

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
นนทพร เพ็งบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
นันทพร เพ็งบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

บทคัดย่อ
ของ
นันทพร เพ็งบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551

นันทพร เพ็งบุญ. (2550). สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ เพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .85 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 350 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
 - 1.1 สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ โดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.21 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 48.79
 - 1.2 สภาพที่เป็นจริงด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.46 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.54
 - 1.3 สภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.52 และไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.48
 - 1.4 สภาพที่เป็นจริงด้านการจัดการ โดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.57 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.43
 - 1.5 สภาพที่เป็นจริงรวมทุกด้าน โดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.44 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 47.56
2. ปัญหาของประชาชนในการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
 - 2.1 ปัญหา ด้านสถานที่ โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก
 - 2.2 ปัญหา ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก
 - 2.3 ปัญหา ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
 - 2.4 ปัญหา ด้านการจัดการ โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก
 - 2.5 ปัญหา รวมทุกด้าน โดยรวม อยู่ในระดับมาก

3. การเปรียบเทียบปัญหาของประชาชนในการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิต
รักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

3.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้าน
ไม่แตกต่างกัน

3.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายและหญิงมีปัญหาด้านสถานที่
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND PROBLEMS IN TAKING EXERCISE OF PARTICIPANTS IN
THE HEALTH PARK FOR LIFE IN SINGBURI MUNICIPAL B.E. 2550

AN ABSTRACT
BY
NUNTAPORN PANGBOON

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2008

Nuntaporn Pangboon. (2008). The State and Problems in taking Exercise of Participants in the Health Park for life in Singburi Municipal B.E. 2550. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok; Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee; Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Phaen Jiaranai

The purpose of this study was to find and compare the states and problems in taking exercise of Participants in the Health Park for Life in Singburi Municipal B.E. 2550. The constructed questionnaire with its reliability of .85 was used to collect the data from 350 subjects. The data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and the t-value by t-test.

It was found as follows;

1. The states;

1.1 The actual states on venues, as a whole, were suitable 51.21%, not suitable 48.79%

1.2 The actual states on equipment and facility, as a whole, were suitable 49.46%, not suitable 50.54%

1.3 The actual states on servicing personnel, as a whole, were sufficient 53.52%, not sufficient 46.48%

1.4 The actual states on management, as a whole, were suitable 55.57%, not suitable 44.43%

1.5 The actual states on all items, as a whole, were suitable 52.44%, not suitable 47.56%

2. The problems;

2.1 As a whole, the venue problems were at a high level.

2.2 As whole, the equipment and facility problems were at a high level.

2.3 As a whole, the servicing personnel problems were at an average level.

2.4 As a whole, the management problems were at a high level.

2.5 As a whole, the problems of all items were at a high level.

3. Problem comparisons;

3.1 when compared by sexes, the problems of exercise, as a whole and by items, there were no differences.

3.2 when compared by ages, the problems of exercise, as a whole, there were significant differences, at .05 level; but by items, male and female subjects expressed significant differences of opinions on the management, except on servicing personnel with no differences.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์

เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ของ

นนทพร เพ็งบุญ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาได้ ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ นายไสวรินทร์ ศรีธานี ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจแบบทดสอบ สถิติและให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นพิเศษ สำหรับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย ที่ทำให้ เข้าใจในคำว่า “ปริญญานิพนธ์” มากยิ่งขึ้นและช่วยแนะนำแก้ไขจนวินาทีสุดท้ายของวันกำหนดส่งเล่ม **“ขอบคุณที่ให้โอกาสกับคนที่บังเอิญมีโอกาส”**

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อมานะ คุณแม่พัชรินทร์ เพ็งบุญ สำหรับทุนการศึกษา, ค่าน้ำมันรถ และกำลังใจที่มีให้ตลอดมา โดยเฉพาะคุณแม่สุดที่รัก ที่อดทนนั่งรถ มาเป็นเพื่อนในระหว่างการแก้ไขปริญญานิพนธ์ น้องชาย น้องสาวที่ร่วมท้องเดียวกันมา และคอย ให้กำลังใจมาโดยตลอด รวมทั้งคุณศิวพร สิงห์เจริญ เพื่อนรัก (สำหรับหน้าสารบัญ) น้องชายที่มศว. สำหรับสถิติทางการวิจัย และคุณอรณี สังข์ศิริ พี่ที่ให้ความช่วยเหลือในทุกสิ่งทุกอย่างที่ข้าพเจ้า ไม่เข้าใจเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสมอมา และที่ขาดไม่ได้ก็คือ “คนพิเศษของผู้วิจัย” ที่คอยอยู่ เคียงข้างและเป็นกำลังใจให้ตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

นันทพร เพ็งบุญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมุติฐานของการวิจัย	5
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	 6
ความหมายของการออกกำลังกาย	6
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	7
หลักของการออกกำลังกาย	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	14
ความเป็นมาของสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์	19
สภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ในด้านต่าง ๆ	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
งานวิจัยในต่างประเทศ	20
งานวิจัยในประเทศ	23
 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 30
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	56
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐานและวิธีดำเนินการวิจัย.....	56
สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	65
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.....	71
ภาคผนวก ข.....	79
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	82

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายใน สวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 (n = 350).....	35
2	ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายใน สวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ (n = 350).....	36
3	ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายใน สวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350).....	38
4	ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายใน สวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 350).....	40
5	ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายใน สวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ (n = 350).....	42
6	ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายใน สวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน (n = 350).....	44
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาของประชาชน ที่มีต่อการออกกำลังกายในสวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ (n = 350).....	45
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาของประชาชน ที่มีต่อการออกกำลังกายในสวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350).....	46
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาของประชาชน ที่มีต่อการออกกำลังกายในสวณสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 350).....	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปีพ.ศ. 2550ด้านการจัดการ.....	48
11	ค่าเฉลี่ยของระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน (n = 350).....	49
12	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ด้านสถานที่.....	50
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	51
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	52
15	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ด้านการจัดการ.....	53
16	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ รวมทุกด้าน.....	54

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคปัจจุบันที่โลกถูกครอบงำด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์ใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับเทคโนโลยีแทบจะตลอดเวลา จนไม่เหลือเวลาว่างมากพอที่จะหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองและคนในครอบครัว รวมทั้งเศรษฐกิจในปัจจุบันเกิดการทรุดตัวลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์จึงต้องการใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพมากที่สุด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทุ่มเทกำลังกายและสติปัญญาให้กับหน้าที่การงานเพื่อค่าตอบแทนในการเลี้ยงครอบครัว ทำให้มนุษย์ในสภาพสังคมปัจจุบันมีเวลาให้กับการดูแลสุขภาพน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศ การพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องพัฒนาประชาชนในประเทศ เพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยประชาชนที่มีสุขภาพที่แข็งแรง มีสุขอนามัย การดี การที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตไม่ดีก็จะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ เพราะมนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง (นิรุจ อักษรพิมพ์. 2545 : 1)

ในขณะเดียวกันพบว่ามีประชาชนจำนวนไม่น้อยที่สนใจและใส่ใจในการดูแลสุขภาพและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เพราะการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ออกกำลังกายโดยตรง ส่วนประโยชน์ทางอ้อมนั้นจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม” การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพนั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความมุ่งมั่น ในการออกกำลังกาย และมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ที่กำหนดไว้ 2 ระดับ กล่าวคือ ระดับแรกเป็นการกำหนดแผนแม่บท หรือแผนหลักการ เป็นแผนเฉพาะกลุ่มเป้าหมายมีลักษณะเป็นองค์รวมต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย โดยมีระยะเวลา 5 ปี และในระดับที่สอง คือ การจัดทำแผนการปฏิบัติการตั้งแต่ระดับชุมชนระดับท้องถิ่น โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี

“การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือการได้ออกกำลังกายเป็นประจำนั้น นับเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่ง ที่จะเป็นส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่มีประสิทธิภาพ”

จากพระราชดำรัส ที่ได้ัญเชิญมานี้ จะเห็นได้ว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้ามนุษย์ไม่รู้จะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเพียงพอในแต่ละวัน ผลที่ตามมา ก็คือการเกิดโรคภัยไข้เจ็บจนทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ดังคำกล่าวที่ว่า การไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ

ถึงมนุษย์จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน มีฐานะที่มั่นคงเพียงใด แต่ถ้าสุขภาพร่างกายและจิตใจไม่แข็งแรง พร้อมไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ แล้วมนุษย์จะเอากำลังและสติปัญญาที่ไหนไปพัฒนาประเทศชาติต่อไปได้อีก

ด้วยความสนใจจึงต้องการจะทราบถึงสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนในด้านสถานที่, ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก, ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ, ด้านการจัดการว่าต้องการให้แก้ปัญหาในจุดใดบ้างหรือต้องการสิ่งใดเพิ่มเติมบ้างเพื่อจะได้ทำประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อทำการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้ทำให้สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เป็นสวนสุขภาพที่สมบูรณ์แบบครบครันเป็นที่ยอมรับของประชาชน และดึงดูดให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายและใส่ใจในสุขภาพกันมากขึ้น เพื่อประชาชนจะได้มีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงควบคู่กันไป

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงสภาพและปัญหาการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย เพราะในปัจจุบันความต้องการในด้านกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนเริ่มมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน เพื่อศักยภาพในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมถึงเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและตอบสนองความต้องการของประชาชน ด้วยเหตุนี้ถ้าเราทราบถึงสภาพและปัญหาของประชาชนในด้านต่าง ๆ แล้วก็จะส่งผลดีต่อการวางแผนปฏิบัติงานของเทศบาลเมืองสิงห์บุรี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ตามเพศและอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นข้อมูลนำไปปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการส่งเสริมพัฒนากิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย ทั้งเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีที่มามีอาการในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ ปี พ.ศ. 2550 จำนวนประมาณ 550 คน เป็นชาย 319 คน เป็นหญิง 231 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีที่มีอาการในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ ปี พ.ศ. 2550 โดยการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 226 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญได้กลุ่มตัวอย่าง เป็นชาย 176 คน เป็นหญิง 174 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศแบ่งออกเป็น

- เพศชาย
- เพศหญิง

1.2 อายุแบ่งออกเป็น

- อายุไม่เกิน 44 ปี
- อายุ 45 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้มาใช้บริการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

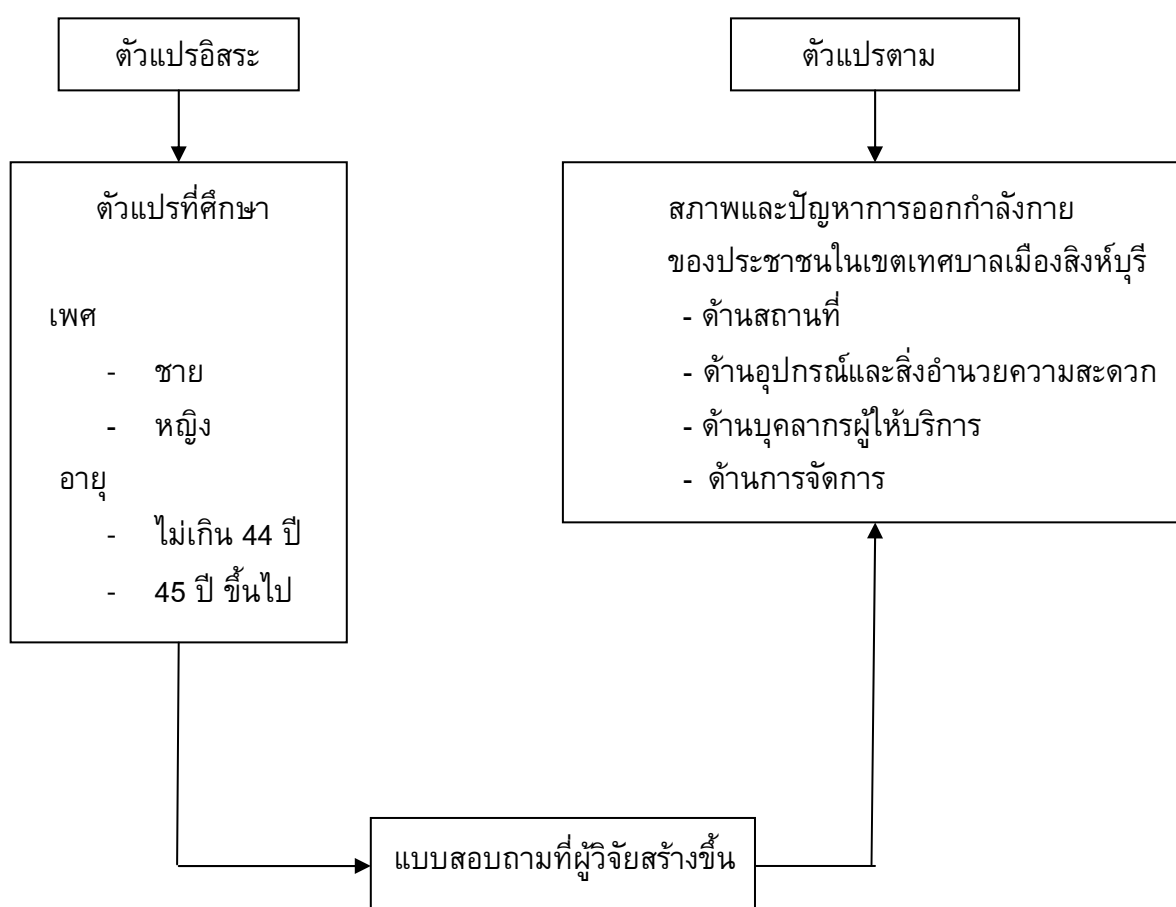
2. **ปัญหาการออกกำลังกาย** หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายในการดำเนินการหรือการกระทำกิจกรรมและต้องการการแก้ไข เพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น

3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายส่วนใด เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด หรือการเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อย แตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ

4. ประชาชน หมายถึง ประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุไม่เกิน 44 ปี และอายุ 45 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีที่มามากำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์

5. สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ หมายถึง สวนสุขภาพขนาดเล็กที่มีประชาชนมาออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน
2. ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

1.3 หลักของการออกกำลังกาย

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.5 ความเป็นมาของสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์

1.6 สภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง

สิงห์บุรีในด้านต่าง ๆ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย(Exercise) ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกาย และความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

แลมบี (Lamb. 1984:11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มิมีการทำงานของระบบ ต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อจุดประสงค์คือมุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริงๆ จังๆ (ข้อต่อ,กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คือ

การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ ที่ไม่ใช่ส่วนตัวนั้น เช่น เพื่อทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไป เพื่อทำงานหาเงิน เขียนหนังสือ หรือหยิบข้าวใส่ปาก

อานาจ อะโน (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรม ไม่มกระบวน การ ไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดต้องแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนไปจากเดิมหลังจากการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มมากขึ้น เกิดความเมื่อยล้า และอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

สำหรับบทบาทของการออกกำลังกายได้มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกายและการกีฬาหลายท่าน ได้แสดงความคิดเห็นไว้ดังต่อไปนี้

สุพิตร สมาชิกโต (2525: 173) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของไขมันที่เกาะตามหลอดเลือด
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (2528: 10 – 13) ได้สรุปถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายในทางกายภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกายและจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยา ซึ่งถ้าหากสามารถจัดให้เหมาะสมได้คุณประโยชน์ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกาย จัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่อ้วนจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโต

ที่ผิดปกติตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายที่ถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้น พร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อย และขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรุดโทรม การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษา การเสียทรุดโทรม จะเห็นได้ว่าการเสียทรุดโทรมในเรื่องการเจริญเติบโตข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ ด้วยการออกกำลังกาย เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรุดโทรมเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังอ ปุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรุดโทรมกลับดีขึ้นได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงหนึ่งเดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้น จนกระทั่งอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตดี ทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้เพราะไม่มียาอะไรที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่า หรือร่างกายทรุดโทรมลงไปทางปฏิบัติ เราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ๆ ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย จนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจน

การออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ ผู้ที่ทำการรักษา การตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางด้านการแพทย์ ดังที่ อติเรก จิระพงศ์ (2523: 34 – 35) สรุปไว้ว่าในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

- 1) ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
- 2) ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
- 3) ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ
 - 3.1 ต้องกระทำถูกต้องตามหลักวิธีการ
 - 3.2 ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
 - 3.3 ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อนในวันต่อๆ ไป จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสดปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวันๆ ละ 10 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาทีหรือสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้น ควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่อายุ 40 ปีแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูดสันนิบาตหรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายของหลักของการออกกำลังกายนั้น ๆ

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้มีความคุ้นเคยกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จินดา บุญช่วยเกื้อ (2541: 90) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 – 15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 – 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool – Down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543: 4-5) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนหรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

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

และในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืนการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใดก็ตาม อย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆ ไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้าๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย ได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬานั้นๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายเหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึง การระบายความร้อน ออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬา ที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลังก้าวไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากไปต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีกการระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค

การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอาการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็น สัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น จนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุดโดยเฉพาะ อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจ อื่นๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้าย ไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่ายๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ประวิตร เจนวรธนะกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเต้นแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ในอดีตหรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหากับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ

การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20 – 30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้ จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุด ออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวให้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม อัป (Warm up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล ดาวน์ (Cool down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่ม การไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอด อย่างช้าๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย และ ภายหลังออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ขอแนะนำสำหรับการดื่มน้ำ คือ การดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนการออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกาย ควรมีการดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมี สัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลักษณะของการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิด การบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมี หลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรทำ อย่างเป็นบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการ

ออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อ

ร่างกายมากมาย พอสรุปได้ คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละมากๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อระบบประสาท

และกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากขึ้นเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกายมีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จึงหวังกลมหกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงานกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่

ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทนความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ

มีความสุขภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละ ประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนรวมได้เป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญาแม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็นผู้นำที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้ที่รับรู้มาได้อีกด้วยได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้นๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

ในเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พล 101 (2541: 106 – 107) ได้ระบุถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ในทางการแพทย์คือ การจัดชนิดความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน หากสามารถจัดได้เหมาะสมจะได้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารกินสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่จะมีไขมันเกิน กระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และรูปร่างอาจผิดปกติ เช่น เข่าชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วขาดการออกกำลังกายจะทำให้ทรวดทรงเสียได้ เช่น ตัวเอียง หลังโก การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขทรวดทรงกลับดีขึ้นได้ แต่การแก้ไขบางอย่างใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึง 1 เดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้น จนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่พบบ่อยว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย คือการที่อวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน ความเครียด สูบบุหรี่มากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้ามกรณีกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ฉลอง ชาตฐประชีวิน (2542: ออนไลน์) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับมีอายุตั้งแต่อายุ 30 ปี ขึ้นไปจะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้การพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
- เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น
- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Alveolus) มากขึ้น ทำให้ปริมาณหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น

- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่มีอาการกำลังหายใจจะหายใจ 16 – 18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดีจะเหลือเพียง 6 – 8 ครั้ง/นาที)

- ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม (Alveolus) มีมากยิ่งขึ้น

- ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

1.3.1 หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น

(พวกที่ออกกำลังกายประมาณ 200 – 500 กรัม พวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 250 – 300 กรัม)

ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น

- จำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac out put) เพิ่มขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ 30 ลิตรต่อนาทีส่วนมีพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ประมาณ 20 ลิตรต่อนาที

- อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง แต่ปริมาณการสูบฉีดโลหิตออกจากหัวใจมีปริมาณมากขึ้น (นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 40 – 60 ครั้งต่อนาทีสำหรับบุคคลทั่วไปชาย 70 – 80 ครั้งต่อนาที)

1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

- ช่วยลดสารไขมันพวก โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่สะสมในหลอดเลือด ให้น้อยลง มีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันได้มากขึ้น

1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกลบินมากขึ้น

- มีการเพิ่มต่างสารของธาตุโซเดียม และโปแทสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา

- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้นทำให้กระดูกมีความแข็งแรง

- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบอวัยวะส่วนอื่นๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสรี ทำงานได้สมดุลกัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับ

การออกกำลังกายสามารถทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น
- ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายมากสะสมมากขึ้น
- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจากร่างกาย
- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน

ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลัง เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรงทรงที่สวยงาม ไม่ตัวงอ ตัวเอียง หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบอุบัติเหตุ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายภาพ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยการขับถ่ายดีขึ้น โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรงสวย การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงสวย โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่าสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สายนธ์ สุขยั้ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

ความเป็นมาของสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์

สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เดิมเป็นเรือนจำเก่า ตั้งอยู่กึ่งกลางระหว่างสถานีตำรวจกับศาลากลางเก่า โดยทางเทศบาลได้ทำการปรับปรุงเป็นลานกีฬาให้ประชาชนได้ออกกำลังกายภายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ ประกอบด้วย สนามกีฬา บาสเกตบอล, สนามเปตอง, สนามฟุตบอล, สนามตะกร้อ, สนามแบดมินตัน, สนามเทนนิสและสนามเด็กเล่นและภายในสวนสุขภาพยังมีพระพุทธรูปปางสมาธิประดิษฐานอยู่ พระพุทธรูปประจำสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ไว้ให้ประชาชนที่มาใช้บริการได้กราบไหว้และสักการบูชาอีกด้วย

สภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีในด้านต่าง ๆ

จังหวัดสิงห์บุรีเป็นเพียงจังหวัดเล็กๆ ในประเทศไทยเท่านั้น ซึ่งถ้าดูจากแผนที่ประเทศไทย จังหวัดสิงห์บุรีมีขนาดเล็กจนมองแทบไม่เห็น จำนวนประชากรก็น้อย แต่ทั้งนี้ประชาชนในจังหวัดสิงห์บุรีก็ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายอยู่ไม่น้อย รวมถึงทางเทศบาลเมืองสิงห์บุรีก็ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก จึงได้จัดตั้งลานกีฬาเพื่อสุขภาพขึ้นโดยให้ชื่อว่า สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ และนอกจากนี้ยังได้จัดสถานที่ไว้เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอีกมากมาย เช่น ลานแอโรบิก ,สนามกีฬาต่างๆ, ลานหน้าเขื่อนเจ้าพระยาจัดไว้สำหรับขี่จักรยานและวิ่งจ็อกกิ้ง รวมทั้งยังเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย โดยปัจจุบันเทศบาลเมืองสิงห์บุรี มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 21,071 คน เป็นชาย 10,157 คน เป็นหญิง 10,914 คน ประชากรในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาสภาพและปัญหาของการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีอย่างจริงจังโดยแบ่งแยกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้ ด้านสถานที่,ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก,ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ,ด้านการจัดการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

บาเรลโฮล (Barenholtz. 1995) ได้ทำการศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นสาว ซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Dieco School ทำการทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดรูปร่างการเลือกรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996: 56) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระ คือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุดองค์ประกอบที่จำแนกผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้นตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

แอนโตแนกซี (Antonacchi. 1997: 634 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเข้าร่วมเล่นกีฬาและความต้องการของนักเรียนชายในรัฐอิลลินอยส์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจากโรงเรียนต่าง ๆ ในรัฐอิลลินอยส์ จำนวน 3,000 คน ให้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่สนองความต้องการของนักเรียน เป็นเพราะนักเรียนมีความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาน้อยไป

นักเรียนไม่ต้องการการเล่นเพราะคิดว่าต้องสนใจการเรียนมากกว่า และเด็กที่ไม่เล่นกีฬาหรือเล่นแต่น้อยแต่ขาดทักษะทางกีฬาท่าง ๆ ที่จะสามารถนำตัวเองเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. นักเรียนมีปัญหาในการเดินไปเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลาหรือเวลาว่างไม่ตรงกัน และสถานศึกษาก็ไม่มีสถานที่เพียงพอที่จะรองรับได้

3. นักเรียนมีความต้องการในการเล่นกีฬา วายน้ำ บาสเกตบอล ซอฟท์บอล การเล่นเกม การตกปลา กีฬาที่มีความต้องการน้อย คือ กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2 – 3 ชั่วโมงต่อวันในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: 57; อ้างอิงจาก Yan. 1999: unpahed) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ฟิลและบูท (อาร์มอนด์ สนานนท์; และคนอื่นๆ. 2548: 84; อ้างอิงจาก Peel; & Booth. 2001: 44 - 51) ได้ทำการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก โครงการการส่งเสริมสุขภาพแบบเข้มข้นที่กองทัพอากาศออสเตรเลียได้นำมาใช้ใจกองทัพอากาศ ออสเตรเลียในปี ค.ศ. 1981 เพื่อจะได้เป็นการควบคุมโรคที่สามารถป้องกันได้โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคน ในการศึกษาผลกระทบของโครงการดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของนักบินและต้นหนของกองทัพอากาศออสเตรเลียใน 3 ช่วงระยะเวลา คือ ช่วงแรกในปี ค.ศ. 1980 ช่วงที่สอง ในปี ค.ศ. 1983 และช่วงที่สามในปี ค.ศ. 1989 จากนั้นได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชนซึ่งมูลนิธิหัวใจแห่งชาติของประเทศออสเตรเลียได้ศึกษาไว้จากประชาชน ในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า การมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนในบุคคลที่เป็นนักบิน และต้นหนของกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์แต่ประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติได้ศึกษาและเก็บข้อมูลมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 7 เปอร์เซ็นต์ ระดับโคเลสเตอรอลของนักบินและต้นหนในกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์ แต่ในกลุ่มประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติศึกษาข้อมูลมีโคเลสเตอรอลในระดับคงที่ ในขณะที่กลุ่มบุคคลที่เป็นนักบินและต้นหน จะมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่ในกลุ่มประชาชนของมูลนิธิหัวใจแห่งชาติไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

คาร์เตอร์และคนอื่นๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซ็นต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

แลมบี; และคนอื่นๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาค้างนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ในระหว่าง 40 – 70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์ และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดินผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 ปี บุคคลในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาค้างนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

มาร์แชล; และคนอื่นๆ (อาร์มณ สนานนุ; และคนอื่นๆ . 2548: 86; อ้างอิงจาก Marchall; et al. 2002: Abstract) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการใช้ป้ายที่รณรงค์ให้ใช้การเดินขึ้นบันไดเพื่อการออกกำลังกายแทนการใช้ลิฟท์ การรณรงค์ใช้เวลา 9 สัปดาห์ โดยในช่วง 3 สัปดาห์แรกยังไม่ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์ แต่ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นที่ 8-9 ก็นำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่ตามที่เดิมอีกครั้งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า ได้มีการใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ซึ่งมีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันได แต่หลังจากเมื่อนำป้ายรณรงค์ออกไปแล้วการเดินขึ้นบันไดก็ลดลงเรื่อยๆ จนเหลือเท่าระดับก่อนการติดตั้งป้ายรณรงค์ อีกทั้งการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ในช่วงสัปดาห์ที่ 8-9 ซึ่งมีการนำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่อีกครั้ง กลับไม่ได้มีการเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหมือนในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ซึ่งมีการติดป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันไดเป็นครั้งแรก

งานวิจัยในประเทศ

นิจรุ อักษรพิมพ์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 364 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .76 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานครของตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กิจกรรมและวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ และการเต้นลีลาศ สำหรับกีฬาที่เพศชายนิยมเล่น คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิง คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาวolleyball ตามลำดับ

ณัฐกานต์ ธิมะดี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย ครูชายจำนวน 50 คน และครูหญิงจำนวน 238 คน

รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .895 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูมีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร วายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิกวันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30-18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00 – 13.00 น. เวลา 18.00 – 20.00 น. ตามลำดับ

ประดิษฐ์ เล็กคง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกาย และเพื่อศึกษาสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครูซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าสภาพการออกกำลังกายของครู

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41 -50 ปี และ 51 – 60 ปี ใช้เวลาในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน ในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. โดยใช้สนามกีฬากลางแจ้ง

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 51 – 60 ปี มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ยังขาดบุคลากรที่ให้ความรู้ และอุปกรณ์ไม่เพียงพอ

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41 – 50 ปี แต่งชุดกีฬาไปออกกำลังกายและไม่มีค่าใช้จ่าย ส่วนครูที่มีอายุ 20 – 30 ปี มีความสนใจในกีฬาฟุตบอล

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 31 – 41 ปี ไม่มีเวลาพอสำหรับการออกกำลังกาย ส่วนครู อายุ 41 – 51 ปี และ 51 – 60 ปี มีอายุเกินวัยในการออกกำลังกาย

ประสาน หงษ์ทอง. (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรีในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 149 คน และผู้นำที่เป็นข้าราชการประจำจำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 291 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกมากที่สุด รองลงมาการวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายด้วยฟุตบอล รองลงมา ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ตามลำดับ ด้านวันของการออกกำลังกายมีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมาวันอาทิตย์ และวันศุกร์ ตามลำดับ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด รองลงมา 18.00 – 19.00 น. และ 16.00 – 17.00 น. ตามลำดับ

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 11 – 60 ปี เป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอนและด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

สมหมาย ฤทธิบุตร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในสภาพไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา

จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเต้นแอโรบิก

กนกธดา อ่อนทองกลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการ, ด้านบุคลากร ที่อยู่ในระดับมากที่สุดสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

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

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06

ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื่อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเจริญรอย กิริยาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต โดยเฉพาะ และมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยาย ไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื่อ ไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอคิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายชื่อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกา การเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 12.38

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

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ

คิดเป็นร้อยละ 36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชานาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

นภดล อิมสุต (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าเพศชาย อายุ 24 – 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี, มากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. และเวลา 16.00 – 17.00 น.

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพทั้งสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากรุงเทพมหานครพบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 – 20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00 – 08.00 น. ตามลำดับ

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า สภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละเพศ แต่ละวัย และต่างช่วงเวลา ปัญหาจะแตกต่างกันในทุกๆ ด้าน ซึ่งจะเห็นได้จากแบบสอบถาม จึงจำเป็นต้องเร่งดำเนินการแก้ไขความบกพร่องต่างๆ ให้มีความพร้อมและทำให้สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์มีความสมบูรณ์และเป็นสากลให้มากที่สุด เพื่อความพึงพอใจของประชาชนและตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้นตามลำดับ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ ปี พ.ศ. 2550 จำนวนประมาณ 550 คน เป็นชาย 319 คน เป็นหญิง 231 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรีที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ ปี พ.ศ. 2550 โดยการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 226 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญได้กลุ่มตัวอย่าง เป็นชาย 176 คน เป็นหญิง 174 คน

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ไม่เกิน 44 ปี	224	147	371	120	105	225
45 ปีขึ้นไป	95	84	179	56	69	125
รวม	319	231	550	176	174	350

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) โดยแบ่งเป็นสภาพที่เป็นจริง จะถามอยู่ 2 ระดับ เช่น มี/ไม่มี, เพียงพอ/ไม่เพียงพอ เป็นต้น ส่วนระดับปัญหาแบ่งมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและปัญหาในด้านต่างๆ ในการมาออกกำลังกายภายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย ปริญญานิพนธ์ เอกสาร บทความ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและปัญหาของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารต่างๆ
3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการสอบถามข้อมูลจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณาอีกครั้ง

7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนเพื่อตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ปฏิบัติดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความร่วมมือในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
2. เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือไปมอบให้หน่วยงานต่าง ๆ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ เมื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ครบแล้วมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์และความเรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ 2 ส่วนสภาพความเป็นจริง มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ส่วนระดับปัญหา มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งแปลความหมายจากค่าเฉลี่ย คือ

4.21 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง	มาก
2.61 – 3.40	หมายถึง	ปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง	น้อยที่สุด

แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. ทดสอบสมมุติฐานโดยการเปรียบเทียบตามความคิดเห็นของประชาชนตามตัวแปรที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี โดยใช้สถิติ t – test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง
6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังประชาชนที่มามากกำลังภายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 380 ฉบับ และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา มีความสมบูรณ์ จำนวน 350 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.10

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและปัญหาของประชาชนที่มามากกำลังภายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและปัญหาของประชาชนที่มามากกำลังภายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 4 ด้าน ได้แก่

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

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open - ended)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปร (n = 350)

	สถานภาพ	f	%
เพศ	ชาย	176	50.29
	หญิง	174	49.71
	รวม	350	100.00
อายุ	ไม่เกิน 44 ปี	254	72.57
	45 ปี ขึ้นไป	96	27.43
	รวม	350	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 50.29 เพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 49.71 และสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุไม่เกิน 45 ปี จำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 72.57 และอายุ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 27.43

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์
เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ตาราง 3 ความถี่ และร้อยละ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อ
ชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ (n = 350)

รายการ	สภาพที่ เป็นจริง	f	%
1. มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	195	55.71
	ไม่มาตรฐาน	155	44.29
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไว้บริการ อย่างเพียงพอ	เพียงพอ	162	46.29
	ไม่เพียงพอ	188	53.71
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไว้บริการอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	153	43.71
	ไม่เพียงพอ	197	56.29
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	177	50.57
	ไม่เพียงพอ	173	49.43
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำ ห้องสุขาไว้บริการ อย่างเพียงพอ	เพียงพอ	182	52.00
	ไม่เพียงพอ	168	48.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย อย่างเพียงพอ	เพียงพอ	172	49.14
	ไม่เพียงพอ	178	50.86
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลไว้บริการ อย่างเพียงพอ	เพียงพอ	168	48.00
	ไม่เพียงพอ	182	52.00
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	มี	191	54.57
	ไม่มี	159	45.43
9. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	เพียงพอ	213	60.86
	ไม่เพียงพอ	137	39.14
รวม	เหมาะสม	1613	51.21
	ไม่เหมาะสม	1537	48.79

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม
มีความคิดเห็นว่า ด้านสถานที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.21 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ
48.79

ตาราง 4 ความถี่ และร้อยละ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	f	%
1. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	มาตรฐาน	150	42.86
	ไม่มาตรฐาน	200	57.14
2. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอกับความต้องการของประชาชน	เพียงพอ	147	42.00
	ไม่เพียงพอ	203	58.00
3. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความหลากหลาย	มี	153	43.71
	ไม่มี	197	56.29
4. มีที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	179	51.14
	ไม่เพียงพอ	171	48.86
5. มีการจราจรที่สะดวกเพียงพอ	เพียงพอ	185	52.86
	ไม่เพียงพอ	165	47.14
6. มีล็อกเกอร์เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	186	53.14
	ไม่เพียงพอ	164	46.86
7. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	186	53.14
	ไม่เพียงพอ	164	46.86
8. มีอาหารและเครื่องดื่มไว้จำหน่ายประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	199	56.86
	ไม่เพียงพอ	151	43.14
รวม	เหมาะสม	1385	49.46
	ไม่เหมาะสม	1415	50.54

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม
มีความคิดเห็นว่าด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.46
และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.54

ตาราง 5 ความถี่ และร้อยละ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
(n = 350)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	f	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ	เพียงพอ	172	49.14
	ไม่เพียงพอ	178	50.86
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับ การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	174	49.71
	ไม่เพียงพอ	176	50.29
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	เพียงพอ	188	53.71
	ไม่เพียงพอ	162	46.29
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	เพียงพอ	191	54.57
	ไม่เพียงพอ	159	45.43
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	เพียงพอ	192	54.86
	ไม่เพียงพอ	158	45.14
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอ	เพียงพอ	195	55.71
	ไม่เพียงพอ	155	44.29
7. มีเจ้าหน้าที่เวรยามเพียงพอ	เพียงพอ	189	54.00
	ไม่เพียงพอ	161	46.00
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรเพียงพอ	เพียงพอ	193	55.14
	ไม่เพียงพอ	157	44.86
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเพียงพอ	เพียงพอ	192	54.86
	ไม่เพียงพอ	158	45.14
รวม	เพียงพอ	1686	53.52
	ไม่เพียงพอ	1464	46.48

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม
มีความคิดเห็นว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.52 และไม่เพียงพอ
คิดเป็นร้อยละ 46.48

ตาราง 6 ความถี่ และร้อยละ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ (n = 350)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	f	%
1. ระเบียบการใช้สถานที่ที่มีความชัดเจนเหมาะสม	เหมาะสม	182	52.00
	ไม่เหมาะสม	168	48.00
2. มีข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	เพียงพอ	175	50.00
	ไม่เพียงพอ	175	50.00
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ	สม่ำเสมอ	187	53.43
	ไม่สม่ำเสมอ	163	46.57
4. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	ต่อเนื่อง	192	54.86
	ไม่ต่อเนื่อง	158	45.14
5. มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	สม่ำเสมอ	201	57.43
	ไม่สม่ำเสมอ	149	42.57
6. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	สม่ำเสมอ	208	59.43
	ไม่สม่ำเสมอ	142	40.57
7. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันต้นเฮอร์บีคอย่างสม่ำเสมอ	สม่ำเสมอ	203	58.00
	ไม่สม่ำเสมอ	147	42.00
8. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ	สม่ำเสมอ	208	59.43
	ไม่สม่ำเสมอ	142	40.57
รวม	เหมาะสม	1556	55.57
	ไม่เหมาะสม	1244	44.43

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็น
ว่าการด้านการจัดการเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.57 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.43

ตาราง 7 ความถี่ และร้อยละ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน (n = 350)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	f	%
ด้านสถานที่	เหมาะสม	1613	51.21
	ไม่เหมาะสม	1537	48.79
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	เหมาะสม	1385	49.46
	ไม่เหมาะสม	1415	50.54
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	เพียงพอ	1686	53.52
	ไม่เพียงพอ	1464	46.48
ด้านการจัดการ	เหมาะสม	1556	55.57
	ไม่เหมาะสม	1244	44.43
รวม	เหมาะสม	6240	52.44
	ไม่เหมาะสม	5660	47.56

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน คิดเป็นร้อยละ 52.44 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 47.56

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่
 (n = 350)

รายการ	ปัญหา		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.40	0.66	ปานกลาง
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไว้บริการอย่างเพียงพอ	3.48	0.74	มาก
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไว้บริการอย่างเพียงพอ	3.37	0.75	ปานกลาง
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.51	0.74	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ, ห้องสุขาไว้บริการอย่าง เพียงพอ	3.41	1.01	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่าง เพียงพอ	3.50	0.83	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลไว้บริการอย่าง เพียงพอ	3.49	0.84	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.37	0.78	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.39	0.84	ปานกลาง
รวม	3.44	0.42	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
 เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ เท่ากับ 3.44
 (S.D. = 0.42) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์
 เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และ
 สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)

รายการ	ปัญหา		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.45	0.69	มาก
2. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอกับความต้องการ ของประชาชน	3.57	0.73	มาก
3. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความหลากหลาย	3.42	0.75	มาก
4. มีที่จอดยานพาหนะอย่างเพียงพอ	3.51	0.82	มาก
5. มีการจราจรที่สะดวกเพียงพอ	3.42	0.75	มาก
6. มีล็อกเกอร์เก็บของไว้บริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย เพียงพอ	3.54	0.85	มาก
7. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	3.54	0.89	มาก
8. มีอาหารและเครื่องดื่มจำหน่ายประชาชนที่มา ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.37	0.80	ปานกลาง
รวม	3.47	0.51	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และ
 สิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.47 (S.D. = 0.51) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มา
 ออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์กษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร
 ผู้ให้บริการ (n = 350)

รายการ	ปัญหา		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.40	0.69	ปานกลาง
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.46	0.74	มาก
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	3.37	0.81	ปานกลาง
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	3.38	0.82	ปานกลาง
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	3.38	0.86	ปานกลาง
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอ	3.41	0.82	ปานกลาง
7. มีเจ้าหน้าที่เวรยามเพียงพอ	3.39	0.80	ปานกลาง
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรเพียงพอ	3.43	0.83	มาก
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเพียงพอ	3.24	0.79	ปานกลาง
รวม	3.39	0.52	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์กษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 เท่ากับ 3.39 (S.D. = 0.52) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพ
 เพื่อชีวิตร์กษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์ักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ
 (n = 350)

รายการ	ปัญหา		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ระเบียบการใช้สถานที่ที่มีความชัดเจนเหมาะสม	3.55	0.69	มาก
2. มีข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่าง เพียงพอ	3.47	0.74	มาก
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ	3.48	0.76	มาก
4. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	3.46	0.79	มาก
5. มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	3.47	0.77	มาก
6. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพอย่าง สม่ำเสมอ	3.52	0.80	มาก
7. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันเต้นแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ	3.45	0.84	มาก
8. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ	3.34	0.83	ปานกลาง
รวม	3.47	0.50	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์ักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ
 เท่ากับ 3.47 (S.D. = 0.50) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพ
 เพื่อชีวิตร์ักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน
 (n = 350)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านสถานที่	3.44	0.42	มาก
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.47	0.51	มาก
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.39	0.52	ปานกลาง
ด้านการจัดการ	3.47	0.50	มาก
รวม	3.44	0.42	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน
 เท่ากับ 3.44 (S.D. = 0.42) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพ
 เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่
จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	176	3.48	0.49	1.74	.083
หญิง	174	3.40	0.34		
อายุ					
ไม่เกิน 44 ปี	254	3.47	0.41	2.57 *	.010
45 ปีขึ้นไป	96	3.34	0.44		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ เท่ากับ 3.48 (S.D.=0.49) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D.=0.34) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ เท่ากับ 3.47 (S.D.=0.41) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D.=0.44) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน
 ในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์
 และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ

ตัวแปร	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	176	3.52	0.58	1.53	.128
หญิง	174	3.43	0.42		
อายุ					
ไม่เกิน 44 ปี	254	3.52	0.47	2.39 *	.018
45 ปีขึ้นไป	96	3.36	0.58		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.52 (S.D.=0.58) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 (S.D.=0.42) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.52 (S.D.=0.47) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 (S.D.=0.58) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน
 ในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร
 ผู้ให้บริการ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ

ตัวแปร	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	176	3.44	0.61	1.95	0.52
หญิง	174	3.33	0.41		
อายุ					
ไม่เกิน 44 ปี	254	3.41	0.49	1.12	.264
45 ปีขึ้นไป	96	3.33	0.61		

จากตาราง 15 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการเท่ากับ 3.44 (S.D.=0.61) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (S.D.=0.41) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.41 (S.D.=0.49) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (S.D.=0.61) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน
 ในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์กษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
 ด้านการจัดการจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	176	3.49	0.55	0.69	.488
หญิง	174	3.45	0.43		
อายุ					
ไม่เกิน 44 ปี	254	3.51	0.47	2.42 *	.016
45 ปีขึ้นไป	96	3.36	0.56		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์กษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการเท่ากับ 3.49 (S.D.=0.55) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 (S.D.=0.43) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตร์กษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.51 (S.D.=0.47) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 (S.D.=0.56) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน
จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ

ตัวแปร	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	176	3.48	0.49	1.70	.090
หญิง	174	3.40	0.34		
อายุ					
ไม่เกิน 44 ปี	254	3.48	0.39	2.53 *	.012
45 ปีขึ้นไป	96	3.35	0.49		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน เท่ากับ 3.48 (S.D.=0.49) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D.=0.34) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน เท่ากับ 3.48 (S.D.=0.39) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 (S.D.=0.49) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพและปัญหาด้านต่าง ๆ ในการมาใช้บริการการออกกำลังกายภายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี โดยการสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

3.1 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพและปัญหาด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ ตามความคิดเห็นของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ข้อเสนอแนะด้านสถานที่ (n = 26)

- มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายไม่เพียงพอสำหรับผู้มาใช้บริการ และมีห้องปฐมพยาบาลไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 25)

- อุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชน อุปกรณ์เก่าควรเปลี่ยน และซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 12)

- บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ และขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะด้านการจัดการ (n = 20)

- ควรทำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่ม ควรจัดการแข่งขันกีฬาให้ต่อเนื่องและมีกีฬาหลากหลายประเภท

3.2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพและปัญหาด้านอื่นๆ ตามความคิดเห็นของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ข้อเสนอแนะ

โดยรวมเหมาะสมดีอยู่แล้ว

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิต
รักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิต
รักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ตามเพศและอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ ประชาชนที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี
ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550
ซึ่งแบ่งตามเพศและอายุ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน โดยวิธีดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ
ได้กลุ่มตัวอย่างเป็น ชาย 176 คน หญิง 174 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

1.2 อายุ ได้แก่ ไม่เกิน 44 ปี และ 45 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของ
ประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน

2. ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของ
ประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ
สำรวจรายการ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม

แบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) โดยแบ่งเป็นสภาพที่เป็นจริง จะถามอยู่ 2 ระดับ เช่น มี/ไม่มี เพียงพอ/ไม่เพียงพอ เป็นต้น ส่วนระดับปัญหาแบ่งมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านความคิดเห็นของประชาชนที่มาใช้บริการและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและปัญหาในด้านต่างๆ ในการมาใช้บริการการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างและทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ววิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ 2 ส่วนสภาพความเป็นจริง มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ส่วนระดับปัญหา มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบตามความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี โดยใช้สถิติ t-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมเป็นเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 50.29 เพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 49.71 และสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุไม่เกิน 44 ปี จำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 72.57 และอายุ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 27.43

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์บุรี เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

1.1 สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านสถานที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.21 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 48.79

1.2 สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.46 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.54

1.3 สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.52 และไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 46.48

1.4 สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านการจัดการเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.57 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.43

1.5 สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน โดยรวม มีความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.44 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 47.56

2. ปัญหาของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

2.1 ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ เท่ากับ 3.44 (S.D. = 0.42) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.47 (S.D. = 0.51) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.3 ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการเท่ากับ 3.39

(S.D. = 0.52) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มามีอาการกำเริบในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.47 (S.D. = 0.50) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มามีอาการกำเริบในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.5 ค่าเฉลี่ยของปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน เท่ากับ 3.44 (S.D. = 0.42) โดยพบว่าปัญหาของประชาชนที่มามีอาการกำเริบในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตาม เพศ และอายุ

3.1 เพศ

1. ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ เท่ากับ 3.48 (S.D.=0.49) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D.=0.34) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2. ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.52 (S.D.=0.58) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 (S.D.=0.42) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.44 (S.D.=0.61) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (S.D.=0.41) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.49 (S.D.=0.55) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 (S.D.=0.43) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5. ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน เท่ากับ 3.48 (S.D.=0.49) และ ประชาชนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D.=0.34) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

3.2 อายุ

1. ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ เท่ากับ 3.47 (S.D.=0.41) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D.=0.44) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.52 (S.D.=0.47) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 (S.D.=0.58) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.41 (S.D.=0.49) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (S.D.=0.61) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.51 (S.D.=0.47) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 (S.D.=0.56) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ประชาชน อายุไม่เกิน 44 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน เท่ากับ 3.48 (S.D.=0.39) และ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 (S.D.=0.49) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์บุรี เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ

1.1 จากผลการวิจัย สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าเป็นสถานที่ที่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าเป็นสถานที่ที่มีการให้บริการดีพออยู่แล้ว แต่อาจจะมีบางส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น สถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กริธา พรหมเทพ (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้บริการ

1.2 จากผลการวิจัย สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าเป็นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าเป็นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกควรมีการปรับปรุงและแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น อุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ, อุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ.2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และต้องการสถานที่ที่กว้างขวางเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่เพียงพอจะทำให้ประชาชนนิยมมาใช้บริการ

1.3 จากผลการวิจัย สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตริ้วเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าเป็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการเพียงพอ ทั้งนี้ประชาชนส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าเป็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีการให้บริการที่ดีอยู่แล้ว แต่อาจจะมีบางส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ, บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากร มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และต้องการให้บุคลากรแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาจาสุภาพ ระดับมาก

1.4 จากผลการวิจัย สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าการจัดการเหมาะสม ทั้งนี้ประชาชนส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าการจัดการ มีการบริการที่ดีอยู่แล้ว แต่อาจจะมีบางส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะๆ มากที่สุด

1.5 จากผลการวิจัย สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน มีความคิดเห็นว่าเหมาะสม ทั้งนี้ประชาชนส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าการบริการที่ดีอยู่แล้ว แต่อาจจะมีบางส่วนที่ต้องการให้ปรับปรุงและแก้ไขให้ดีขึ้น

2. ปัญหาของการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษเมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

2.1 จากผลการวิจัย ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษเมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่ เห็นว่าสถานที่ มีความสำคัญและจำเป็นต่อการมาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย – ลก ด้านสถานที่ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สถานที่ที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ และสถานที่ที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิงที่ถูกสุขลักษณะ

2.2 จากผลการวิจัย ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่เห็นว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอกับความต้องการของประชาชน และมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547): 107) ศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการของนักศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ เพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมากและหิวน้ำ และมีอุปกรณ์ที่พร้อมได้มาตรฐานและทันสมัย ทำให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้กับนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิจิตกานต์ แก้ววิเศษ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาต่อการแข่งขันรอบคัดเลือก กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า 5 ข้อ ปานกลาง 4 ข้อ และน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับมาก 3 ข้อ ความเหมาะสมของสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันเพียงพอ

2.3 จากผลการวิจัย ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายได้รับรู้หลักการออกกำลังกาย ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ (2541: 431) กล่าวว่า บุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะเพื่อให้ผู้มาใช้บริการเกิดความประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริพิทักษ์ (2548: 38 - 39) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ.2548 พบว่า ประชาชนต้องการบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์

2.4 จากผลการวิจัย ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มาออกกำลังกายไม่ทราบถึงการบริหารจัดการของสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ และยังไม่เห็นถึงปัญหาในการมาออกกำลังกายมากนัก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระเบียบการใช้สถานที่มีความชัดเจนเหมาะสม และมีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการประเภทของกิจกรรมและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด การเดิน วิ่ง และยังสอดคล้องกับ ปรีดา คุ้ยร้านคำ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ปี พ.ศ. 2547 ที่พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบริหารจัดการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัย ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ให้มีกลุ่มชมรมกีฬาและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและชักจูงให้หันมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึง และยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

2.5 จากผลการวิจัย ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะประชาชนที่มามีการออกกำลังกายในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ต้องการให้แก้ไขและปรับปรุงการให้บริการในทุกๆ ด้านให้ดีขึ้นกว่าเดิม

2. การเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์ เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตาม เพศ และอายุ

2.1 เพศที่แตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชาชนชาย และประชาชนหญิง โดยรวมแล้วมีความคิดเห็นเหมือนกัน เพราะกีฬาทุกประเภทสามารถเล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจึงทำให้เพศไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ลูคและซิลแคล (Luke ; Sinclair. 1996 : 31-46) ที่ได้วิจัยเรื่องความแตกต่างทางเพศกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษา เพื่อที่จะหาปัจจัยที่จะเป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติ ต่อวิชาพลศึกษา ได้แก่ เนื้อหาวิชา พฤติกรรมการสอนของครู บรรยากาศในชั้นเรียน การรับรู้ อุปกรณ์ และไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ เกี่ยวกับปัจจัยทั้งหมดนี้

2.2 อายุที่แตกต่างกัน มีปัญหาในการออกกำลังกาย รายด้านแตกต่างกันยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน และโดยรวมทุกด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีปัญหาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชาชนส่วนใหญ่ โดยรวมแล้วมีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน คนที่มีอายุน้อยมีความชอบในชนิดกีฬาต่างๆ ที่แตกต่างจากคนอายุมากและอาจเป็นเพราะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็เป็นปัจจัยหลักในการออกกำลังกาย จึงทำให้อายุมีผลต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศุภฤกษ์ ชงกรานต์ทอง (2549 : 100) ศึกษา

เรื่อง ความรู้เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนิสิตระดับปริญญาตรี วิชาเอกนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีวิชาเอกนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีเพศต่างกันจะมีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการ แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ถือเป็นแนวทางในการนำข้อมูลที่ได้ มาปรับปรุงแก้ไขในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในทุกเขตเทศบาลของจังหวัดสิงห์บุรี
2. การศึกษาสภาพและปัญหาของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายโดยจำแนกตามช่วงของอายุให้ชัดเจนและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร* ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรีธา พรหมเทพ. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). *การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉลอง ชาตอุปราช. (2542). *บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2549, จาก http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ – ลก*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติกันต์ แก้ววิเศษ. (2547). *ความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาต่อการแข่งขันรอบคัดเลือก กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกานต์ ชิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณรงค์ หลงสมบุญ. (2527). *ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: วารสารแม่บ้าน.
- นภดล อิ่มสุด. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิจรุจ อักษรพิมพ์. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประดิษฐ์ เล็กคง. (2546). สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรธนะกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการออกกำลังกาย.
Health Today Thailand. 3(3): 80 – 83.
- ประสาน หงษ์ทอง. (2546). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนใน
จังหวัดสิงห์บุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา ค่ายร้านหญ้า. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่
ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของในลานกีฬาของ
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภานุ คัมภีรานนท์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
จำกัด.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร: รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ. 2541. การบริหารการตลาดยุคใหม่. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีระฟิล์ม
และโซเทกซ์ จำกัด.
- ศุภฤกษ์ ชงกรานต์ทอง. (2549). ความรู้เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนิสิตระดับ
ปริญญาตรี วิชาเอกนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.
(การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). การออกกำลังกายกับการกีฬา.
รายงานทางวิชาการ. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ ภูภาคาร. (2538). *ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัชรา ชิมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย การบริการการศึกษางานตำราและคำสอน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Antonacci. (1997, October). The Role of Physical Education in the Nation Building.
Dissertation Abstracts International. 1997: 634 – A.
- Barenholtz, Deborah E. (1995, November). “The Effects of An Exercise Program on The Eating Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 31 (A): 121.
- Carter, N.D ; et al. (2002). *Community-based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65-to 75 Year-Old Women with Osteoporosis: Randomized Controlled Trial*.
 Canadian medical Association Journal. (9): 997 – 1004.
- Lamb, David R. (1984). *Physical of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Co.
- Lamb, S.E ; et al. (2002). *Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized controlled Trial*. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Retrieved February 8, 2006, from http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002_artiele3.html.
- Luke, M.D. ; & Gary D., Sinclair. (1996). “Gender Differences in Adolescents”
 Attitudes Toward School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. P. 31-46.
- Watson, James Franklin. (1997,January). “The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation / Leisure Participation Time of College student,”
Dissertation Abstracts International. Dai – A 57 (7): 3251.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิต
รักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี 2550

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพ
เพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี 2550

2. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
ประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี 2550 เพื่อเป็นแนวทาง
ในการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขในการดำเนินงานในด้านการบริการการออกกำลังกาย
ให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายต่อไป ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น
4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 รายละเอียดและข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบ
รายการจำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องความรู้ เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของ
ประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี 2550

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นเกี่ยวกับ
สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักษ์เมืองสิงห์เขตเทศบาล
เมืองสิงห์บุรี ปี 2550

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
นางสาวนันทพร เพ็งบุญ
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้จัดทำ

คำชี้แจง

โปรดตอบแบบสอบถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 1

รายละเอียดและข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ ไม่เกิน 44 ปี
☐ 45 ปี ขึ้นไป

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสุขภาพเพื่อชีวิตรักเมืองสิงห์
เขตเทศบาลเมืองสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับสภาพและระดับปัญหาของท่าน

1. ด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	☐ มาตรฐาน					
	☐ ไม่มาตรฐาน					
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไว้บริการอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไว้บริการอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำ ห้องสุขาไว้บริการอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลไว้บริการอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	☐ มี					
	☐ ไม่มี					
9. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	☐ มาตรฐาน					
	☐ ไม่มาตรฐาน					
2. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอ กับความต้องการของประชาชน	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
3. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความ หลากหลาย	☐ มี					
	☐ ไม่มี					
4. มีที่จอดรถสำหรับเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
5. มีการจราจรที่สะดวกเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
6. มีล็อกเกอร์เก็บของไว้บริการประชาชน ที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
7. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
8. มีอาหารและเครื่องดื่มไว้จำหน่ายประชาชน ที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ มาตรฐาน					
	☐ ไม่มาตรฐาน					
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	☐ มี					
	☐ ไม่มี					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
5. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
7. มีเจ้าหน้าที่เวรยามเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
8. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจรเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
9. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					

4. ด้านการจัดการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ระเบียบการใช้สถานที่ที่มีความชัดเจนเหมาะสม	☐ เหมาะสม					
	☐ ไม่เหมาะสม					
2. มีข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการอย่างเพียงพอ	☐ เพียงพอ					
	☐ ไม่เพียงพอ					
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ	☐ สม่ำเสมอ					
	☐ ไม่สม่ำเสมอ					
4. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	☐ ต่อเนื่อง					
	☐ ไม่ต่อเนื่อง					
5. มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	☐ สม่ำเสมอ					
	☐ ไม่สม่ำเสมอ					
6. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	☐ สม่ำเสมอ					
	☐ ไม่สม่ำเสมอ					
7. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันเต้นแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ	☐ สม่ำเสมอ					
	☐ ไม่สม่ำเสมอ					
8. มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ	☐ สม่ำเสมอ					
	☐ ไม่สม่ำเสมอ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ (โปรดระบุ)

1. ด้านสถานที่.....

.....

.....

.....

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....

.....

.....

.....

4. ด้านการจัดการ.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายไสวรินทร์ ศรีชำนาญ
นายกเทศมนตรีเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล

นางสาวนันทพร เพ็งบุญ

วัน เดือน ปีเกิด

14 สิงหาคม 2524

สถานที่เกิด

โรงพยาบาลสิงห์บุรี ต.บางพุทรา อ.เมือง

จ.สิงห์บุรี 16000

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

23/5 หมู่ 1 ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

พนักงานจ้างตามภารกิจ สังกัด เทศบาลเมืองสิงห์บุรี

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดเสฐียรวัฒนดิษฐ์) ต.บางพุทรา

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากโรงเรียนสิงห์บุรี

พ.ศ. 2540

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) พาณิชยการ

(การบัญชีและเลขานุการ) จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี

พ.ศ. 2545

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาการศึกษาระดับสูง

(ป.กศ.สูง) สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง

พ.ศ. 2547

กศ.บ. (พลศึกษา) ในโครงการความร่วมมือทางวิชาการ

ระหว่างมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กับสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง

พ.ศ. 2551

กศ.ม. (พลศึกษา)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ