบางขุนเทียน (ไพฑูรย์ กระจ่างศิลป์)” สังกัดกองนันทนาการ กองการกีฬา กรุงเทพมหานคร และเปลี่ยนชื่อเป็น “ศูนย์ฝึกกีฬาบางขุนเทียน” ในปี พ.ศ. 2542 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น “ศูนย์ฝึกกีฬาบางบอน (ไพฑูรย์ กระจ่างศิลป์)”

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาบางบอน ตั้งอยู่บริเวณถนนเอกชัย ซอยเอกชัย 109 หมู่ที่ 5 แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เปิดให้บริการ ได้แก่ ฟุตบอล มีสนามฟุตบอลที่ล้อมรอบไปด้วยต้นไม้ทำให้มีบรรยากาศที่เขียวสงบ ร่มรื่น เป็นธรรมชาติ ลู่วิ่งที่เป็นดินที่อยู่ระหว่างการปรับปรุงอยู่ เปิดให้บริการทุกวันในช่วงเย็น ฟุตซอล มีสนามฟุตซอลกลางแจ้งพื้นเป็นคอนกรีต เปิดให้สมาชิกเล่นทุกวันในช่วงเย็น บาสเกตบอล มีสนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง พื้นคอนกรีต ขนาดพื้นที่ได้มาตรฐานติดกับสนามฟุตซอลเปิดให้สมาชิกเล่นทุกวัน เซปักตะกร้อและวอลเลย์บอลจะใช้ลานสนามบาสเกตบอลในการเล่นเป็นครั้งคราวแล้วแต่ความสนใจของสมาชิก กรีฑา ในการวิ่งเพื่อสุขภาพสมาชิกจะวิ่งบริเวณรอบศูนย์กีฬา และในลู่วิ่งของสนามฟุตบอลในช่วงเช้าและเย็น เทเบิลเทนนิส มีโต๊ะเทเบิลเทนนิสที่สามารถเคลื่อนย้ายได้เพื่อให้สมาชิกที่ต้องการจะเล่นสามารถยกออกมาเล่นได้ เปิดให้บริการทุกวันเวลา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีห้องออกกำลังกายใช้สำหรับทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ โดยมีจักรยานและอุปกรณ์ฟิตเนสอยู่พอสมควร แอโรบิก สำหรับการเดินแอโรบิกจะมีครูมาสอนเดินทุกวันในช่วงเวลาประมาณ 17.00-18.00 น. มีสมาชิกเดินประมาณวันละ 30-40 คน กิจกรรมเด่นที่ศูนย์กีฬาบางบอน ได้แก่ การฝึกสอนกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร.0-2453-0581 โทรสาร 0-2453-0580

4. ศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์

ศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์ มีเนื้อที่ 17 ไร่ เปิดให้บริการครั้งแรกในปี พ.ศ. 2525 ขึ้นกับงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา กรุงเทพมหานคร ในรูปแบบของสนามกีฬาเอนกประสงค์ ประชาชนทั่วไปสามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต่อมาคณะผู้บริหารกรุงเทพมหานคร มีนโยบายจะขยายบริการด้านนันทนาการให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ จึงได้ทำการสำรวจและวางแผนปฏิบัติงานก่อสร้างศูนย์เป็นเยาวชนในปี พ.ศ. 2526 จัดสร้างอาคาร 3 ชั้น ภายในบริเวณพื้นที่จัดสร้างสนามฟุตบอลขนาดมาตรฐาน ลู่วิ่งที่ได้มาตรฐาน ลานเอนกประสงค์ประกอบด้วย สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล การก่อสร้างเสร็จสิ้นในปี พ.ศ. 2527 ได้ทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการในวันที่ 19 กรกฎาคม 2529

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์ ตั้งอยู่ที่ถนนเทศบาลรังรักษ์ใต้ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เปิดให้บริการ ได้แก่ กีฬาวายน้ำ มีสระวายน้ำกว้าง

25 เมตร ยาว 50 เมตร และมีความลึกตั้งแต่ 1.20, 1.40, 1.60, 1.80, 2.00 และ 2.20 เมตร ตามลำดับ โดยมีการยกสระว่ายน้ำสูงจากพื้นประมาณ 5 เมตร และได้สระทำเป็นที่จอดรถสำหรับสมาชิก สามารถรองรับรถได้ประมาณ 40 คันต่อวัน บนสระจะมีนั่งสำหรับสมาชิกข้างเดียว มีหลังคา และรองรับสมาชิกได้ประมาณ 100 คนต่อวัน มีห้องน้ำ ห้องอาบน้ำแบ่งออกเป็นชาย และหญิง เมื่อสำรวจจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการต่อวันจะอยู่ที่ประมาณวันละ 30 คน โดยจะมาในช่วงเวลา ประมาณ 18.00 น. เป็นต้นไป กีฬาแบดมินตัน มีคอร์ตแบดมินตันจำนวน 4 คอร์ต อยู่บน โรงยิมเนเซียมของศูนย์กีฬา เปิดให้บริการตั้งแต่วันที่ 16.45 น. ขึ้นไปของทุกวัน กีฬาแอโรบิก มีการเต้นบริเวณหน้าสนามฟุตบอลโดยมีลานพื้นที่ประมาณ 20 ตารางเมตร สำหรับการเต้นในเวลา 18.00 น. ของทุกวัน กีฬาเทเบิลเทนนิส มีสนามเทเบิลเทนนิสจำนวน 6 สนาม ตั้งอยู่หน้า โรงยิมเนเซียม 3 สนาม และข้างบนชั้น 3 ของอาคารสำนักงาน 3 สนาม กีฬาเทควันโด มีห้องเรียน เทควันโด 1 ห้อง อยู่หน้าห้องประชาสัมพันธ์ เปิดให้บริการแก่นักเรียนที่สมัครมาเรียนในคอร์ตที่ ทางศูนย์กีฬาเปิดให้เรียนเป็นช่วงๆ กีฬาลีลาศ มีห้องเต้นลีลาศที่กว้างขวางขนาดพื้นที่ประมาณ 80 ตารางเมตร พร้อมด้วยระบบปรับอากาศอย่างดี สมาชิกมาใช้บริการในช่วงเวลา 17.00 น. ขึ้นไป ของทุกวัน กีฬาฟุตบอล มีสนามฟุตบอลขนาดมาตรฐานพร้อมด้วยลู่วิ่งที่ปูด้วยยางสังเคราะห์อย่างดี เปิดให้บริการสมาชิกในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 17.00 น. สมาชิกมาใช้บริการครั้งละ ประมาณ 50 คนต่อครั้ง กีฬาเปตอง มีลานเล่นเปตองอยู่บริเวณหลังสนามฟุตบอล กีฬาบาสเกตบอล มีแป้นและห่วงบาสเกตบอล 4 ห่วง วางเรียงขนานกัน กีฬาวอลเลย์บอล จะไม่มีการเล่นวอลเลย์บอล อย่างจริงจังแต่ถ้ามีการแข่งขันอย่างเป็นทางการก็จะมีการแข่งขันที่บนโรงยิมเนเซียม การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย จะมีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอยู่ติดกับห้องประชาสัมพันธ์ อุปกรณ์ที่มี ก่อนข้างที่จะเก่าและชำรุด กิจกรรมเด่น ได้แก่ การฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งมีการจัดการแข่งขันใน ระดับกรุงเทพมหานคร ระดับชาติ อยู่เป็นประจำ มีการฝึกสอนว่ายน้ำให้กับสมาชิกและนักกีฬา ระดับพื้นฐานและระดับการแข่งขัน การฝึกสอนแบดมินตันขั้นพื้นฐานให้แก่เยาวชนในช่วงปิดเทอม การฝึกสอนฟุตบอลขั้นพื้นฐานให้แก่เยาวชนในช่วงปิดเทอม การติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 0-2589-3201 โทรสาร 0-2589-3201

5. ศูนย์กีฬาอ่อนนุช

เริ่มต้นจากเดิมเป็นศูนย์เยาวชนวัดปทุมคงคา ตั้งอยู่เขตสัมพันธวงศ์ อาศัยอยู่ชั้นล่างของ อาคารโรงเรียนพุทธมามะผู้เยาว์วัดปทุมคงคา เป็นที่ทำการศูนย์เยาวชน ต่อมาในปี พ.ศ. 2528 ทางศูนย์เยาวชนวัดปทุมคงคาได้รับอนุมัติพื้นที่การก่อสร้างมายังบริเวณหมู่บ้านเสรีอ่อนนุชโดย ได้รับมอบที่ดินจากสำนักงานเขตพระโขนงและได้ดำเนินการก่อสร้างอาคารที่ทำการจำนวน 1 หลัง 4 ชั้น โดยเริ่มเปิดทำการเมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2529 ต่อมาได้เปลี่ยนเป็นศูนย์เยาวชนอ่อนนุช สังกัดฝ่ายพัฒนาการเยาวชน 2 กองนั้นทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม และเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2540 ได้เปลี่ยนฐานะเป็นศูนย์กีฬาอ่อนนุช สังกัดฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาอ่อนนุช ตั้งอยู่ในบริเวณหมู่บ้านเสรีอ่อนนุช 70/1 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เปิดให้บริการ ได้แก่ วាយน้ำ สระวายน้ำที่มาตรฐานสามารถรองรับการแข่งขันได้ มีการฝึกสอนวายน้ำให้กับสมาชิกทุกเพศทุกวัยโดยครูที่จบมาทางสายพลศึกษาโดยตรง ได้สระวายน้ำใช้เป็นจอตรกของสมาชิกที่มาใช้บริการ แอโรบิก มีลานบริเวณข้างสนามฟุตบอลส่วนหนึ่งซึ่งเป็นพื้นปูด้วยอิฐแท่งใช้สำหรับเดินแอโรบิกในช่วงเย็นของทุกวัน สมาชิกที่มาใช้บริการประมาณวันละ 40-50 คน การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ที่อาคารสำนักงานชั้นที่ 4 เป็นห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฟิตเนต) มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยครบครัน ฟุตบอล มีสนามฟุตบอลที่ติดกับทางเดินภายในศูนย์กีฬา ไม่มีลู่วิ่ง เปิดให้สมาชิกเล่น และมีการฝึกสอนขั้นพื้นฐานให้กับเยาวชนที่สนใจโดยการจัดตั้งเป็นศูนย์ฝึกฟุตบอลอ่อนนุช มีนักกีฬาฟุตบอลในระดับอายุ 12 ปี 14 ปี และ 16 ปี ฟุตซอล มีสนามฟุตซอลขนาดมาตรฐานให้สมาชิกใช้บริการและใช้สำหรับการฝึกสอนฟุตซอลของเยาวชนในศูนย์ฝึก บาสเกตบอล ติดกับสนามฟุตซอลเป็นสนามบาสเกตบอลเพื่อให้สมาชิกที่ชื่นชอบกีฬาบาสเกตบอลได้ใช้บริการทุกวัน กิจกรรมเด่น ได้แก่ การฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 0-2320-1368 โทรสาร 0-2321-5893

6. ศูนย์กีฬารามอินทรา

เดิมมีชื่อว่า “สวนกุหลาบรามอินทรา” พื้นที่ 59 ไร่ 36 ตารางวา เดิมเป็นที่ตั้งของโรงงานกำจัดขยะมูลฝอยรามอินทรา สำนักรักษาความสะอาด กรุงเทพมหานคร เพื่อทิ้งให้ขยะเปลี่ยนสภาพเป็นปุ๋ยแล้วนำมาทำเป็นปุ๋ยอินทรีย์ เมื่อโรงงานขยะมูลฝอยเลิกไปแล้ว สำนักสวัสดิการสังคมได้เข้ามาดูแลและเริ่มต้นปลูกต้นไม้เมื่อปี พ.ศ. 2535 ทำให้ดูร่มรื่นสวยงามและเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชน ปัจจุบันเป็นแหล่งท่องเที่ยว และในปี พ.ศ. 2546 ได้จัดตั้งศูนย์กีฬาขึ้นเพื่อพัฒนาเมืองให้น่าอยู่ขึ้น มีสนามกีฬาและสวนสุขภาพเพื่อเป็นที่ออกกำลังกายของประชาชน

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬารามอินทรา ตั้งอยู่บริเวณถนนรามอินทรา ซอย 19 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เปิดให้บริการ ได้แก่ ฟุตบอล มีสนามฟุตบอลที่มีรั้วกันเป็นกรงเหล็กขนาดกว้างยาวได้มาตรฐานเปิดให้บริการแก่สมาชิก 2 วันต่อสัปดาห์ ฟุตซอล ใช้สนามบาสเกตบอลและเซปักตะกร้อเป็นสนามฟุตซอลเมื่อต้องการที่จะเล่นหรือฝึกกีฬาฟุตซอลของสมาชิกแต่โดยส่วนมากแล้วจะไม่ค่อยใช้กันโดยสมาชิกส่วนใหญ่จะเล่นกันบริเวณลานมากกว่า บาสเกตบอล มีสนามบาสเกตบอลอยู่สองส่วน คือ ภายในส่วนของสวนสุขภาพมีอยู่ 1 สนาม และภายในบริเวณสนามเทนนิส 2 สนาม เปิดให้สมาชิกเล่นได้ทุกวัน เซปักตะกร้อเหมือนกับสนามบาสเกตบอล คือ อยู่ภายในสนามเทนนิสจำนวน 2 สนาม ใช้สำหรับการแข่งขันหรือเล่นทั่วไป วายน้ำ มีสระวายน้ำภายในศูนย์กีฬาเปิดให้สมาชิกใช้บริการทุกวันโดยแบ่งออกเป็นรอบเวลา แอโรบิก บริเวณสวนสุขภาพมีลานเดินแอโรบิกซึ่งใช้เป็นจอตรกในเวลาทำงานปกติ พอตกเย็นก็ใช้เป็นลานเดินแอโรบิก สมาชิกมาใช้บริการประมาณวันละ 30-40 คน เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห้องออกกำลังกายที่ทันสมัย อุปกรณ์ฟิตเนตครบครัน มีการระบายอากาศที่ดีเพราะเป็นห้องโล่ง

มีสมาชิกมาใช้บริการประมาณวันละ 20-30 คน เปิดให้บริการทุกวัน เทนนิส เมื่อเปลี่ยนจากสนาม บาสเกตบอลและสนามเซปักตะกร้อเป็นสนามเทนนิสแล้วสามารถรองรับผู้ใช้บริการกีฬาเทนนิสได้ จำนวนมาก กิจกรรมเด่น ได้แก่ การขี่จักรยานภายในสวนสุขภาพ ฟุตบอล ฟุตซอล วายน้ำ และเทนนิส สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 0-2552-8044 โทรสาร 0-2552-8044

7. ศูนย์กีฬาชิรเบญจทัศ

ตามที่กรุงเทพมหานครได้ดำเนินการปรับปรุงพื้นที่สนามกอล์ฟของการรถไฟแห่งประเทศไทยจำนวน 375 ไร่เป็นสวนสาธารณะ โดยกำหนดเป้าหมายให้เป็นสวนแห่งครอบครัว ที่มีกิจกรรม นันทนาการสำหรับพักผ่อนของสมาชิกครอบครัวทุกคน ประกอบกับกองการกีฬาเสนอขออนุมัติ จัดตั้งศูนย์กีฬารถไฟ โดยให้ศูนย์ดังกล่าวอยู่ในความดูแลของฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา และ เนื่องจากสวนรถไฟเป็นสวนสาธารณะและยังไม่มีชื่อเป็นอย่างเป็นทางการ ทางกรุงเทพมหานครจึงได้มี หนังสือเรียนราชเลขาธิการในพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เพื่อ นำ ความกราบบังคมทูล สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารเพื่อขอพระราชทานชื่อ สวนเนื่องในโอกาสทรงมีพระชนมายุครบ 50 พรรษา ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2545 สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานชื่อสวนสาธารณะ ของการรถไฟแห่งประเทศไทยว่าสวน “วชิรเบญจทัศ” เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2545 และทรงให้ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครและคณะเข้าเฝ้าฯ รับพระราชทานชื่อสวนสาธารณะเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2545

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาชิรเบญจทัศ ตั้งอยู่บริเวณถนนกำแพงเพชร 3 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมกีฬาที่เปิดให้บริการ ได้แก่ เทนนิส มีคอร์ต เทนนิสไว้รองรับสมาชิกที่มาใช้บริการโดยใช้สำหรับการฝึกเทนนิสขั้นพื้นฐานและการแข่งขันในระดับ ต่างๆ ฟุตซอล มีสนามฟุตซอลที่มาตรฐานกลางแจ้งจำนวน 6 สนาม โดยสนามที่ 1 จะปูด้วยยางสังเคราะห์ส่วนที่เหลืออีก 5 สนามเป็นพื้นปูน ใช้รองรับการแข่งขันทั่วนาเมนต์สำคัญ เช่น การแข่งขัน ฟุตซอลลีกของกรุงเทพมหานคร การแข่งขันฟุตซอลกีฬายูชนโลก การแข่งขันฟุตซอลกีฬาข้าราชการ กรุงเทพมหานคร กีฬารัฐวิสาหกิจ และอื่นๆ อีกมากมาย สำหรับสมาชิกศูนย์กีฬาจะสามารถใช้ บริการได้ทุกวันในช่วงเย็นแต่ถ้ามีการแข่งขันกึ่งดการบริการ การขี่จักรยาน ภายในบริเวณสวน รถไฟที่ร่นรีนมอเตอร์ที่สร้างเพื่อการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ โดยจะมีช่องสำหรับจักรยานโดยเฉพาะ และมีบริการให้เช่าจักรยานต่างหาก สมาชิกจะมาใช้บริการกันในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวัน นักชดถุกษ์จำนวนมาก เซปักตะกร้อ มีลานกว้างภายในสวนรถไฟใช้สำหรับการเล่นตะกร้อลอดห่วง ของสมาชิกบางกลุ่ม บาสเกตบอล สนามบาสเกตบอลติดกับสนามฟุตซอลเป็นสนามกลางแจ้ง ให้บริการสมาชิกที่สนใจกีฬาบาสเกตบอล เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห้องออกกำลังกายที่สร้าง ขึ้นมาใหม่พร้อมอุปกรณ์ใหม่ที่ทันสมัยไว้ให้บริการแก่สมาชิกที่เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาเท่านั้น มีผู้มาใช้บริการประมาณวันละ 30-40 คน เรือพาย ภายในสวนรถไฟจะมีการขุดคลองและแอ่งน้ำ สำหรับใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจจึงมีบริการเรือพายเล่นแก่คนที่สนใจให้เช่าเรือในอัตราที่ย่อมเยา

มีสมาชิกใช้บริการทุกวันและจะมีมากในช่วงวันหยุดและเทศกาล เปตอง มีสนามเปตองโดยเฉพาะ 3 สนามภายในสวนรถไฟเปิดให้บริการแก่สมาชิกทุกวัน แอโรบิก มีลานเดินแอโรบิกให้แก่สมาชิก กว้างบริเวณด้านข้างของอาคารอำนวยการ สมาชิกเดินกันทุกวันในช่วงเวลา 18.00 -19.00 น. ประมาณวันละ 60-70 คน กิจกรรมเด่นของศูนย์กีฬาวิชเชษฐาภรณ์ ได้แก่ เทนนิส บาสเกตบอล เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 089-889-0398

8. ศูนย์กีฬามิตรไมตรี

ศูนย์ฝึกกีฬามิตรไมตรีได้รับโอนจากศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม 2543 เดิมได้เป็นที่ตั้งของกองการกีฬา และส่วนที่เป็นโรงยิมเนเซียมและกิจกรรมเก่าของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ได้เปิดกิจกรรมเหมือนเดิมเป็นศูนย์ฝึกกีฬาเฉลิมพระเกียรติ สาขาอาคารกีฬาเวสน์ 3 ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2544 เป็นต้นไป และได้รับอนุมัติจากผู้อำนวยการสำนักสวัสดิการสังคม เป็นศูนย์กีฬามิตรไมตรี วันที่ 17 กันยายน 2545

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬามิตรไมตรี ตั้งอยู่บริเวณถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ประเภทกีฬาและกิจกรรมกีฬาที่เปิดให้บริการ ได้แก่ ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่เด่นมากของศูนย์กีฬาแห่งนี้โดยมีการฝึกสอนยิมนาสติกให้กับเยาวชนในระดับต่างๆ และมีนักกีฬาของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครมาฝึกซ้อมทุกวัน ลีลาศ มีห้องลีลาศปรับอากาศสำหรับสมาชิกเดินลีลาศทุกวัน มีสมาชิกมาใช้บริการประมาณวันละ 30-40 คน แอโรบิก ลานด้านหน้ากองการกีฬา บริเวณที่จอดรถจะใช้เป็นที่จอดรถในตอนเวลาทำงานและใช้เป็นลานเดินแอโรบิกในช่วงเวลา 17.00 -18.00 น. มีครูมาสอนเต้นสัปดาห์ละ 3 วันและมีสมาชิกมาเต้นประมาณครั้งละ 30-40 คน ฟุตซอล สมาชิกจะใช้ลานเดินแอโรบิกในวันที่ไม่มีการเดินสำหรับการเล่นเป็นบางวัน การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จะมีห้องฟิตเนสที่สร้างขึ้นใหม่โดยใช้ห้องของฝ่ายวิชาการและพัฒนาเทคนิคเก่าเป็นห้องฟิตเนส มีการซื้ออุปกรณ์ที่ทันสมัยเหมาะสำหรับสมาชิกที่สนใจการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมาเพิ่มเติม ตะกร้อลอดห่วง กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมของสมาชิกกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุโดยเป็นการซ้อมตลอดทั้งปีเพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขัน มีการซ้อมเกือบทุกวัน ก่อนที่จะมีการแข่งขันจริง สมาชิกประมาณ 15-20 คน กิจกรรมเด่น ได้แก่ การฝึกสอนยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน ลีลาศ สนใจติดต่อขอระเบียบการได้ที่ โทร. 0-2246-8042 โทรสาร 0-2644-3298

9. ศูนย์กีฬาบึงหนองบอน

จากแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ต้องการแก้ไขปัญหาน้ำท่วมของกรุงเทพมหานครอย่างถาวร เนื่องจากกรุงเทพมหานครได้ประสบปัญหาน้ำท่วมอย่างหนักในปี พ.ศ. 2526 สาเหตุจากการระบายน้ำจากทางด้านทุ่งตะวันออกของกรุงเทพมหานคร ลงสู่แม่น้ำเจ้าพระยาและอ่าวไทยทำได้ยาก เนื่องจากพื้นที่เป็นที่ลุ่มและแอ่งกระทะ เมื่อเวลาฝนตกเป็นเวลานานก็จะเกิดน้ำท่วมขัง ทำให้ประชาชนได้รับความเดือดร้อนอย่างมาก จำเป็นต้องหาพื้นที่ชะลอน้ำ (แก้มลิง) ปริมาตรรวมถึง 13,000,000 ลูกบาศก์เมตร

จากนั้นจึงได้มีการเวนคืนที่ดินในเขตหนองบอน จำนวน 644 ไร่ 1 งาน 37.5 ตารางวา เพื่อแก้ปัญหาน้ำท่วม ครั้นถึงคราวที่ประเทศไทยต้องเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 กรรมการจัดงานได้ใช้บึงหนองบอนนี้เป็นสถานที่แข่งเรือพาย เนื่องจากเป็นบึงขนาดใหญ่ และในปี พ.ศ. 2543 กรุงเทพมหานครได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 23 บึงหนองบอนได้ใช้เป็นสถานที่จัดการแข่งขันเรือพายอีกครั้งเช่นกัน หลังจากการแข่งขันกีฬาทางน้ำในระดับชาติถึง 2 ครั้ง ทางกรุงเทพมหานครซึ่งมีนโยบายมุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพิ่มพื้นที่สีเขียวและที่ออกกำลังกายสำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ได้มองเห็นศักยภาพของบึงหนองบอน นอกจากจะใช้แก้ปัญหาน้ำท่วมแล้ว บึงหนองบอนมีพื้นที่กว้างใหญ่สวยงามเหมาะสมที่จะจัดกีฬาทางน้ำ เพื่อให้เยาวชนได้มีศูนย์กีฬาทางน้ำที่ยังขาดแคลน เพื่อลดปัญหายาเสพติดและเพิ่มที่พักผ่อนหย่อนใจให้คนกรุงเทพมหานครที่รักกีฬาทางน้ำ

สถานที่ตั้งศูนย์กีฬาบึงหนองบอน ตั้งอยู่ภายในบริเวณบึงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ด้านทิศเหนือจรดกับคลองมะขามเทศ ด้านทิศใต้จรดสวนหลวง ร.9 ด้านทิศตะวันออกจรดที่ดินเอกชน และทางด้านทิศตะวันตกจรดคลองหนองบอน ประเภทกีฬาและกิจกรรมกีฬาที่เปิดให้บริการ ได้แก่ เรือพาย เรือคายัค เรือแคนู เรือใบ กิจกรรมทางน้ำทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่สมาชิกทั่วไปสามารถเล่นได้แต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาบึงหนองบอนโดยการ เล่นเรือพายได้รับความนิยมมากที่สุดเพราะสามารถใช้เป็นกิจกรรมพักผ่อนของครอบครัวได้เป็นอย่างดี ส่วนเรือคายัค เรือแคนู และเรือใบ สมาชิกต้องได้รับการฝึกการเล่นมาเป็นอย่างดีจึงจะสามารถเล่นได้ การขี่จักรยาน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทางศูนย์กีฬาบึงหนองบอนจัดเตรียมให้กับสมาชิกโดยสามารถขี่จักรยานเล่นได้รอบศูนย์กีฬา กีฬาประเภทอื่นๆ เช่น ฟุตซอล เซปักตะกร้อ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทางศูนย์กีฬาจะมีให้กับสมาชิกเหมือนกันแต่เนื่องจากเป็นศูนย์กีฬาที่เปิดใหม่จึงกำลังปรับปรุงสถานที่อยู่ กิจกรรมเด่น ได้แก่ กิจกรรมทางน้ำ

ในสมัยที่นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน เป็นผู้ว่ากรุงเทพมหานครนั้นได้ดำเนินโครงการสร้างศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอนขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว “พระบิดากีฬาทางน้ำ” ในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ซึ่งบึงหนองบอนอยู่ในพื้นที่เขตประเวศ ติดกับสวนหลวง ร.9 มีพื้นที่ขนาด 644 ไร่ มีบึงขนาดใหญ่ 3 บึงที่มีทางระบายน้ำเชื่อมติดกันทุกบึง มีความลึกประมาณ 10-20 เมตร สามารถเก็บกักน้ำได้ถึง 5,000,000 ลูกบาศก์เมตร มีความสวยงาม ร่มรื่น เคยใช้เป็นที่แข่งขันกีฬาทางน้ำในครั้งที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 เมื่อปี 2541 และกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 13 เมื่อปี 2543

ระเบียบการรับสมัครสมาชิกศูนย์กีฬาทั้ง 9 ศูนย์กีฬา

อัตราค่าสมาชิก

1. อายุ 5-18 ปี ค่าสมาชิก 10 บาทต่อปี
2. อายุ 19 ปีขึ้นไป ค่าสมาชิก 40 บาทต่อปี

หลักฐานในการรับสมัคร

1. สำเนาบัตรนักเรียน/บัตรประชาชน 1 ฉบับ
2. สำเนาทะเบียนบ้าน 1 ฉบับ
3. รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว หรือ 2 นิ้ว จำนวน 2 รูป
4. ใบรับรองแพทย์ 1 ฉบับ (กรณีสมัครสมาชิกว่ายน้ำ)

เวลาเปิด-ปิดทำการ

วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา 10.00-21.00 น. วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

เวลา 13.00-21.00 น.

สนใจสมัครได้ที่

เคาเตอร์ประชาสัมพันธ์ของศูนย์กีฬาแต่ละศูนย์ หรือฝ่ายวิชาการและพัฒนาเทคนิค กองการกีฬา สำนักสวัสดิการ โทรศัพท์ 0-2248-4024-5 โทรสาร 0-2246-8011

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เฟรค และคิลคอยด์ (Flack; & Kilcoyne. 1984: 239-242) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือ ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

โฮบบรูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการ และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

คิลปาติค มาร์ คัส เวย์นี่ (Kilpatrick Marcus Wayne. 2000: 4335) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกาย (การพัฒนาสเกลวัด) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากรกลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือ อาสาสมัครนักศึกษา และเจ้าหน้าที่ที่ใช้

อุปกรณ์กีฬาันทนาการของมหาวิทยาลัยเนวาร์เวทเทอห์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งคุณภาพและปริมาณ ในส่วนคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิดพร้อมข้อเสนอแนะ แบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวคิดสรุปเป็น 15 ด้านที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัดรวมกับ 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อถูกพัฒนาภายใต้ข้อเสนอแนะนำรูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSL ได้ผล 0.9 RMSEA ได้ผล 0.5 และ NNFI ได้ผล 0.88

อเลสซานดรา ดีคาร์เวลโฮเบสโตน และวิลสัน จากอบฟิงโฮ (จอร์นัล ปรึชาชาญ. 2550: 41; อ้างอิงจาก Alessandra de Carvalho Bastone; & Wilson Jacob Filho. 2004: 659) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก ทดสอบระบบการเดินกระเยงกระเยง ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการปฏิบัติได้ดี

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim; & J Kim. 2004: 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยวิจัย 2 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการกิน ใช้เครื่องมือที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเกาหลี ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมดูแลสุขภาพ เท่ากับ ($P = 0.001, \text{add radio} = 1.14$) และพฤติกรรมการกิน เท่ากับ ($P = 0.003, \text{add radio} = 1.07$)

เทอร์รี่ ดี แอร์ริโก (จอร์นัล ปรึชาชาญ. 2550: 41; อ้างอิงจาก Terri D' Arrigo. 2006: 69) ได้ทำการศึกษาเรื่องการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคได้ตั้งใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอรา ดี แวแวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่าการออกกำลังกายเป็นปกติควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่างๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า 71% ในคนอายุเกิน 60 ปีได้

งานวิจัยในประเทศไทย

พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ มีความมุ่งหมายเพื่อให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ และค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล โดยกระทำ

เป็นกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีจำนวน 1,656 คน ได้มาโดยการสุ่มที่ต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากจำนวนประชากรของแต่ละสังกัดมีความแตกต่างกัน และเพื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่ดีและมีความครอบคลุมลักษณะของประชากรได้มากที่สุด จึงเลือกกลุ่มตัวอย่างต่างกัน ดังนี้

1. สุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) มีอยู่ 3 สังกัด ได้แก่

1.1 สถานศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่

1.2 สถานศึกษาสังกัด กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษาจังหวัดแพร่

1.3 สถานศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจังหวัดแพร่

2. สุ่มแบบแบ่งหลายชั้น (stratified random sampling) มีอยู่ 2 สังกัด ได้แก่

2.1 สถานศึกษาสังกัด กรมอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่

2.2 สถานศึกษาสังกัด กรมอาชีวศึกษาเทศบาลเมืองแพร่

3. สถานศึกษาที่ไม่มีการสุ่ม มีอยู่ 1 สังกัด ได้แก่ สถานศึกษาสังกัด กรมการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดแพร่ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น วิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนแบบมาตรฐาน และการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวัน และเวลาในการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในที่ร่มและกลางแจ้งต้องมออากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นควันหรือฝุ่นลอบ มีความต้องการด้านประเภทการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ และกระโดดเชือก มีความต้องการความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการให้บริการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกายความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี และ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการ

อบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะแบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิก รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิก ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักคตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แคร้บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกอายุ 13-18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักคตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แคร้บอล ซอฟท์บอล หมากรุก ฮอกกี้ กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก ความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักคตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แคร้บอล แอโรบิก รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักคตะกร้อลอดบ่วง แคร้บอล ซอฟท์บอล หมากรุก ฮอกกี้ กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

กนกรดา อ่อนทองกลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มากจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกาย กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร เพศชายอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20-35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

ชัชวาล ภาคใหม่ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 วัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่มาจากการออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และนำมาวิเคราะห์ผล นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ มีสภาพเป็นจริงเป็นจริงที่เหมาะสมในทุกช่วงอายุ และเพศ อยู่ในระดับปานกลางเมื่อเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน เพศชายมีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิงมีความต้องการชนิดกีฬาการเต้นแอโรบิกด้านซั่มมากที่สุด และช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬาการเต้นแอโรบิกด้านซั่มมากที่สุด

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

ผลการวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก

นภดล จันทิพย์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 41 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 308 คน เป็นเพศชาย 151 คน เป็นเพศหญิง 157 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดบริเวณออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ด้านการจัดการมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการมีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินแก่ผู้มาออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2547 วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคม อุตสาหกรรมบางปู จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายชั้นตอน จำแนกเป็นเพศชาย 160 คน เพศหญิง 240 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ทุกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมและมีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายทุกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมและมีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ด้านการจัดการในการออกกำลังกายทุกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมและมีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ด้านประเภทกิจกรรมในการออกกำลังกายใช้อยู่ในปัจจุบันมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิก วิ่งเพื่อสุขภาพ และตระกร้อตามลำดับ ประเภทกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล แบดมินตัน แอโรบิก และวิ่งเพื่อสุขภาพตามลำดับ ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดเพศชายเวลา 18.00-19.00 น. เพศหญิงและพนักงานที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปี เวลา 17.00-18.00 น. และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี เวลา 05.00-06.00 น

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81 สภาพการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้บริการ ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการร้อยละ 20.54 สภาพการบริการด้านบุคลากรให้บริการร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการร้อยละ 31.76 สภาพการบริการด้านการจัดการ ให้บริการร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการร้อยละ 37.32 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายแล้วพบว่า ประชาชนเพศต่างกั้มีความต้องการโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประชาชนที่มีอายุต่างกั้มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน

จิรพันธ์ ปรีชาชาญ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีสภาพการบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 68.19 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.84 มีสภาพการบริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 45.75 มีสภาพการบริการ ด้านการจัดการให้บริการ ร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 23.98 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมนักศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.72 (S.D. = 0.48) มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.68 (S.D. = 0.51) มีความต้องการด้านการจัดการให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.52 (S.D. = 0.54) ส่วนกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 20.50 วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกั้ มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกั้กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษามีระดับชั้นปีต่างกั้ มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกั้กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการพบว่า ไม่มีความแตกต่างกั้กัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่งานวิจัยแต่ละชั้นที่แตกต่างกั้กันเรื่องเพศ อายุ ระดับความรู้ สถานที่ที่อยู่อาศัย ฯลฯ เปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยที่เกี่ยวข้ง แต่ความต้องการบางอย่างยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบัน ดังนั้นคนเราต้องรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองแข็งแรงอยู่เสมอโดยการออกกำลังกาย

เริ่มจากวัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองที่ศูนย์กลางความเจริญทั้งหลาย ทำให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครมีความสะดวกสบายจนเกินไปจนลืมที่จะดูแลรักษาสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครซึ่งจัดสร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาวกรุงเทพมหานครจึงมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นสถานที่รองรับความต้องการเหล่านี้ จากศึกษาเบื้องต้นพบว่าศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครยังมีปัญหาในการจัดการบริการการออกกำลังกายให้แก่สมาชิกอยู่ไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านชนิดของกิจกรรม ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลของการวิจัยที่นำเสนอความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 เพื่อนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการบริการการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตอบสนองความต้องการของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครอย่างแท้จริง

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2552 โดยการบันทึกสถิติผู้มาใช้บริการของแต่ละศูนย์กีฬาจากเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาทุกศูนย์เป็นรายวัน และสรุปข้อมูลของแต่ละศูนย์เป็นสถิติรายเดือนเข้ากองการกีฬาแล้วเฉลี่ยออกมาเป็นสถิติผู้มาใช้บริการประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยใช้สถิติผู้มาใช้บริการของเดือนมกราคม พ.ศ.2552 ดังนี้ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ มีจำนวนผู้ใช้บริการเฉลี่ยวันละ 1,771 คน ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา เฉลี่ยวันละ 915 คน ศูนย์กีฬาบางบอน เฉลี่ยวันละ 487 คน ศูนย์กีฬาประชานิเวศน์ เฉลี่ยวันละ 751 คน ศูนย์กีฬาอ่อนนุช เฉลี่ยวันละ 687 คน ศูนย์กีฬารามอินทรา เฉลี่ยวันละ 1,718 คน ศูนย์กีฬาวิชัยภูมิ เฉลี่ยวันละ 1,153 คน ศูนย์กีฬามิตรไมตรี เฉลี่ยวันละ 393 คน และศูนย์กีฬาบึงหนองบอน เฉลี่ยวันละ 243 คน รวมจำนวนผู้มาใช้บริการเฉลี่ยต่อวันทั้ง 9 ศูนย์กีฬาทั้งสิ้น 8,118 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 367 คน เพื่อความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างของสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

ศูนย์กีฬา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ	1,771	85
2. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา	915	44
3. ศูนย์กีฬาบางบอน	487	23
4. ศูนย์กีฬาประชานิเวศน์	751	36
5. ศูนย์กีฬาอ่อนนุช	687	33
6. ศูนย์กีฬารามอินทรา	1,718	83
7. ศูนย์กีฬาวิจิตรเบญจทัศ	1,153	55
8. ศูนย์กีฬามิตรไมตรี	393	19
9. ศูนย์กีฬาบึงหนองบอน	243	12
รวม	8,118	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา

กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการบริหารจัดการ
4. ด้านช่วงเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย

เกณฑ์ของคะแนนความสำคัญ มี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน		ระดับความสำคัญ
5	คือ	มากที่สุด
4	คือ	มาก
3	คือ	ปานกลาง
2	คือ	น้อย
1	คือ	น้อยที่สุด

การแปลความหมาย คะแนนเฉลี่ยความต้องการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

(ประกอบ กรรณสูตร. 2538: 38)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การสร้างแบบสอบถามเพื่อที่ใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสอดคล้องกันเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อและรายการในแบบสอบถาม
2. ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำมากำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการจะถาม
3. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ในด้านต่างๆ คือ
 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 3. ด้านการบริหารจัดการ
 4. ด้านช่วงเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย

4. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอประธานและคณะกรรมการที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบเบื้องต้นแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของประธานและคณะกรรมการที่ปรึกษา

5. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม และแก้ไข ปรับปรุงใหม่อีกครั้ง

6. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจากการพิจารณาจากคณะกรรมการที่ปรึกษาไปทดลองใช้ (try out) กับประชาชนชาวกรุงเทพมหานครที่มามากกำลังกายตามสนามศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น ดินแดงและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ประธานกรรมการและคณะกรรมการที่ปรึกษา รวมทั้งผ่านการหาค่าความเชื่อมั่นแล้วนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงหัวหน้าศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร 9 ศูนย์กีฬา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง แล้วเก็บแบบสอบถามคืน

4. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. ทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก

ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ข้อ 1 โดยใช้สถิติที (t - test) และ ข้อ 2 โดยใช้สถิติเอฟ (F - test) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- ทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ข้อ 1 โดยใช้สถิติที (t - test) และ ข้อ 2 โดยใช้สถิติเอฟ (F - test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำข้อเสนอนั้นๆ ที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	232	58.00
หญิง	168	42.00
อายุ		
อายุ 15-25 ปี	104	26.00
อายุ 26-35 ปี	144	36.00
อายุ 36 ปีขึ้นไป	152	38.00
อาชีพ		
นักเรียน นักศึกษา	79	19.75
รับราชการ	64	16.00
รัฐวิสาหกิจ	30	7.50
บริษัทเอกชน	90	22.50
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	73	18.25
รับจ้างทั่วไป	48	12.00
ข้าราชการบำนาญ / เกษียณอายุ	6	1.50
แม่บ้าน	7	1.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 400 คน จำแนกเป็น เพศชาย จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 และเพศหญิง 168 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีอายุระหว่าง 15-25 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 อายุระหว่าง 26-35 ปี จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 และมีอายุ 36 ปีขึ้นไป จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 ซึ่งส่วนใหญ่ทำงานในบริษัทเอกชน จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 รองลงมาคือ นักเรียน นักศึกษา จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 และธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านวันและช่วงเวลา (n = 400)

รายการ	f	%
ความต้องการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 วัน	8	2.00
2 วัน	58	14.50
3 วัน	102	25.50
4 วัน	51	12.75
5 วัน	96	24.00
6 วัน	28	7.00
7 วัน	57	14.25
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	182	45.50
วันอังคาร	198	49.50
วันพุธ	212	53.00
วันพฤหัสบดี	198	49.50
วันศุกร์	275	68.75
วันเสาร์	280	70.00
วันอาทิตย์	253	63.25
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
05.00 – 08.00 น.	48	12.00
08.00 – 11.00 น.	72	18.00
13.00 – 16.00 น.	95	23.75
16.00 – 19.00 น.	301	75.25
19.00 – 21.00 น.	137	34.25

จากตาราง 3 แสดงว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. จำนวน 301 คน คิดเป็นร้อยละ 75.25

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านวันและช่วงเวลา จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย (n=232)		หญิง (n=168)	
	f	%	f	%
ความต้องการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์				
1 วัน	5	2.16	3	1.79
2 วัน	27	11.64	31	18.45
3 วัน	46	19.83	56	33.33
4 วัน	29	12.50	22	13.10
5 วัน	67	28.88	29	17.26
6 วัน	17	7.33	11	6.55
7 วัน	41	17.67	16	9.52
วันที่ต้องการออกกำลังกาย				
วันจันทร์	113	48.71	69	41.07
วันอังคาร	127	54.74	71	42.26
วันพุธ	136	58.62	76	45.24
วันพฤหัสบดี	128	55.17	70	41.67
วันศุกร์	159	68.53	116	69.05
วันเสาร์	161	69.40	119	70.83
วันอาทิตย์	146	62.93	107	63.69
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย				
05.00 – 08.00 น.	28	12.07	20	11.90
08.00 – 11.00 น.	49	21.12	23	13.69
13.00 – 16.00 น.	61	26.29	34	20.24
16.00 – 19.00 น.	173	74.57	128	76.19
19.00 – 21.00 น.	79	34.05	58	34.52

จากตาราง 4 แสดงว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 เพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 28.88 เพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ทั้งเพศชายและหญิงต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด จำนวน 161 คน และ 119 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 69.40

และ 70.83 ตามลำดับ และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. จำนวน 173 คน และ 128 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 74.57 และ 76.79 ตามลำดับ

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านวันและช่วงเวลา จำแนกตามอายุ

รายการ	15-25 ปี		26-35 ปี		36 ปีขึ้นไป	
	(n = 104)		(n = 144)		(n = 152)	
	f	%	f	%	f	%
ความต้องการการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์						
1 วัน	3	2.88	3	2.08	2	1.32
2 วัน	11	10.58	20	13.89	27	17.76
3 วัน	23	22.12	42	29.17	37	24.34
4 วัน	11	10.58	29	20.14	11	7.24
5 วัน	20	19.23	23	15.97	53	34.87
6 วัน	14	13.46	4	2.78	10	6.58
7 วัน	22	21.15	23	15.97	12	7.89
วันที่ต้องการออกกำลังกาย						
วันจันทร์	48	46.15	59	40.97	75	49.34
วันอังคาร	55	52.88	61	42.36	82	53.95
วันพุธ	60	57.69	64	44.44	88	57.89
วันพฤหัสบดี	51	49.04	68	47.22	79	51.97
วันศุกร์	82	78.85	92	63.89	101	66.45
วันเสาร์	81	77.88	104	72.22	95	62.50
วันอาทิตย์	71	68.27	99	68.75	83	54.61
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย						
05.00 – 08.00 น.	11	10.58	21	14.58	16	10.53
08.00 – 11.00 น.	24	23.08	19	13.19	29	19.08
13.00 – 16.00 น.	32	30.77	25	17.36	38	25.00
16.00 – 19.00 น.	81	77.88	114	79.17	106	69.74
19.00 – 21.00 น.	35	33.65	56	38.89	46	30.26

จากตาราง 5 แสดงว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ช่วงอายุ 15-25 ปี และ 26-35 ปี มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 23 คน และ 42 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 22.12 และ 29.17 ตามลำดับ แต่สมาชิกในช่วงอายุ 36 ปีขึ้นไป ต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 34.87

สมาชิกช่วงอายุ 15-25 ปี และ 36 ปีขึ้นไป ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ จำนวน 82 คน และ 101 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 78.85 และ 66.45 ตามลำดับ แต่สมาชิกในช่วงอายุ 25-35 ปี ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 72.22 และทุกช่วงอายุ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. จำนวน 81, 114 และ 106 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 77.88, 79.17 และ 69.74 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ	f	%
กิจกรรมกีฬา		
1. ฟุตบอล	115	28.75
2. ฟุตซอล	72	18.00
3. เซปักตะกร้อ	24	6.00
4. วอลเลย์บอล	34	8.50
5. บาสเกตบอล	49	12.25
6. แบดมินตัน	141	35.25
7. วាយน้ำ	249	62.25
8. มวย	19	4.75
9. เทนนิส	61	15.25
10. เทเบิลเทนนิส	44	11.00
11. เปตอง	30	7.50
12. ยิมนาสติก	17	4.25
13. เทควันโด	27	6.75
14. กอล์ฟ ขี่จักรยาน และเรือใบ เรือพาย	6	1.50
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
1. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	189	47.25
2. แอโรบิก	97	24.25
3. รำพัด รำมวยจีน	17	4.25
4. โยคะ	104	26.00
5. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	73	18.25
6. ลีลาศ	47	11.75
7. การเต้น hip hop และ jazz dance	7	1.75

จากตาราง 6 แสดงว่า กีฬาที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 มีความต้องการมากที่สุดคือ วายน้ำ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.25

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย (n=232)		หญิง (n=168)	
	f	%	f	%
กิจกรรมกีฬา				
1. ฟุตบอล	98	42.24	17	10.12
2. ฟุตซอล	61	26.29	11	6.55
3. เซปักตะกร้อ	21	9.05	3	1.79
4. วอลเลย์บอล	9	3.88	25	14.88
5. บาสเกตบอล	25	10.78	24	14.29
6. แบดมินตัน	63	27.16	78	46.43
7. วายน้ำ	140	60.34	109	64.88
8. มวย	16	6.90	3	1.79
9. เทนนิส	31	13.36	30	17.86
10. เทเบิลเทนนิส	24	10.34	20	11.90
11. เปตอง	15	6.47	15	8.93
12. ยิมนาสติก	6	2.59	11	6.55
13. เทควันโด	14	6.03	13	7.74
14. กอล์ฟ ขี่จักรยาน และเรือใบ เรือพาย	2	0.86	4	2.38
กิจกรรมการออกกำลังกาย				
1. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	106	45.69	83	49.40
2. แอโรบิก	24	10.34	73	43.45
3. รำพัด รำมวยจีน	8	3.45	9	5.36
4. โยคะ	32	13.79	72	42.86
5. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	55	23.71	18	10.71
6. ลีลาศ	18	7.76	29	17.26
7. การเต้น hip hop และ jazz dance	2	0.86	5	2.98

จากตาราง 7 แสดงว่า ชนิดกีฬาที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ทั้งชาย และหญิง มีความต้องการมากที่สุดคือ วายน้ำ จำนวน 140 คน และ 109 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 60.34 และ 64.88 ตามลำดับ และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 106 คน และ 83 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 45.69 และ 49.40 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ

รายการ	15-25 ปี		26-35 ปี		36 ปีขึ้นไป	
	(n = 104)		(n = 144)		(n = 152)	
	f	%	f	%	f	%
กิจกรรมกีฬา						
1. ฟุตบอล	34	32.69	42	29.17	39	25.66
2. ฟุตซอล	29	27.88	24	16.67	19	12.50
3. เซปักตะกร้อ	3	2.88	12	8.33	9	5.92
4. วอลเลย์บอล	12	11.54	14	9.72	8	5.26
5. บาสเกตบอล	31	29.81	9	6.25	9	5.92
6. แบดมินตัน	40	38.46	51	35.42	50	32.89
7. วាយน้ำ	52	50.00	95	65.97	102	67.11
8. มวย	6	5.77	9	6.25	4	2.63
9. เทนนิส	18	17.31	25	17.36	18	11.84
10. เทเบิลเทนนิส	19	18.27	13	9.03	12	7.89
11. เปตอง	9	8.65	11	7.64	10	6.58
12. ยิมนาสติก	10	9.62	2	1.39	5	3.29
13. เทควันโด	9	8.65	8	5.56	10	6.58
14. กอล์ฟ ซี่จักรยาน และเรือใบ เรือพาย	2	1.92	3	2.08	1	0.66
กิจกรรมการออกกำลังกาย						
1. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	37	35.58	73	50.69	79	51.97
2. แอโรบิก	24	23.08	41	28.47	32	21.05
3. รำพัด รำมวยจีน	4	3.85	2	1.39	11	7.24
4. โยคะ	22	21.15	38	26.39	44	28.95
5. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	8	7.69	30	20.83	34	22.37
6. ลีลาศ	8	7.69	11	7.64	28	18.42
7. การเต้น hip hop และ jazz dance	5	4.81	0	0.00	2	1.32

จากตาราง 8 แสดงว่า ชนิดกีฬาที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ทุกช่วงอายุ มีความต้องการมากที่สุดคือ วายน้ำ จำนวน 52, 95 และ 102 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 50.00, 65.97 และ 67.11 ตามลำดับ และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ

การเดินทาง-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 37, 73 และ 79 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 35.58, 50.69 และ 51.97 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ	ความต้องการ		
	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. สถานที่จอดรถกว้างขวาง มีความปลอดภัยและเพียงพอต่อการบริการ	3.63	0.96	มาก
2. สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน ของมีค่าของสมาชิกขณะใช้บริการ มีความปลอดภัย	3.39	1.04	ปานกลาง
3. ศูนย์กีฬามีความสวยงาม สะอาด และมีต้นไม้ร่มรื่น	3.88	0.85	มาก
4. ศูนย์กีฬามีห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าครบถ้วน และสะอาด	3.63	1.07	มาก
5. ศูนย์กีฬามีสนามกีฬา อุปกรณ์การเล่นที่เป็นมาตรฐาน	3.73	0.92	มาก
6. มีการจัดการบริการน้ำดื่มไว้เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ	3.24	1.17	ปานกลาง
7. มีอุปกรณ์ที่ให้แสงสว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในที่ร่ม หรือเวลากลางคืน	3.65	0.94	มาก
8. ศูนย์กีฬามีสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย	3.83	0.91	มาก
9. การเดินทางมายังศูนย์กีฬามีความสะดวก	3.80	0.92	มาก
10. มีถึงขยะทั่วถึงสำหรับการทิ้งขยะในศูนย์กีฬา	3.58	0.97	มาก
11. มีแผนป้ายแนะนำการใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.50	0.97	มาก
รวม	3.62	0.71	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.71

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)

รายการ	ความต้องการ		
	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. บุคลิกภาพดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี เหมาะสมกับการให้บริการ	3.89	0.86	มาก
2. แต่งกายเรียบร้อย สะอาด และพูดจาสุภาพให้เกียรติสมาชิก	3.86	0.80	มาก
3. มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่สมาชิก	3.78	0.89	มาก
4. บุคลากรมีความรู้ ความชำนาญทางด้าน การออกกำลังกาย และกีฬาเป็นอย่างดี	3.73	0.90	มาก
5. มีบุคลากรที่มีความสามารถในแต่ละชนิดกีฬาและประเภทของการออกกำลังกาย	3.72	0.94	มาก
6. มีบุคลากรที่ดีและเพียงพอในการดูแลด้านความสะอาดและความปลอดภัยของสมาชิก	3.69	0.89	มาก
7. มีบุคลากรดูแลเรื่องความสะอาดของศูนย์กีฬาที่เพียงพอ	3.77	0.91	มาก
8. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่ดี และมีความรู้ทางด้าน การออกกำลังกายเป็นอย่างดี	3.64	0.89	มาก
9. มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	3.58	0.93	มาก
รวม	3.74	0.72	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
ด้านการบริหารจัดการ (n = 400)

รายการ	ความต้องการ		
	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬาได้อย่างสะดวก รวดเร็ว	3.70	0.84	มาก
2. มีรายละเอียดการใช้บริการศูนย์กีฬาอย่างทั่วถึง และประชาสัมพันธ์อย่างชัดเจน	3.59	0.87	มาก
3. ระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว	3.77	0.80	มาก
4. เวลาเปิด-ปิดศูนย์กีฬาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับ เวลาออกกำลังกายของสมาชิก	3.87	0.86	มาก
5. ให้มีการตรวจสอบสุขภาพของสมาชิกประจำเดือนหรือปี	3.30	1.04	ปานกลาง
6. ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกประจำเดือนหรือปี	3.21	1.04	ปานกลาง
7. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในให้แก่สมาชิกประจำปี	3.20	1.05	ปานกลาง
8. การจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น วันเด็ก เทศกาลลอยกระทง และเทศกาลปีใหม่ เป็นต้น	3.36	1.01	ปานกลาง
9. การซ่อมบำรุงสถานที่ การซื้ออุปกรณ์ที่ทันสมัยเพื่อให้ศูนย์กีฬา พร้อมใช้งานได้อยู่เสมอ	3.49	1.15	ปานกลาง
10. การประเมินการทำงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาอย่างสม่ำเสมอ	3.49	1.05	ปานกลาง
รวม	3.50	0.70	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก
ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n=232)		หญิง (n=168)		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.58	0.70	3.69	0.73	1.51	.131
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.71	0.71	3.78	0.72	0.89	.374
3. ด้านการจัดการ	3.46	0.73	3.54	0.65	1.11	.268
รวม	3.59	0.64	3.67	0.63	1.30	.131

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ
0.64 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63 เมื่อทำการ
เปรียบเทียบทางสถิติพบว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกัน
มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
จำแนกตามตัวแปรอายุ

รายการ	15-25 ปี (n=104)		26-35 ปี (n=144)		36 ปีขึ้นไป (n=152)	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.69	0.65	3.55	0.67	3.64	0.78
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.81	0.61	3.68	0.74	3.75	0.76
3. ด้านการจัดการ	3.64	0.62	3.45	0.71	3.45	0.73
รวม	3.71	0.55	3.56	0.64	3.61	0.68

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 สมาชิกช่วงอายุ 15-25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 สมาชิกช่วงอายุ 26-35 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 และสมาชิกอายุ 36 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.68

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ตามตัวแปรอายุ

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	2	1.20	0.60	1.19	.306
	ภายในกลุ่ม	397	200.52	0.51		
	รวม	399	201.72			
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	2	1.06	0.53	1.04	.355
	ภายในกลุ่ม	397	203.20	0.51		
	รวม	399	204.27			
3. ด้านการบริหารจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	2	2.77	1.38	2.85	.059
	ภายในกลุ่ม	397	192.44	0.48		
	รวม	399	195.21			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.42	0.71	1.75	.175
	ภายในกลุ่ม	397	160.83	0.41		
	รวม	399	162.25			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 อายุ 15-25 ปี, 26-35 ปี และ 36 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 367 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ
 - 1.1.1 เพศชาย
 - 1.1.2 เพศหญิง
 - 1.2 อายุ
 - 1.2.1 ช่วงอายุระหว่าง 15 - 25 ปี
 - 1.2.2 ช่วงอายุระหว่าง 26 - 35 ปี
 - 1.2.3 อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

สมมุติฐานในการวิจัย

1. สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกันจะมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีอายุต่างกันจะมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการบริหารจัดการ
4. ด้านช่วงเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. ทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ข้อ 1 โดยใช้สถิติที (t - test) และ ข้อ 2 โดยใช้สถิติเอฟ (F - test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 และเพศหญิง 168 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีอายุระหว่าง 15-25 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 อายุระหว่าง 26-35 ปี จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 และอายุ 36 ปีขึ้นไป จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 ซึ่งส่วนใหญ่ทำงานในบริษัทเอกชน จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 รองลงมาคือ นักเรียน นักศึกษา จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 และธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2552

1. ด้านวัน เวลา และชนิดการออกกำลังกาย

สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. จำนวน 301 คน คิดเป็นร้อยละ 75.25 ชนิดกีฬาที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 มีความต้องการมากที่สุดคือ วายน้ำ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.25 เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 28.88 เพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ทั้งเพศชายและหญิง ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 161 คน และ 119 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 69.40 และ 70.83 ตามลำดับ และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. จำนวน 173 คน และ 128 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 74.57 และ 76.79 ตามลำดับ ชนิดกีฬาที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ทั้งชายและหญิง มีความต้องการมากที่สุดคือ วายน้ำ จำนวน 140 คน และ 109 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 60.34 และ 64.88 ตามลำดับ และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 106 คน และ 83 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 45.69 และ 49.40 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามตัวแปรอายุ พบว่า สมาชิกช่วงอายุ 15-25 ปี และ 26-35 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 23 คน และ 42 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 22.12 และ 29.17 ตามลำดับ แต่สมาชิกในช่วงอายุ 36 ปีขึ้นไป ต้องการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 34.87 สมาชิกช่วงอายุ 15-25 ปี และ 36 ปีขึ้นไป ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ จำนวน 82 คน และ 101 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 78.85 และ 66.45 ตามลำดับ แต่สมาชิกในช่วงอายุ 26-35 ปี ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 72.22 และทุกช่วงอายุ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. จำนวน 81,114 และ 106 คน

ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 77.88, 79.17 และ 69.74 ตามลำดับ ชนิดกีฬาที่สมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ทุกช่วงอายุ มีความต้องการมากที่สุดคือ วายน้ำ จำนวน 52, 95 และ 102 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 50.00, 65.97 และ 67.11 ตามลำดับ และกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 37, 73 และ 79 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 35.58, 50.69 และ 51.97 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.71 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือ ศูนย์กีฬามีความสวยงาม สะอาด และมีต้นไม้ร่มรื่น ศูนย์กีฬามีสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย และการเดินทางมายังศูนย์กีฬามีความสะดวก

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือ บุคลิกภาพดี มนุษยสัมพันธ์ที่ดี เหมาะสมกับการให้บริการ แต่งกายเรียบร้อย สะอาด และพูดจาสุภาพให้เกียรติสมาชิก และมีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะ ให้บริการแก่สมาชิก

4. ด้านการบริหารจัดการ

สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดคือ เวลาเปิด-ปิดศูนย์กีฬาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเวลา ออกกำลังกายของสมาชิก ระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว และสามารถ ติดต่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬาได้อย่างสะดวก รวดเร็ว

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ตามตัวแปรที่ศึกษา

5.1 ตัวแปรเพศ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63 เมื่อทำการ เปรียบเทียบทางสถิติพบว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

5.2 ตัวแปรอายุ ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 สมาชิกช่วงอายุ 15-25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 0.55 สมาชิกช่วงอายุ 26-35 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 0.64 และสมาชิกอายุ 36 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 เมื่อทำการเปรียบเทียบทางสถิติพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 อายุ 15-25 ปี, 26-35 ปี และ 36 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครมีความต้องการมากที่สุด คือ ศูนย์กีฬามีความสวยงาม สะอาด และมีต้นไม้ร่มรื่น รองลงมาคือ ศูนย์กีฬามีสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย เนื่องจากศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครบางแห่งเพิ่งก่อตั้งได้ไม่นาน ทำให้ต้นไม้ที่ปลูกพร้อมกับการก่อสร้างศูนย์กีฬายังไม่เจริญเติบโตพอที่ให้ความสวยงาม ความร่มรื่นแก่ศูนย์กีฬาได้ ทำให้สมาชิกอาจจะมองดูว่าศูนย์กีฬาไม่มีความสวยงาม ความร่มรื่นเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของมาสโลว์ (ชงชัย สันติวงศ์และชัยยศ สันติวงศ์, 2535: 66) ว่าความต้องการทางด้านความปลอดภัย (Safety or security Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่ยอมรับ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยจึงเกิดขึ้น ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ ความต้องการความปลอดภัยทางด้านร่างกายคือความต้องการที่จะอยู่อย่างปลอดภัยจากการทำร้าย และต้องการทางด้านความปลอดภัยทางด้านเศรษฐกิจคือความมั่นคงในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในที่ร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นควันหรือฝุ่นละออง และมีความต้องการความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ซึ่งสอดคล้องกับ จินดา บันบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนต้องการให้ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ลานกีฬาควรมีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ และควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาเพื่อความร่มรื่นมากที่สุด

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีความต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรมีบุคลิกภาพดี มนุษย์สัมพันธ์ดี เหมาะสมกับการให้บริการ รองลงมาคือ แต่งกายเรียบร้อย สะอาด และพูดจาสุภาพให้เกียรติสมาชิก

ทั้งนี้เนื่องจากบุคลากรที่ทางศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครมีไว้เพื่อให้บริการแก่สมาชิกนั้นไม่ได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ สาเหตุเป็นเพราะบุคคลเหล่านี้มีตำแหน่งเป็นเพียง อาสาสมัครลานกีฬา หรือ อาสาสมัครศูนย์กีฬาเท่านั้น โดยมีการจ้างงานเป็นสัญญาต่อ 1 ปีงบประมาณ อัตราค่าจ้างงานวันละ 240 บาท และไม่มีสวัสดิการใดๆ คุ่มครองเลยทำให้การดูแลบริการสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครของบุคคลเหล่านี้ขาดการทุ่มเทเอาใจใส่กับหน้าที่เท่าที่ควรจะเป็น ประกอบกับ อาสาสมัครลานกีฬา หรืออาสาสมัครศูนย์กีฬาโดยส่วนมากจะเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์กีฬา หรือนันทนาการ ทำให้การแต่งกาย การพูดจากับสมาชิกอาจจะฟังดูไม่สุภาพ แข็งกระด้างไป ทำให้สมาชิกมีความต้องการบุคลากรที่บุคลิกภาพดี มนุษย์สัมพันธ์ดี เหมาะสมกับการให้บริการ แต่งกายเรียบร้อย สะอาด และพูดจาสุภาพให้เกียรติสมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 พบว่าด้านบุคลากร ในรายขอต้องการบุคลากรให้แต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 38.00 ซึ่งสอดคล้องกับ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: 51-52) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

ด้านการบริหารจัดการ จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีความต้องการมากที่สุด คือ เวลาเปิด-ปิดศูนย์กีฬาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเวลาออกกำลังกายของสมาชิก รองลงมา คือ ระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว เนื่องจากเวลารอในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาที่ไม่ใช่เวลาปฏิบัติงานประจำวัน และในวันหยุดงาน ทำให้สมาชิกมีเวลาในการออกกำลังกายจริงๆ คือ ช่วงเช้าตรู่ก่อนทำงาน ช่วงเย็นหลังเลิกงาน และวันหยุดงาน แต่ในเวลาทำการของศูนย์กีฬา คือ 10.00-21.00 น. ซึ่งในช่วงเช้าก่อนทำงานสมาชิกต้องการที่จะเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ และช่วงเย็นหลังเลิกงานสมาชิกต้องการที่จะว่ายน้ำหรือเล่นแบดมินตัน ทำให้บางครั้งสมาชิกต้องการที่จะให้เปิดศูนย์กีฬาตั้งแต่เวลา 05.00 น. เพื่อจะมาเดิน วิ่งก่อนไปทำงาน และปิดศูนย์หลังเวลา 21.00 น. เพื่อยืดเวลาในการออกกำลังกายไปอีกเพราะสมาชิกบางคนเลิกงานช้าทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายน้อย และในอีกกรณีที่เป็นวันหยุดราชการหรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลาทำการของศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร คือ เวลา 13.00-21.00 น. ซึ่งในวันเหล่านั้นมักจะมีหน่วยงานอื่นๆ ใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรมการแข่งขันต่างๆ ทำให้กิจกรรมหรือกีฬาบางอย่างต้องงดบริการไปในวันนั้น บางครั้งการประชาสัมพันธ์ที่ขาดตกบกพร่องไปของศูนย์กีฬาทำให้สมาชิกไม่ได้รับรู้ข้อมูลเหล่านั้นอย่างทั่วถึง และสมาชิกที่มาสมัครสมาชิกที่ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร

ใหม่โดยส่วนมากเมื่อมาในวันแรกแล้วต้องการที่จะออกกำลังกายเลย ทำให้มีความต้องการที่จะมีบัตรสมาชิกเพื่อเข้าใช้บริการภายในศูนย์กีฬาได้เลยจึงมีความต้องการมีระบบการจัดทำทะเบียนที่ถูกต้อง สะดวก และรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยิงศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร พบว่า โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี และ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ เอกชัย ปานหนู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และ 4 ทั้งชายและหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมมากที่สุด คือ ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี ซึ่งสอดคล้องกับ พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 พบว่า ด้านการจัดการ ในรายชื่อที่แสดงความเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7 และมีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านช่วงเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 พบว่า สมาชิกต้องการเป็นจำนวน 3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด วันที่สมาชิกต้องการ คือ วันเสาร์ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. โดยกิจกรรมกีฬาที่สมาชิกต้องการมากที่สุด คือ วายน้ำและฟุตบอล กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 พบว่า ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ แอโรบิก และฟุตบอล และต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ เวลา 16.00-18.00 น. มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกด้านซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ 18.00-20.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับ จีรพันธ์ ปรีชาชาญ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 20.50 วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-18.00 น.

การที่สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ต้องการออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์เนื่องจากสมาชิกเล็งเห็นถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องด้านความถี่ในการออกกำลังกายว่า อย่างน้อยควรมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง และสมาชิกต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์และวันศุกร์ เวลา 16.00-19.00 น. มากที่สุด เนื่องจากวันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของการทำงานประจำสัปดาห์และหลังเลิกงานวันศุกร์สมาชิกสามารถออกกำลังกายได้เต็มที่ ซึ่งเหมือนกับวันเสาร์เป็นวันหยุดงานสามารถออกกำลังกายตั้งแต่ตอนเช้าจนถึงตอนเย็นได้ สำหรับกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมสำหรับทุกคนอยู่แล้ว ซึ่งกรุงเทพมหานครก็ให้การสนับสนุนกีฬานี้เป็นอย่างดี ส่วนกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ สามารถที่จะปฏิบัติได้ทั้งก่อนเวลาทำงานคือ ตอนเช้าตรู่ และตอนหลังเลิกงานตอนเย็น และกิจกรรมนี้เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย โดยเด็กสามารถที่จะมาเดินกับผู้ปกครอง และผู้สูงอายุก็จะมาเดิน-วิ่ง กันเป็นกลุ่มเพื่อพบปะ สังสรรค์ ตามประสานที่เกี่ยยนจากหน้าทีการทำงานแล้ว ทำให้กิจกรรมนี้ได้รับความสนใจจากสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 เป็นอย่างมาก

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

1. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 สมาชิกที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 ที่มีเพศต่างกันจะมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในบริเวณสวนหลวง ร.9 พบว่า ประชาชนเพศชาย และเพศหญิงมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุนทร จันทาพูน (2552: 46-47) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวม และรายด้าน ทั้งนี้เนื่องมาจากสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ทั้งเพศชาย ละเพศหญิงต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจที่แข็งแรง เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคที่ต้องเผชิญกับมลภาวะต่างๆ ในการดำรงชีวิตอยู่ในกรุงเทพมหานคร และเพื่อต้องการให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายได้สัดส่วน เสริมสร้างสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส เบิกบาน สามารถต่อสู้กับงานได้นานขึ้น อันเป็นวัตถุประสงค์เดียวกันของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชาย และหญิง ทำให้ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 552 ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 สมาชิกที่ช่วงอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีอายุต่างกันจะมีความต้องการ

การออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 พบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างก็มีความ ต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร ทุกช่วงอายุมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่า การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะทำให้ การเจริญเติบโตไม่เหมาะสมกับวัย รูปร่างทรุดทรวงจะเสียไป สมรรถภาพทางกายต่ำเป็นผลทำให้ การเรียนไม่ได้ดีเท่าที่ควร ไม่มีสังคมเพื่อนในวัยเด็กทำให้จิตใจเครียด วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้สมรรถภาพทางกาย ต่ำ สุขภาพอนามัยไม่ดี มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจไม่ดี บุคลิกภาพเสียไปกระทบต่อการเรียนและ การประกอบอาชีพ ส่วนการขาดการออกกำลังกายในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ จะเป็นสาเหตุของการนำ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด เลี้ยงหัวใจตีบตัน โรคข้อต่อและกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้สมรรถภาพถดถอย ชีวิตไม่เป็นสุข ด้วยสาเหตุนี้ความต้องการ การออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ที่มีอายุต่างกัน จึงมีความ ต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 ส่วนใหญ่ มีความต้องการการออกกำลังกายในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ซึ่งสมาชิกที่เป็นประชาชนชาว กรุงเทพมหานครต้องการออกกำลังกายอยู่แล้ว ทางศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครควรเพิ่มเติมใน ด้านของการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธีโดยมีการประชาสัมพันธ์ที่ดีจากบุคลากรที่มี คุณภาพและศักยภาพเฉพาะด้าน มีการดูแลศูนย์กีฬาให้สะอาด ร่มรื่นเหมาะแก่การออกกำลังกาย ดูแลเรื่องความปลอดภัยแก่สมาชิก เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนของกรุงเทพมหานครมีความ ต้องการที่จะมาออกกำลังกายในศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครกันมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพ ปัญหา หรือพฤติกรรมของการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการวิจัย เรื่องความต้องการการออกกำลังกายในครั้งต่อไปด้วย
2. ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาวกรุงเทพมหานคร ตามสถานที่ต่างๆ เช่น ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ลานกีฬา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรดา อ่อนทองกลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร*. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2549). *พระราชบัญญัติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช*. กรุงเทพฯ: กรมฯ.
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548*. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2524). *พฤติกรรมออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรุงเทพมหานคร. (2545). *แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2545-2549)*. กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและท่องเที่ยว.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม-ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษาสุศึกษาและนันทนาการ*. 15(2): 31-32, 35-39.
- เกษม สุวรรณกุล. (2525). *คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย*. (สูจิบัตรการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8) เชียงใหม่: โรงพิมพ์ป๋อง. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- (2533). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531, เมษายน). ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย. *วารสารสุขภาพศึกษาพลศึกษา และนันทนาการ*. 18(4): 75.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ แสนภักดี. (2537, มกราคม-มิถุนายน). ชุด: การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา และการประเมินสุขภาพ. *วารสารสุขภาพศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ*. 52(2): 37.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2514). *วิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: อรุณสกลาตพรวัว.

- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. (2529). *หลักและการบริหารพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม เจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จีรนนท์ ปรีชาชาญ. (2550). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แจก ณะสิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิ่ง.
- ชัชวาล ภาคใหม่. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชน และประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ.2548*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณรงค์ หลงสมบุญ. (2527, สิงหาคม). *ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย*. *วารสารสุขภาพศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 23(11): 97.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธงชัย สันติวงศ์;และชัยยศ สันติวงศ์. (2535). *พฤติกรรมบุคคลในองค์กร*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). *การศึกษาความต้องการการใช้บริการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- นภดล จันทิพย์. (2548). ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภดล นิลเสถียร. (2525). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพลศึกษา ทักษะทางการกีฬา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผดุงสิทธิ์ สามารถ. (2539). ความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพเชษฐ์ สุกุลมาก. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตันลาพุ่ม. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพวัลย์ อัครฤทธิ์. (2541). ปัญหาการจัดและบริหารพลศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ไพฑูริย์ จัยสิน. (2526, พฤษภาคม). ชลอความชรา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการแห่งประเทศไทย*. 35(12): 48.
- ภานุ คัมภีรนนท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรมเขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ ปี พ.ศ.2547.*
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์. (2548). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ด้วยการเดินแอโรบิก ในบริเวณสวนหลวง ร.9.* ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2539, พฤษภาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสาร Exercise แห่ง-
ประเทศไทย*. 5(2): 2.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน
ของกรุงเทพมหานคร.* ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รังษฤษฏี เสรีวุฒิชัย. (2539, พฤษภาคม). การออกกำลังกายเพื่อสำหรับทุกคน.
วารสารพลศึกษาและสันทนาการ. 9(20): 77.
- วิชัย คำทอง. (2524). *สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาในเขตการศึกษา 10.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- วาริตา วิเศษสรรพ. (2540, มกราคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารการศึกษาพยาบาล.*
32(20): 78-79.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักการวิธีสอนพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
----- (2527). *หลักการวิธีสอนพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา
อ่างทอง*. 4(5): 37.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การเสวนาพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์ จำกัด.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). *การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม.* การประชุมเชิงปฏิบัติการ
เรื่องการวิจัย และพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่
4-5 มิถุนายน 2530. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2526). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ.2549*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมภพ ศรีวรรณ. (2525). *คำกล่าวรายงานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย*. รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 จังหวัดอุดรธานี. ถ่ายเอกสาร.
- สมหญิง สมใจ. (2520, มกราคม). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน*. *วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*. 35(18): 9.
- สุชา จันทร์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2534). *จิตสบายกายเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: ไทพ่น อินเตอร์แอคทีฟ.
- สุนทร จันทาพูน. (2552). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมานิติ. (2525, ธันวาคม). *เดินอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี*. *วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสหวิทยาการแห่งประเทศไทย*. 23(34): 173.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2538). *จิตวิทยาการเรียนรู้อย่างผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: โอเชียนส์โตร์.
- สุวิทย์ อารีกุล. (2517, มีนาคม). *คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. *วารสารสุขภาพ*. 50(8): 77.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2527, มกราคม). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. *วารสารสุขภาพพลศึกษา และสหวิทยาการแห่งประเทศไทย*. 29(18): 5.
- เสก อักษรานูเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. (2543). *กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อวย เกตุสิงห์. (2523, มีนาคม). *ผลร้ายของการกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน*. *วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสหวิทยาการแห่งประเทศไทย*. 21(3): 12.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523, กันยายน). *มาออกกำลังกายกันเถอะ*. *วารสารสุขภาพ*. 12(2): 10.

- เอกชัย ปานนน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Alessandra de Carvalho Bastone; & Wilson Jacob Filho. (2004, September/October). Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized Elderly. *Dissertation Abstracts International*. 41(5): 659.
- Flack, Vilma T.; & Kilcoyne, Mortha E Jr. (1984, August). A Health Promotion Program for Scholl Personal. *The Journal of Scholl Health*. V54 n7: 239-243.
- Holbrook, Jame Edward. (February, 1993). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, and Athletics at Colleges and University. *Dissertation Abstracts International*. 53(16): 2735-A.
- Kilpatrick Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self – determination: Scale development. *Dissertation Abstracts International*. 60(12): 4335.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Terri D' Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. *Dissertation Abstracts International*. 59(2): 69.
- Y Lim; & J Kim. (2004, October). The Factor Related to Home-Base Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea. *Dissertation Abstracts International*. 44(1): 460.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

คำชี้แจง

1.แบบสอบถามนี้ใช้กับสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

2.แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 และ นำข้อมูลที่ได้ไปใช้เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครต่อไป

3.แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ

(Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2551 มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) โดยครอบคลุมด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ
4. ความต้องการด้านช่วงเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของสมาชิกศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อความเป็นสมาชิกศูนย์กีฬาของท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะเสนอผลการวิจัยเป็นส่วนรวม มิได้แยกเป็นรายบุคคลแต่ประการใด ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และผู้วิจัยขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

นายราวุธ นาคฤทธิ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามตามความเป็นจริงของท่าน แล้วทำ

เครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความที่เป็นความจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() อายุระหว่าง 15 - 25 ปี

() อายุระหว่าง 26 - 35 ปี

() อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป

3. อาชีพ

() นักเรียน นักศึกษา

() รับราชการ

() รัฐวิสาหกิจ

() บริษัทเอกชน

() ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย

() รับจ้างทั่วไป

() อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน โดย

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความต้องการอยู่ในระดับช่องเลข	5
มาก	หมายถึง	ท่านมีความต้องการอยู่ในระดับช่องเลข	4
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความต้องการอยู่ในระดับช่องเลข	3
น้อย	หมายถึง	ท่านมีความต้องการอยู่ในระดับช่องเลข	2
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความต้องการอยู่ในระดับช่องเลข	1

ตัวอย่าง

ข้อที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
0	มีน้ำดื่มและแก้วน้ำที่สะอาดไว้บริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกว่าควรมีน้ำดื่มและแก้วน้ำที่สะอาดไว้บริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 ของระดับความต้องการ หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในด้านดังกล่าวอยู่ในระดับมากที่สุด

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1	สถานที่จอดรถกว้างขวาง มีความปลอดภัยและเพียงพอต่อการบริการ					
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน ของมีค่าของสมาชิกขณะใช้บริการมีความปลอดภัย					
3	ศูนย์กีฬามีความสวยงาม สะอาด และมีต้นไม้ร่มรื่น					
4	ศูนย์กีฬาที่มีห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าครบถ้วน และสะอาด					
5	ศูนย์กีฬาที่มีสนามกีฬา อุปกรณ์การเล่นที่เป็นมาตรฐาน					
6	มีการจัดการบริการน้ำดื่มไว้เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ					
7	มีอุปกรณ์ที่ให้แสงสว่างเพียงพอ สำหรับการออกกำลังกายในที่ร่มหรือเวลากลางคืน					
8	ศูนย์กีฬาที่มีสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย					
9	การเดินทางมายังศูนย์กีฬาที่มีความสะดวก					
10	มีถึงขยะทั่วถึงสำหรับการทิ้งขยะในศูนย์กีฬา					
11	มีแผนป้ายแนะนำการใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก					

2. ความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1	บุคลิกภาพดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี เหมาะสมกับการให้บริการ					
2	แต่งกายเรียบร้อย สะอาด และพูดจาสุภาพให้เกียรติสมาชิก					
3	มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่สมาชิก					
4	บุคลากรมีความรู้ ความชำนาญ ทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา เป็นอย่างดี					
5	มีบุคลากรที่มีความสามารถในแต่ละชนิดกีฬาและประเภทของการออกกำลังกาย					
6	มีบุคลากรที่ดีและเพียงพอในการดูแลด้านความสะอาดและความปลอดภัยของสมาชิก					
7	มีบุคลากรดูแลเรื่องความสะอาดของศูนย์กีฬาที่เพียงพอ					
8	เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่ดี และมีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างดี					
9	มีเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์เพียงพอ					

3. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

ข้อที่	ความต้องการด้านการบริหารจัดการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬาได้อย่างสะดวก รวดเร็ว					
2	มีรายละเอียดการใช้บริการศูนย์กีฬาอย่างทั่วถึง และประชาสัมพันธ์อย่างชัดเจน					
3	ระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว					
4	เวลาเปิด - ปิดศูนย์กีฬาที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเวลาออกกำลังกายของสมาชิก					
5	ให้มีการตรวจสอบสุขภาพของสมาชิกประจำเดือนหรือปี					
6	ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกประจำเดือนหรือปี					
7	การจัดการแข่งขันกีฬาภายในให้แก่สมาชิกประจำปี					
8	การจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น วันเด็ก เทศกาลลอยกระทง เทศกาลปีใหม่ เป็นต้น					
9	การซ่อมบำรุงสถานที่ การซื้ออุปกรณ์ที่ทันสมัยเพื่อให้ศูนย์กีฬาพร้อมใช้งานได้อยู่เสมอ					
10	การประเมินการทำงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาอย่างสม่ำเสมอ					

4.ความต้องการด้านช่วงเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย

4.1 คุณต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

() 1 วัน () 2 วัน () 3 วัน () 4 วัน () 5 วัน () 6 วัน () 7 วัน

4.2 คุณต้องการออกกำลังกายในวันใดบ้าง (คำตอบสัมพันธ์กับข้อ 4.1)

() วันจันทร์

() วันอังคาร

() วันพุธ

() วันพฤหัสบดี

() วันศุกร์

() วันเสาร์

() วันอาทิตย์

4.3 คุณต้องการที่จะออกกำลังกายในช่วงเวลาไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() ช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น.

() ช่วงเวลา 08.00 – 11.00 น.

() ช่วงเวลา 13.00 – 16.00 น.

() ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

() ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น.

4.4 คุณต้องการที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรมกีฬา

() ฟุตบอล

() ฟุตซอล

() เซปักตะกร้อ

() วอลเลย์บอล

() บาสเกตบอล

() แบดมินตัน

() วាយน้ำ

() กีฬาอื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

กิจกรรมการออกกำลังกาย

() การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ

() แอโรบิก

() รำฟัด รำมวยจีน

() โยคะ

() การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

() กิจกรรมลีลาศ

() กิจกรรมอื่น ๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552

3.1 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....
.....
.....
.....
.....

3.2 ความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....
.....
.....
.....
.....

3.3 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

.....
.....
.....
.....
.....

3.4 ความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

.....
.....
.....
.....
.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายเอกวัฒน์ ลีเทียน

หัวหน้าศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์
กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา
สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว
กรุงเทพมหานคร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ราวุฒิ นาคฤทธิ
วันเดือนปีเกิด	25 มกราคม 2527
สถานที่เกิด	อำเภอ نابอน จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	หอพักข้าราชการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เลขที่ 2 ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	นักวิชาการศูนย์เยาวชน 3 (ผู้นำกิจกรรมพลศึกษา)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เลขที่ 2 ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2540	ประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนบ้านคลองกุย จ.นครศรีธรรมราช
พ.ศ.2543	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จาก โรงเรียนฉวางรัชดาภิเษก จ.นครศรีธรรมราช
พ.ศ.2546	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จ.นครศรีธรรมราช
พ.ศ.2550	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2552	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ