

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา
ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

ปริญาพนธ์
ของ
มนตรี อารีย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

132356

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม
.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาคภูมิ รัตน์โรจนากุล)

คณะกรรมการสอบ
.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาคภูมิ รัตน์โรจนากุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตร ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่เดือน มีนาคม พ.ศ.2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความเอาใจใส่ในการแนะนำ ตลอดจนแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ จากท่าน รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, รองศาสตราจารย์
เทเวศร์ พิริยะพฤษ์, อาจารย์ลำพอง ทรัพย์รุ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล
และคณาจารย์ทุกท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านผู้จัดการสาขาธนาคารกรุงศรีฯ, คุณอิม
แดงประดับ, ผู้จัดการปราโมทย์ คงธนะ และเพื่อนชาวธนาคารกรุงศรีอยุธยาทุกท่านที่ช่วย
กรุณาตอบแบบสอบถาม ตลอดจนช่วยเหลือให้คำแนะนำ จึงทำให้การวิจัยครั้งนี้ ประสบ
ความสำเร็จด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอเทิดพระคุณ คุณพ่อ เสนีย์ อารีย์, คุณแม่ วนิดา อารีย์ ด้วยความ
เคารพอย่างสูง เพื่อนธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด สาขาพระประแดง และพี่น้องทุกท่านที่
ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ทั้งกำลังกาย กำลังใจ ด้วยดีตลอดมา

มนตรี อารีย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	6
งานค้นคว้าจากเอกสาร	6
ความต้องการ	6
การออกกำลังกาย	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	10
โทษของการไม่ออกกำลังกาย	11
งานวิจัยในประเทศ	12
งานวิจัยในต่างประเทศ	15
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	17
ประชากร	17
กลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	17
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	18
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	19
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	19
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	19
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล	21
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
บทย่อ	54
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	54
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	54
การวิเคราะห์ข้อมูล	54
วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล	55
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
การอภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	63
 บรรณานุกรม	 64
 ภาคผนวก	 67
 ประวัติย่อของผู้วิจัย	 81

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คำร้อยละและสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	21
2 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลของ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	24
3 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามวันที่ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	25
4 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกระยะเวลา การออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์	26
5 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกช่วงเวลา ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	27
6 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกเวลาที่ใช้ในการ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	28
7 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกสถานที่ ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	29
8 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	30
9 คำร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่าย	31
10 คำร้อยละของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะของ ค่าใช้จ่าย	32

ตาราง	หน้า
11 คำร้องขอการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามการติดตาม ข่าวสารด้านกีฬา	33
12 คำร้องขอการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสื่อที่ใช้ ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬา	34
13 คำร้องขอการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร	35
14 คำร้องขอความต้องการเกี่ยวกับสภาพห้องแต่งตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาด ร่างกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร	37
15 คำร้องขอความต้องการเรื่องวันในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร กรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร	39
16 คำร้องขอความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์-วันศุกร์ ของพนักงาน ธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร	40
17 คำร้องขอความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันเสาร์-อาทิตย์ ของพนักงาน ธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร	41
18 คำร้องขอความต้องการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร มากที่สุด เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ	42
19 คำร้องขอความต้องการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬา ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร มาก เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ	45
20 คำร้องขอความต้องการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬา ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร น้อย เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ	48
21 คำร้องขอความต้องการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬา ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร น้อยที่สุด เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ	51

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญยิ่ง ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์ต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ บนโลกมากมาย มนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ต้องดำเนินชีวิตให้ได้อย่างปกติสุข โดยต้องค้นคว้าหาความสมดุลให้แก่โลก สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม และสิ่งต่าง ๆ เป็นกลไกสำคัญในการดำรงชีวิตคือ จิตใจและร่างกายของมนุษย์นั่นเอง ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อันประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยแล้ว สิ่งที่สำคัญ และจำเป็นที่สุดอีกอย่างที่จะช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขกายสบายใจ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วย โภชนาการที่ดี การหลีกเลี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการจัดการกับความเครียด

จะเห็นได้จากการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่โบราณกาล ทุกกิจกรรมที่มนุษย์ปฏิบัติ ตั้งแต่การสร้างที่อยู่อาศัย การหาอาหาร การต่อสู้ ล้วนแต่เป็นการออกกำลังกายของมนุษย์ทั้งสิ้น มนุษย์มีการพัฒนาร่างกายตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา การเคลื่อนไหวของคนแสดงถึงความมีชีวิตอยู่ ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้โดยไม่เกินความจริงว่า การเคลื่อนไหวของมนุษย์เรามีมานานเท่ากับประวัติศาสตร์ของมนุษย์เอง มนุษย์ในสมัยโบราณต้องเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อความอยู่รอดหรือในสมัยใหม่ ซึ่งเทคโนโลยีได้เจริญรุดหน้าเช่นในปัจจุบันนี้ มนุษย์ก็ยังคงต้องเคลื่อนไหวเพื่อความมีชีวิตรอด การเคลื่อนไหวใช้แรงของมนุษย์แตกต่างกันไปตามยุคสมัย ตัวอย่างเช่น จากจุดประสงค์หลักในการมีชีวิตรอด จนถึงจุดประสงค์รองลงไปคือ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพดี ในยุคแรกของประวัติศาสตร์การเคลื่อนไหวเป็นไปเพื่อช่วยตนเองให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีความหมาย แต่กิจกรรมการเคลื่อนไหวของมนุษย์มีความแปรเปลี่ยนหลากหลายอย่าง โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวเพื่อการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา การจะทำความเข้าใจในกิจกรรมเหล่านี้ได้นั้นจำเป็นต้องศึกษาถึงความเป็นจริง ความต้องการเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจจึงจะสามารถทำให้เลือกเล่น เลือกจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้เหมาะสมในอดีตคนที่อยู่ในวัฒนธรรมและศาสนาต่างก็มีแนวคิดไม่เหมือนกัน ในเรื่องร่างกาย และจิตใจแต่ก็มีข้อยุติอย่างหนึ่งที่เหมือนกันระหว่างวัฒนธรรมตะวันออก และตะวันตกก็คือ เราไม่สามารถแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้ แต่แนวคิดในโลกตะวันออกซึ่งรับอิทธิพลจากจีนมีปรัชญาหลักว่า ทุกสิ่งใน

จักรวาลประกอบด้วย 1 ส่วน คือ หลักธรรมชาติและพลังธรรมชาติที่มีต่อชีวิต ดังนั้นสรุปว่า ร่างกายกับจิตใจแยกออกจากกันไม่ได้ ปรัชญาของชาวเกาหลีเองเชื่อว่า ร่างกายของคนเป็นผลของธรรมชาติ และพลังธรรมชาติ ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ คนจึงควรมีจิตใจงาม และรักษา ร่างกายให้สง่างาม โดยยึดตัวให้ตั้งตรงการรักษาทรวดทรงให้ตั้งตรงจึงเป็นแนวคิดหนึ่งในการให้ การศึกษาแก่เยาวชน ชาวเกาหลียึดมั่นในความคิดเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจว่าแยกจากกันไม่ได้ และสร้างเสริมบุคลิกที่สง่างามโดยการศึกษาอย่างผสมกลมกลืนระหว่างศิลปศาสตร์กับศิลปะ การต่อสู้ เช่น กีฬายิงธนู เป็นกีฬาที่ชาวเกาหลีโบราณนิยมมากอย่างหนึ่ง ซึ่งมีใช่เป็นเพียงศิลปะ การต่อสู้หรือการกีฬา แต่หมายถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ เมื่อฝึกยิงธนูจึงจะต้องทำจิตใจให้สงบ และมีพฤติกรรมแสดงออกที่งดงามด้วย นักยิงธนูที่แท้จริงจะมีร่างกายที่แข็งแรง มีคุณธรรม และได้รับการยกย่องอย่างสูง ดังนั้นในการกำหนดให้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับร่างกายและการ เคลื่อนไหวของมนุษย์ จึงปรับแนวความคิดใหม่ โดยมุ่งที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน และให้ สัมพันธ์กับพฤติกรรมของคนมากกว่า เพราะความเป็นคนของมนุษย์มีปัจจัย ประกอบหลายอย่าง เช่น ความเฉลียวฉลาด ความมีเหตุผล การสื่อสารเพื่อรู้จักคิด จึงควรทำความเข้าใจสิ่งทั้งหลายที่ เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของคน ชีวิตมนุษย์มีความยุ่งยาก ซับซ้อนมากจนไม่สามารถมุ่งพัฒนา ในด้านใดด้านหนึ่งได้ หากต้องการศึกษาเรื่องมนุษย์ เราต้องพยายามศึกษาแบบผสมผสาน เพื่อให้ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การออกกำลังกายจึงควรเป็นศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ที่ผสมผสานกันในหลายสาขาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาบุคลิกภาพของคน โดย ทั่วไปแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของพลศึกษาขึ้นอยู่กับค่านิยม แนวคิดของคนในสังคม ระบบการ เมือง เศรษฐกิจ ศาสนา แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนจากรัฐ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2533 : 16)

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน มนุษย์สามารถเรียนรู้ และพัฒนาการด้านต่าง ๆ มากมาย เช่น มีความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรม เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการ ดำเนินชีวิตมากขึ้น สามารถประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือ เครื่องกล เครื่องทุ่นแรง มาใช้แทนแรงงาน จึงทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายมนุษย์เกิดการเสื่อม โทรมเร็วกว่าอายุขัย ดังนั้น การที่มนุษย์ในสังคมปัจจุบัน จะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยืนยาวและ มีความสุข จะต้องมีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เพราะนอกจากการออกกำลังกายจะเป็นการ ช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายแล้ว ยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย การ ออกกำลังกายอย่างถูกต้องช่วยให้ชีวิตมีความหมาย และช่วยให้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีสมรรถภาพดี รักษารูปร่างได้ดี แต่ในทาง กลับกันคนจำนวนมากยังคิดว่าการรักษาสุขภาพให้ร่างกายต้องแข็งแรง แต่ความแข็งแรงมิใช่เป็นเครื่องรับประกัน การมีสุขภาพดี เมื่อคนเข้าใจผิดว่า ความแข็งแรงเป็นเครื่องวัดสุขภาพ คนจึงคิดว่าการออกกำลัง กายต้องหนัก หรือรุนแรง ซึ่งอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า ดังนั้น ความหนักเบาและระยะ

เวลาในการออกกำลังกาย จึงควรกำหนดให้สอดคล้องกับอายุ ประสบการณ์ ความสนใจ และสิ่งแวดล้อมสำหรับบุคคลนั้น คนส่วนใหญ่สนใจในเรื่องสุขภาพ และการมีอายุยืน ปัญหาที่ควรวิจัยต่อไปคือ ผลดี และผลลบในการออกกำลังกายเป็นระยะเวลายาวนานหลายปี ต้องหาวิธีการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งภาวะที่จะสอนให้เข้าใจการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการพัฒนาลักษณะนิสัย รวมทั้งเป็นการขัดเกลาจิตใจ ให้ผู้ออกกำลังกายมีน้ำใจ มีความภาคภูมิใจ เมื่อใช้การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา จนนำมาซึ่งความสำเร็จได้รับชัยชนะอยู่ที่เหรียญทองชื่อเสียงและเงินทองมากมาย สิ่งเหล่านี้ ถือเป็น การประสบความสำเร็จในการพัฒนาประสิทธิภาพเพื่อเป็นเลิศ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยนั้นจะช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง มีประสิทธิภาพ ในการประกอบภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี มนุษย์จึงควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้คุณประโยชน์อันดีต่อร่างกาย กล่าวคือช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยทำให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ ช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ข้อต่อต่าง ๆ ทำงานไม่ติดขัด มีการประสานงานของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กันทำงานไม่ติดขัด มีการประสานงานของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับอวัยวะ และต่อมต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของเมลโลโรวิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) ที่ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลของโลหิต กล่าวคือ การออกกำลังกายอยู่เสมอมีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลง มีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตฝอยที่หล่อเลี้ยงหัวใจจะมากขึ้นปริมาตรการสูบฉีดของหัวใจมีมากขึ้น กว่าผู้ไม่ได้รับการออกกำลังกาย (จรรยาพร ธรณินทร์. 2519 : 325) ซึ่งทางสรีรวิทยาถือว่า ปริมาตรของหัวใจเป็นเครื่องบอกความสมบูรณ์ของคนในด้านความทนทานได้ (Turner. 1967 : 230 - 231) ในเมื่อร่างกายมีปริมาตรการสูบฉีดของหัวใจดีโลหิตก็สามารถส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ในปริมาณสูงกว่าปกติ จึงทำให้เส้นเลือดเกิดการพองตัว และการหดตัว มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น และถือเป็นการรักษาความยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือด ซึ่งเป็นการป้องกันโรคเส้นโลหิตเปราะและแข็งตัว ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีผลต่อกล้ามเนื้อและโครงร่าง ช่วยสร้างความแข็งแรง และรักษากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายทั้งช่วยลดไขมัน ป้องกันโรคอ้วน และทำให้ส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบต่าง ๆ เช่น ระบบประสาท การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดของสมอง ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส และมีปัญหาที่พร้อมจะคิดพัฒนาประเทศ การงานให้ดีขึ้น การออกกำลังกายมีผลต่อระบบหายใจ เพราะเมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอแล้วปอดจะมีความจุสูงมีอัตราการหายใจต่ำสามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนไม่ได้ออกกำลังกาย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2519 :

104-107) มีผลต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้ ส่งผลให้ระบบขับถ่ายดีไปด้วย เข้ากับคำกล่าวที่ว่า กินง่าย ถ่ายสะดวก ขับถ่ายเป็นเวลา ทำให้ร่างกายสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาทั้งสิ้นล้วนแต่เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และเป็นระยะเวลาไม่นานไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย และเมื่อเลิกจากกิจกรรมแล้ว สามารถคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย อีกทั้งยังเสริมสร้างความเจริญงอกงามให้แก่จิตใจ อารมณ์ สังคมอีกด้วย

ซึ่งพนักงานธนาคารเป็นบุคลากรที่มีกิจกรรมการทำงานที่ขาดการเคลื่อนไหว เพราะต้องนั่งอยู่กับที่นาน ๆ ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งอาจเคลื่อนไหวบ้าง แต่ก็เพียงแค่เดินไปมาชั่วขณะ กิจกรรมการเคลื่อนไหวดังกล่าวจึงยังไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย หรือสุขภาพกาย ทำให้เกิดเป็นความเฉื่อยชา นอกจากนี้บางครั้งยังเกิดความเครียดเนื่องจากความจำเจกับงาน และถ้าเป็นเช่นนี้ไปอีกนาน ๆ ร่างกายก็จะเสื่อมถอย และอาจจะมีอายุไม่ยืนยาวเท่าที่ควร แล้วยังส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานประจำวันอีกด้วย โดยเฉพาะในภาวะการณปัจจุบัน ซึ่งเป็นภาวะเศรษฐกิจถดถอย ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเศรษฐกิจนับเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศ ซึ่งหมายรวมถึงพนักงานธนาคาร ดังนั้นถ้าพนักงานธนาคารได้หันมาสนใจในการออกกำลังกาย และได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความต้องการและความสนใจ ก็จะส่งเสริมให้พนักงานเหล่านี้มีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น อันจะส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศต่อไป

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร
2. ทราบถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและชนิดกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร มีความสนใจที่จะเล่นเพื่อออกกำลังกาย
3. ใช้เป็นแนวทางสำหรับกลุ่มผู้บริหารเพื่อจัดสถานที่ ที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา และพนักงานธนาคารทั่วประเทศ

4. ใช้เป็นแนวทางในการกระตุ้นให้พนักงานธนาคารได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และพละนาสมัย
5. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยต่อไป

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร
2. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาชาย และหญิง ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาชาย และหญิง ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา หมายถึง ผู้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการรับฝากเงิน, ถอนเงิน, ใ้กู้ และอื่น ๆ ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร
2. สภาพ หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงทั้งสิ่งเกี่ยวกับ กิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
3. ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามความสนใจ
4. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การทำกายบริหาร การวิ่ง การว่ายน้ำ รวมทั้งการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน ฯลฯ

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ได้อ้างถึงเอกสารผลงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ รวมทั้งเอกสารที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 งานค้นคว้าจากเอกสาร

ตอนที่ 2 งานวิจัยในประเทศ

ตอนที่ 3 งานวิจัยต่างประเทศ

งานค้นคว้าจากเอกสาร

ความต้องการ (NEEDS)

สุชา จันทน์เอม (2529 : 105) กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ แบ่งออกเป็น 3 ประการ

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน

2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม คือ ต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้วยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย คนที่มีการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าได้ออกกำลังกายเสียบ้าง ก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย และช่วยให้อายุยืนขึ้นได้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ ภายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ
6. ด้านช่วยเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวัฒนธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่อายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี, 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัด และการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 - 82) อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระพื้นฐาน(Basic Physiological Needs) เป็นตามความต้องการพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง(Safety and Security Needs) ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ(Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น(Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง(Self-Actualization) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

* โฮล์บรูก (Holbrook. 1992 : 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้ นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ ตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

จากผลงานวิจัยข้างต้น ที่เป็นผลงานทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า ความต้องการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถาบัน ต่างต้องการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ด้วยกันทั้งสิ้น โดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น เวลา สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม เป็นต้น

การออกกำลังกาย (Exercise)

วอร์คัต เปียร์ชอป (2519 : 100 -109) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวถึงแม้บางครั้งจะอยู่กับที่ก็ตาม หลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน มีดังนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรกควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงาน และความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังกาย ควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์ และความสะดวกแต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามที่กำหนดไว้ ข้อแนะนำ ถ้าไม่มีเหตุผลจำเป็น ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอน หรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังกาย ควรคำนึงถึงสภาวะร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากท้องเสีย หรืออดนอน การออกกำลังกายเท่าที่เคยกระทำอยู่ ก็อาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น หายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้าที่มีคาลัยจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรหยุดออกกำลังกายทันที และนั่งพักหรือนอนราบลงกับพื้นจนกระทั่งหายเหนื่อย และควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นนอกจากจะคำนึงถึงสถานที่แล้ว ยังต้องนึกถึงวิธีการที่ถูกต้องอีกด้วย กล่าวคือ

1. ต้องเริ่มออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย ควรเริ่มแต่น้อย ๆ อย่าหักโหม เช่น การวิดพื้น สำหรับผู้ไม่เคยวิดพื้นเลยนั้น จะเริ่มต้นหลาย ๆ ลิบครั้งไม่ถูกต้องแน่ ควรเริ่มทำเท่าที่ร่างกายไหว อย่างฝืน หรือหักโหมจนเกินไป

2. การออกกำลังกายควรให้ร่างกายทุกส่วน กล้ามเนื้อทุกมัด ได้มีส่วนออกกำลังกายโดยทั่วถึงกัน การเล่นกีฬาที่ยอมรับกันว่าสามารถบริหารร่างกายได้เกือบทุกส่วน คือ การว่ายน้ำ หรือการวิ่ง การบริหารมือเปล่าสลับกันก็ได้

3. เมื่อรักจะออกกำลังกายแล้ว ควรทำโดยสม่ำเสมอนี้มิได้หมายความว่าต้องทำทุกวัน อาจจะทำวันหรือเว้นวันหรือวันสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ไม่ใช่ช้ออกกำลังกายตามสะดวกเอากจริง ๆ ต้องกำหนดตารางการออกกำลังกายให้แน่นอน และถือหลักว่าการออกกำลังกายครั้งหลัง ๆ ไม่ควรออกกำลังกายน้อยกว่าที่เคยปฏิบัติมาในครั้งแรก ๆ ช่วงเวลาของการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ควรทำในช่วงเวลาเดียวกัน เพื่อความเคยชินของร่างกาย

สัญญาณเตือนผู้ออกกำลังกาย ทั้งหลายว่าควรหยุดออกกำลังกายได้แล้ว มีดังนี้

1. จับชีพจรเต้นถี่มากเกินไป คนในวัยหนุ่มสาวไม่ควรเกิน 160 ครั้งต่อนาที คนสูงอายุไม่ควรเกิน 140 ครั้งต่อนาที

2. รู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ

3. รู้สึกหัวใจเต้นแรงมากผิดปกติ

4. รู้สึกหายใจขัด

5. รู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม

6. รู้สึกคลื่นไส้

เมื่อมีอาการดังกล่าวควรหยุดออกกำลังทันที ควรนั่งพักหรือนอนราบอย่าฝืนทรงตัวยืน เพราะอาจจะทำให้หน้ามืดล้มลงเป็นอันตรายได้ นั่งพักหรือนอนพักจนกระทั่งหายเป็นปกติไม่มีอาการดังกล่าวจึงค่อย ๆ ลุก

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วิศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 40) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น

2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น

3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต

4. สมองสดชื่น แจ่มใส

5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น

6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท

7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูก

และยังได้กล่าวถึงสุขวิทยาของการออกกำลังกายอีกว่า

1. ออกกำลังกายแค่พอสมควร และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารทั่วกัน

2. ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์

3. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอ สักครึ่งถึงอาบน้ำทานข้าว เมื่อกินอาหารใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานอย่างหนักแรงหนักสมองทันที
4. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ ทันที
5. อย่าหายใจทางปาก เพราะไม่มีเครื่องกรองฝุ่นละออง
6. หลังออกกำลังกายแล้ว ต้องมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ก่อน มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอทรุดโทรม

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2521) สรุปคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายไว้สั้น ๆ ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่นหัวใจ ปอด ไต และกระดูกแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดการเป็นโรคความดันสูง โรคแผนในกระเพาะอาหารและไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูง
2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่ายและเวียนศีรษะ การออกกำลังกายให้เหนื่อยทุกวันจะทำให้อาการเหล่านั้นหายไป
3. พระภิกษุ แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ และผู้มีอาชีพงานเบา ๆ อย่างอื่น ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับอาจหายไป
4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานนั่งรับโทรศัพท์ กระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถหรือคนนั่ง เพราะประโยชน์ของการออกกำลังกายจากการเดินอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นถ้าไม่อยากเป็นโรคหัวใจควรเดินหรือออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
5. คนถีบจักรยานเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถหรือคนนั่งรถเช่นเดียวกัน
6. การออกกำลังกายทุกวันทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก และเจ็บคอ น้อยลง
7. การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การทำการบริหารแบบโยคะ การรำมวยจีนล้วนเป็นการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีขึ้นทั้งสิ้น
8. ผู้ที่ทำงานเบาและงานจำเจอาจจะเจ็บป่วยบ่อย ถ้าไม่อยากให้คนงานในหน่วยงานของท่านลาป่วยบ่อย ๆ ควรจะจัดสถานที่และส่งเสริมให้เขาได้ออกกำลังกายทุกวัน
9. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้าและอายุยืน
10. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่อยากให้หัวใจวายออกกำลังกายทุกวัน

โทษของการไม่ออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุศล (2532 : 10) กล่าวว่า การไม่ออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และมีโรคภัยแทรกซ้อน อันก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ดังสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เป็นโรคอ้วน
2. ทำให้อวัยวะเสื่อมโทรมก่อนวัยอันสมควร
3. ทำให้เกิดสภาพความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ทำให้ระบบขับถ่ายไม่ดี
5. ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร, ระบบทางเดินหายใจ และระบบการไหลเวียนโลหิตได้ง่าย
6. ทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยลง

งานวิจัยในประเทศ

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง-ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคคลที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 8.42 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหารเทนนิส และเทเบิลเทนนิส
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าม ก้าว ขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ รู้หลัก และวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกันเพราะ มีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและจัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1-2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้การเปรียบเทียบความต้องการ บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชาย และหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 - 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์ มั่นคง และประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอกซเรย์ เป็นประจำทุกปี ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00 น., 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และ กิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด” ในปี พ.ศ. 2530 โดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการสมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดให้จัดสวัสดิการให้กับนักกีฬาสมัครเล่นสมัครใจ และสมาชิกที่ใช้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือนหรือรายปี
4. ต้องการเกี่ยวกับการบริการด้านเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการกิจกรรมบริการกิจกรรมด้านประเภทการบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ในวันธรรมดา และวันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00-8.00 น. มากที่สุด

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพ

มหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษา พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับ การศึกษาว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุดคิดร้อยละ 5.6 และผู้มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศได้กล่าวไว้ข้างต้นจะพบว่า บุคลากรผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านต่างเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งผู้ใดได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและสม่ำเสมอแล้วจะ ได้รับผลดีในทุก ๆ ด้านคือ มีสุขภาพจิตดี มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด อันจะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และมีคุณค่าสามารถที่จะประกอบกิจการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาสังคม และประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดการศึกษาเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการของ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ไว้ดังนี้

1. ประชากรของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร
2. วันและเวลา สถานที่ ที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย
3. ประเภทกีฬา อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สามารถได้แก่

ความเอาใจในกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program for School Personner) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมด ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียนผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีชีพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาพลศึกษามักมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมการเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้บริการในบิววิต (Beaau Fitness) แอโรบิก เซ็นเตอร์ (Aerobic Center) การศึกษาคั้งนี้ได้ศึกษากับประชากรอันก่อให้เกิดความรู้ เพื่อช่วยให้สถาบันมีการพัฒนามากขึ้นและเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการ ทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกันกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน

รวบรวมข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้ง ระยะทางจากบ้านมายังสถานด้านสุขภาพของสมาชิก ทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่มาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษคือเพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิง จะชอบเดินแอโรบิก ฝึกความอ่อนตัว และการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปร่างสวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกชายเล็กน้อย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรเป็นพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งชาย และหญิง จำนวน 700 คน จำนวน 60 สาขา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งชายและหญิงที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 50 เปอร์เซ็นต์ จำนวนสาขาละ 16 คน เป็นชาย 8 คน และหญิง 8 คน รวมทั้งสิ้น 700 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) ได้แก่ อายุ เพศ ระยะเวลาที่สนใจการออกกำลังกายมาก และช่วงเวลาที่เลือกจะออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย จากกิจกรรม 3 ด้าน คือ 1) ด้านประเภทของการออกกำลังกาย 2) ด้านวัน และเวลาในการออกกำลังกาย และ 3) ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ซึ่งได้กำหนดความหมายของคะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีความต้องการ มากที่สุด

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีความต้องการ มาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีความต้องการ น้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีความต้องการ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด

นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นอัตราส่วนประมาณค่ามาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เมื่อได้ค่าเฉลี่ยมาแล้วนำมาเทียบอันดับ โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50-5.00 มีความต้องการ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50-4.49 มีความต้องการ มาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50-2.49 มีความต้องการ น้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.0-1.49 มีความต้องการ น้อยที่สุด

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อ มาหาค่าเฉลี่ยซึ่งต้องมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้น ๆ มาตรฐานไม่เกิน 1.0 แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 124)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพการทำงานของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ถึงการหาเวลาออกมาออกกำลังกายรวมทั้งความเป็นไปได้ของระดับผู้บริหารที่จะใส่ใจจัดหา สถานที่ อุปกรณ์ เพื่อดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่พนักงาน
3. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) และนำกลับมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
6. นำแบบทดสอบที่ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน
7. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงเพื่อนำไปใช้จริง(รายละเอียด อยู่ในภาคผนวก)

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. หาความเที่ยงตรง(Validity) นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบประมวลแนวความคิดต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทั้งครอบคลุมเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามซึ่งให้ผู้อ่านเข้าใจตรงกัน

2. หาความเชื่อมั่น(Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา เป็นจำนวน 1 ครั้ง ๆ ละ 30 คน หลังจากนั้นนำผลคะแนนของการทดสอบมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม .86

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือนำส่งจากผู้เชี่ยวชาญบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ และความร่วมมือจากผู้จัดการธนาคารกรุงศรีอยุธยา ทั้ง 60 สาขา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเอง โดยส่งแบบสอบถามถึงผู้จัดการธนาคารกรุงศรีอยุธยา แต่ละสาขา พร้อมนัดหมายวันรับแบบสอบถามคืนอยู่ในระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนพฤศจิกายน 2541

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องและนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้วลงรหัส และบันทึกข้อมูลลงสื่อคอมพิวเตอร์แล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for The Social Sciences : SPSS-PC) ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลในตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่ และร้อยละ นำมาเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วได้แบบสอบถามกลับคืนมา 700 ฉบับ ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วเหลือใช้ได้ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ .85 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์หาค่าความถี่และร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 1-13

ตอนที่ 2 สถานภาพการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์หาค่าความถี่และร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 14-18

ตอนที่ 3 สภาพและความต้องการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร นำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ	สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.	เพศ		
	ชาย	313	55.8
	หญิง	248	44.2
รวม		561	100.0
2.	สถานภาพการสมรส		
	โสด	388	69.2
	สมรส	166	29.6
	ม้าย	5	0.9
	หย่าร้าง	2	0.4
รวม		561	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อ	สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3.	อายุ		
	18 - 25 ปี	135	24.1
	26 - 32 ปี	309	55.1
	33 - 48 ปี	104	18.5
	48 ปีขึ้นไป	13	2.3
	รวม	561	100.0
4.	ระดับการศึกษา		
	อาชีวศึกษา	42	7.5
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	42	7.5
	ปริญญาตรี	450	80.2
	ปริญญาโท	14	2.5
	อื่น ๆ เช่น ปริญญาเอก	13	2.3
	รวม	561	100.0
5.	รายได้ต่อเดือน		
	5,000 - 10,000 บาท	240	42.8
	10,000 - 15,000 บาท	225	40.1
	15,000 - 20,000 บาท	67	11.9
	20,000 - 25,000 บาท	24	4.3
	25,000 บาทขึ้นไป	5	0.9
	รวม	561	100.0
6.	ตำแหน่ง		
	ผู้จัดการสาขาอาวุโส	3	0.5
	ผู้จัดการสาขา	6	1.1
	ผู้ช่วยผู้จัดการ	26	4.8
	สมุหบัญชี	20	3.7
	ผู้ช่วยสมุหบัญชี	38	6.9
	แคชเชียร์	20	3.7

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อ	สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	ผู้ช่วยแคชเชียร์	16	2.9
	เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 2	125	22.9
	เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1	175	31.4
	นักวิจัย	18	3.3
	ผู้ช่วยนักวิจัย	17	3.1
	เจ้าหน้าที่ชั้นกลาง	16	2.9
	เจ้าหน้าที่ชั้นต้น	41	7.5
	เจ้าหน้าที่การเงิน	12	2.2
	เจ้าหน้าที่อำนวยการ ฝาก-ถอน	17	3.2
	รวม	561	100.0

จากตาราง 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 313 คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 เป็นหญิง 248 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 สถานภาพการสมรส เป็นโสด 338 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 สมรส 166 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 เป็นม่าย 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9 และหย่าร้าง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 อายุ 26-32 ปี 309 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1 อายุ 18-25 ปี 135 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 อายุ 33-48 ปี 104 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และอายุ 48 ปีขึ้นไป 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 การศึกษาระดับปริญญาตรี 450 คิดเป็น 80.2 อาชีวศึกษา และอนุปริญญา เท่ากัน คือ 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ปริญญาโท 14 คิดเป็นร้อยละ 2.5 อื่น ๆ 13 คิดเป็นร้อยละ 2.3 รายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท จำนวน 240 คิดเป็นร้อยละ 42.8 10,000-15,000 บาท จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 15,000-20,000 บาท จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 20,000-25,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 25,000 บาทขึ้นไป 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9 ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 175 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 2 125 คน คิดเป็นร้อยละ 22.9 ผู้ช่วยสมุหบัญชี 38 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 ผู้ช่วยผู้จัดการ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 เจ้าหน้าที่ชั้นต้น 41 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 เจ้าหน้าที่ชั้นกลางและผู้ช่วยแคชเชียร์ 16 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.9 สมุหบัญชี 20 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 ผู้จัดการ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 นักวิจัย เจ้าหน้าที่ ฝาก-ถอน และผู้ช่วยนักวิจัย 12 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 3.1 ผู้จัดการสาขาอาวุโส 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5

ตาราง 2 ค่าร้อยละของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เหตุผลของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	เลือกตอบ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพื่อสุขภาพ	342	30.7
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	210	18.5
3. เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	176	15.9
4. เพื่อความสนุกสนาน	148	13.2
5. เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย	131	11.5
6. เพื่อสังคม	58	7.7
7. เพื่อแข่งขัน	34	3.2
8. เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ	4	0.2
9. อื่น ๆ เช่น เพื่อศึกษากิจกรรรมใหม่	4	0.2
รวม	1,107	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่าเหตุผลของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จำนวน 342 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 เพื่อสังคม จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 เพื่อแข่งขัน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 และเพื่อต้องการหารายได้พิเศษ กับเพื่อศึกษากิจกรรรมใหม่ จำนวน 4 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.2 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

วันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วันธรรมดา และวันหยุด	311	60.2
2. วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์	154	27.5
3. ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์	96	12.3
รวม	561	100.0

จากตาราง 3 แสดงว่าพนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกกำลังกายหรือเล่นกีฬาวนธรรมดาและวันหยุด มากที่สุด จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 รองลงมา วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 และระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 69 คน คิดเป็น ร้อยละ 12.3 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกระยะเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์

ระยะเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. 1 วัน ต่อสัปดาห์	54	9.6
2. 2 วัน ต่อสัปดาห์	302	53.8
3. 3 วัน ต่อสัปดาห์	83	14.8
4. 4 วัน ต่อสัปดาห์	35	6.2
5. 5 วัน ต่อสัปดาห์	42	7.5
6. 6 วัน ต่อสัปดาห์	2	0.4
7. ทุกวัน	43	7.7
รวม	561	100.0

จากตาราง 4 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ คือออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 มากที่สุด รองลงมาคือ 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 1 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 และ 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. 05.00 - 09.00 น.	58	10.3
2. 10.00 - 14.00 น.	7	1.2
3. 15.00 - 19.00 น.	401	71.5
4. หลัง 19.00 น.	95	16.9
รวม	561	100.0

จากตาราง 5 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ
และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลา 15.00-19.00 น. จำนวน
401 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 มากที่สุด รองลงมาคือ หลังเวลา 19.00 น. จำนวน 95 คน
คิดเป็นร้อยละ 16.9 เวลา 05.00-09.00 น. จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 และ
10.00-14.00 น. จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. 15-30 นาที	149	26.6
2. 30-45 นาที	92	16.4
3. 45-60 นาที	262	46.7
4. มากกว่า 60 นาที	58	10.3
รวม	561	100.0

จากตาราง 6 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เวลาเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 45-60 นาที จำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 มากที่สุด รองลงมาคือ 15-30 นาที จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 30-45 นาที จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 และมากกว่า 60 นาที จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายเอกชน	217	38.7
2. ที่บ้าน	183	26.6
3. สวนสาธารณะ	63	11.2
4. สนามกีฬา	36	6.4
5. ที่ทำงาน	22	3.9
6. สโมสรกีฬา	18	3.2
7. สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายราชการ	12	2.1
8. สถานศึกษา	10	1.8
รวม	561	100.0

จากตาราง 7 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายเอกชน จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 มากที่สุด รองลงมาคือ ที่บ้าน จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 สวนสาธารณะ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 สนามกีฬา จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 ที่ทำงาน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9 สโมสรกีฬา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายราชการ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.1 และสถานศึกษา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ตาราง 8 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ลักษณะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพื่อน	379	67.8
2. คนเดียว	135	24.1
3. สมาชิกในครอบครัว	43	7.7
4. อื่น ๆ เช่น สมาชิกสโมสร	4	0.7
รวม	561	100.0

จากตาราง 8 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลักษณะเล่นกับเพื่อน จำนวน 379 คน คิดเป็นร้อยละ 67.8 มากที่สุด รองลงมา เล่นคนเดียว จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 เล่นกับสมาชิกในครอบครัว จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 และอื่น ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่าย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เสียค่าใช้จ่าย	242	43.2
2. ไม่เสียค่าใช้จ่าย	204	36.4
3. เสียค่าใช้จ่ายเป็นบางครั้ง	115	20.5
รวม	561	100.0

จากตาราง 9 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 มากที่สุด รองลงมาคือ ไม่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 และเสียค่าใช้จ่ายเป็น บางครั้ง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าร้อยละของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาใน
เขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะของค่าใช้จ่าย

ลักษณะของค่าใช้จ่าย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ค่าเครื่องตี๋ม	153	27.3
2. ค่าอุปกรณ์	102	18.2
3. ค่าสถานที่/ค่าเช่าสนาม	101	18.0
4. ค่าพาหนะ	70	12.5
5. ค่าบำรุงสมาชิก	39	7.0
6. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เช่น ค่าผ้า- เครื่องป้องกัน	3	0.5
รวม	561	100.0

จากตาราง 10 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ
และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องตี๋ม จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ
27.3 มากที่สุด รองลงมาคือ ค่าอุปกรณ์ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 ค่าสถานที่/
ค่าเช่าสนาม จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ค่าพาหนะ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ
12.5 ค่าบำรุงสมาชิก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 และอื่น ๆ เช่น ค่าผ้า ค่าเครื่องป้องกัน
จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามการติดตามข่าวสารด้านกีฬา

การติดตามข่าวสารด้านกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. ติดตามบางครั้ง	399	71.1
1. ติดตามอยู่เสมอ	140	25.0
2. ไม่เคยติดตาม	22	3.9

จากตาราง 11 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ
และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ติดตามข่าวสารด้านกีฬา ติดตามบางครั้ง จำนวน 399 คน คิดเป็น
ร้อยละ 71.1 มากที่สุด รองลงมาคือ ติดตามอยู่เสมอ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0
และไม่เคยติดตามเลย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9

ตาราง 12 ค่าร้อยละการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬา

สื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. โทรศัพท์	337	60.1
2. หนังสือพิมพ์	281	50.1
3. วิทยุ	151	26.9
4. นิตยสาร/วารสาร	81	14.4
5. คำบอกเล่า	77	13.7
6. เคเบิลทีวี	39	7.0
7. อื่น ๆ เช่น ดูใน Internet เป็นต้น	2	0.4

จากตาราง 12 แสดงว่า พนักงานของธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ
และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ใช้สื่อในการติดตามข่าวสารด้านกีฬาคือ โทรศัพท์ จำนวน 337 คน
คิดเป็นร้อยละ 60.1 มากที่สุด รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ
50.1 วิทยุ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 นิตยสาร/วารสาร จำนวน 81 คน คิดเป็น
ร้อยละ 14.4 คำบอกเล่า จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 เคเบิลทีวี 39 คน คิดเป็นร้อยละ
7.0 และอื่น ๆ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าร้อยละอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

อาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ	บ่อยครั้ง		นาน ๆ ครั้ง		เคย		ไม่เคย	
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ
1. เครียด	274	48.8	150	26.7	121	21.6	16	2.9
2. วิงเวียนศีรษะ	338	59.4	128	22.8	61	10.1	39	7.0
3. หน้ามืดบ่อย ๆ	350	62.4	98	17.5	26	4.6	87	18.5
4. นอนไม่หลับ	338	59.4	110	19.6	54	9.6	59	10.5
5. วิตกกังวล	331	59.0	120	21.4	55	9.8	34	6.1
6. เหนื่อยง่าย	354	63.1	110	17.8	54	9.6	53	9.4
7. เป็นหวัดง่าย	36	6.4	439	78.2	32	5.7	54	936
8. เป็นหวัดเรื้อรัง	13	2.2	24	4.3	15	2.7	509	90.7
9. ท้องผูกเป็นประจำ	22	3.9	59	10.5	22	3.9	458	81.6
10. จุกเสียด	6	1.1	448	79.8	38	6.8	69	12.3
11. ท้องอืดบ่อย ๆ	8	1.4	70	12.5	29	5.2	454	81.0
12. ความดันโลหิตต่ำ	1	0.2	20	3.6	14	2.5	526	93.7
13. ความดันโลหิตสูง	3	0.5	6	1.1	10	1.8	542	96.6
14. เส้นเลือดฝอยขึ้น	-	-	7	1.2	13	2.3	541	96.4
15. เส้นเลือดขอด	-	-	12	2.1	401	71.5	148	26.4
16. ประจำเดือนผิดปกติ	6	1.1	445	79.3	12	2.1	98	17.5
17. ปวดประจำเดือนมาก	8	1.4	30	5.3	16	2.9	507	10.4
18. ปวดศีรษะ	332	59.2	141	25.1	70	12.5	18	3.2
19. ปวดหลัง	358	63.9	103	18.4	70	12.5	30	5.3
20. ปวดเข่า	372	66.3	75	13.4	46	8.2	68	12.1
21. อื่น ๆ ปวดสายตา	1	0.2	6	1.1	3	0.5	551	98.2

จากตาราง 13 แสดงว่า อาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานธนาคาร
กรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เป็นบ่อยครั้ง มากที่สุด คือ
ปวดเข่า จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 66.3 ปวดหลัง จำนวน 358 คน คิดเป็นร้อยละ 63.9
เหนื่อยง่าย จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 63.1 หน้ามืดบ่อย ๆ จำนวน 350 คน คิดเป็น

ร้อยละ 62.4 นอนไม่หลับ จำนวน 338 คน คิดเป็นร้อยละ 59.4 วิงเวียนศีรษะ จำนวน 338 คน คิดเป็นร้อยละ 59.4 ปวดศีรษะ จำนวน 332 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 วิตกกังวล จำนวน 331 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 และเครียด จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8

พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ นาน ๆ ครั้ง คือ จุกเสียด จำนวน 448 คน คิดเป็นร้อยละ 79.8 ประจำเดือนผิดปกติ จำนวน 445 คน คิดเป็นร้อยละ 79.3 เป็นหวัดง่าย จำนวน 439 คน คิดเป็นร้อยละ 78.2 เครียด จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 วิงเวียนศีรษะ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 และวิตกกังวล จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4

พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เคยมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ คือ เส้นเลือดขาด จำนวน 401 คน คิดเป็นร้อยละ 71.5 และเครียด จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6

พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ไม่เคยมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ คือ ปวดสายตา จำนวน 551 คน คิดเป็นร้อยละ 98.2 ความดันโลหิตสูง จำนวน 542 คน คิดเป็นร้อยละ 96.6 เส้นเลือดฝอยขึ้น จำนวน 541 คน คิดเป็นร้อยละ 96.4 ความดันโลหิตต่ำ จำนวน 526 คน คิดเป็นร้อยละ 93.7 เป็นหวัดเรื้อรัง จำนวน 509 คน คิดเป็นร้อยละ 90.7 และปวดประจำเดือนมาก จำนวน 507 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4

ตาราง 14 ค่าร้อยละความต้องการเกี่ยวกับสภาพห้องแต่งตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกาย
ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

ความต้องการ	มากที่สุด 4		มาก 3		น้อย 2		น้อยที่สุด 1	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สถานที่ออกกำลังกายและ สนามควรมีทั้งสนามกลางแจ้ง และในร่ม	332	59.2	202	36.0	27	4.8	-	-
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีที่บังแดด	156	27.8	261	46.5	121	21.6	23	4.1
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควร แบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปน กีฬาหลายประเภท	253	45.1	244	43.5	62	11.1	2	0.4
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง แต่งกายและห้องสุขาชาย หญิง และถูกสุขลักษณะ	423	75.4	129	23.0	8	1.4	1	0.2
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมี คุณภาพและได้มาตรฐาน	393	70.1	152	27.1	15	2.7	1	0.2
6. ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูก สุขลักษณะภายในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	331	59.0	212	37.8	17	3.0	1	0.2
7. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางไว้เห็นเด่นชัด	231	41.2	243	43.3	82	14.6	5	0.9
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมี ผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ การใช้อุปกรณ์และเครื่องกีฬา	215	38.4	271	48.3	69	12.3	6	1.1
9. ควรมีสวนสุขภาพภายใน บริเวณของสถานที่ที่ออก กำลังกาย	238	42.4	259	46.2	58	10.3	6	1.1

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการเกี่ยวกับสภาพห้องแต่งตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย-หญิง และถูกสุขลักษณะ จำนวน 423 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4 รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายและสนามควรมีทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม จำนวน 332 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 ส่วนความต้องการน้อยที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1

ตาราง 15 ค่าร้อยละความต้องการเรื่องวันในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา
ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

ความต้องการ	มากที่สุด 4		มาก 3		น้อย 2		น้อยที่สุด 1	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. วันจันทร์	99	17.7	74	13.2	226	40.3	162	28.9
2. วันอังคาร	112	20.0	109	19.4	240	42.8	100	17.8
3. วันพุธ	124	22.2	138	24.6	217	38.7	82	14.6
4. วันพฤหัสบดี	126	22.5	123	21.9	226	40.3	86	15.3
5. วันศุกร์	169	30.1	163	29.1	153	27.3	76	13.5
6. วันเสาร์	312	55.6	175	31.2	55	9.8	19	3.4
7. วันอาทิตย์	228	40.6	200	35.7	89	15.9	44	7.8

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการเรื่องวันในการออกกำลังกายของพนักงาน
ธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการในการออก
กำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด จำนวน 312 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 รองลงมามีวันอาทิตย์
จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 ส่วนความต้องการวันที่ในการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ
วันจันทร์ จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 รองลงมามีวันอังคาร จำนวน 100 คน คิดเป็น
ร้อยละ 17.8

ตาราง 16 ค่าร้อยละความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์-วันศุกร์ ของพนักงาน
ธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

ความต้องการ	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	4		3		2		1	
	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
1. เวลา 06.00-08.00 น.	54	9.6	261	46.5	119	21.2	127	22.6
2. เวลา 12.00-18.00 น.	3	0.5	27	4.8	102	18.2	429	76.5
3. เวลา 16.00-18.00 น.	273	48.7	177	31.6	73	1.3	38	6.8

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์-วันศุกร์
ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการ
ออกกำลังกายมากที่สุด เวลา 16.00-18.00 น. มากที่สุด จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7
ส่วนต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด เวลา 12.00-18.00 น. จำนวน 429 คน คิดเป็นร้อยละ
76.5

ตาราง 17 ค่าร้อยละความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันเสาร์-อาทิตย์ ของพนักงาน
ธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

ความต้องการ	มากที่สุด 4		มาก 3		น้อย 2		น้อยที่สุด 1	
	จำ นวน	ร้อย ละ	จำ นวน	ร้อย ละ	จำ นวน	ร้อย ละ	จำ นวน	ร้อย ละ
1. เวลา 06.00-08.00 น.	311	55.4	81	14.4	81	14.4	88	15.7
2. เวลา 12.00-18.00 น.	229	40.8	57	10.2	136	24.2	139	24.8
3. เวลา 16.00-18.00 น.	303	54.0	159	28.3	64	11.4	35	6.2

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันเสาร์-อาทิตย์ ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เวลา 06.00-08.00 น. จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 ส่วนความต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด เวลา 12.00-18.00 น. จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8

ตาราง 18 ค่าร้อยละของความต้องการประเภทย่อยออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทนนิส	9	1.6	11	2.0	19	3.4	6	1.1	6	1.1	21	3.7	18	3.2	10	1.8	5	.9
2. เทเบิลเทนนิส	3	.5	2	.4	10	1.8	8	1.4	13	2.3	6	1.1	12	2.1	2	.4	1	.2
3. แบดมินตัน	15	2.7	27	4.8	23	4.1	13	2.3	17	3.0	26	4.6	44	7.8	17	2.3	7	1.2
4. สควอช	-	-	5	.9	3	.5	7	1.2	1	.9	12	2.1	11	2.0	1	.2	-	-
5. เปตอง	6	1.1	4	.7	8	1.4	6	1.1	8	1.4	7	1.2	2	.4	1	.2	1	.2
6. บาสเกตบอล	9	1.6	18	3.2	16	2.9	4	.7	5	.9	16	2.9	31	5.5	11	2.0	6	1.1
7. วอลเลย์บอล	4	.7	4	.7	6	1.1	3	.5	3	.5	7	1.2	5	.9	5	.9	1	.2
8. เทปโปตะกร้อ	2	.4	3	.5	3	.5	4	.7	2	.4	3	.5	4	.7	1	.2	1	.2
9. ฟุตบอล	18	3.2	32	5.7	24	4.3	12	2.1	13	2.3	59	10.5	56	10.0	12	2.1	29	5.2
10. เซอร์โบล	-	-	-	-	2	.4	-	-	1	.2	1	.2	1	.2	-	-	3	.5
11. กรีฑา	5	.9	17	3.0	13	2.3	6	1.1	10	1.8	5	.9	52	9.3	6	1.1	6	1.1
12. เต้นวงเวียน	181	32.3	49	8.7	40	7.1	177	31.8	213	39.4	16	2.9	49	8.7	8	1.4	13	2.3
13. จักรยาน	6	1.1	6	1.1	11	2.0	19	3.4	7	1.2	15	2.7	15	2.7	5	.9	6	1.1
14. กอล์ฟ	5	.9	5	.9	7	1.2	8	1.4	4	.7	11	2.0	2	.4	8	1.4	5	.9

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. โบริ่ง	9	1.6	-	-	11	2.0	29	5.2	10	1.8	27	4.8	2	.4	8	1.4	7	1.2
16. ยิมนาสติก	1	.2	1	.2	10	1.8	3	.5	1	.2	2	.4	3	.5	17	3.0	9	1.6
17. วายุน้ำ	31	5.5	147	26.2	72	12.8	84	15.0	58	10.3	194	34.5	147	26.2	214	38.1	273	35.3
18. การยกน้ำหนัก	4	.7	16	2.9	76	13.5	2	.4	8	1.4	4	.7	2	.4	43	7.7	21	3.7
19. กายบริหาร	197	35.1	60	10.7	168	30.0	64	11.4	94	16.8	38	6.8	33	5.9	78	13.9	62	11.1
20. กิจกรรมเข้าจังหวะ	13	2.3	8	1.4	11	2.0	24	4.3	11	2.0	19	3.4	23	4.1	16	2.9	4	.7
21. การเต้นรำ	15	2.7	7	1.2	9	1.6	42	7.5	15	2.7	47	8.4	11	2.0	48	8.6	6	1.1
22. แอโรบิก	7	1.2	137	24.5	14	2.5	26	4.6	9	1.6	19	3.4	35	6.2	49	8.7	94	16.8
23. ว่ายน้ำ	21	3.7	2	.4	5	.9	14	2.5	44	7.8	6	1.1	3	.5	5	.9	1	.2
รวม	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0

จากตาราง 18 ความต้องการมากที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 แอโรบิก จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 กายบริหาร จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 และ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ข้อ 3. เมื่อพอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ว่ายน้ำ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และเดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 ว่ายน้ำ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 กายบริหาร จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 และเดินร่ำ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนซีโรค กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 กายบริหาร จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และว่ายน้ำ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 ฟุตบอล จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และการเดินร่ำ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องซึม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 ฟุตบอล 56 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และเดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1 กายบริหาร 78 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 แอโรบิก จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 และการเดินร่ำ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 แอโรบิก จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และกายบริหาร จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1

ตาราง 19 ค่าร้อยละของความถี่ของการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มาก เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทนนิส	10	1.8	17	3.0	16	2.9	13	2.3	10	1.8	20	3.6	30	5.3	15	2.7	11	2.0
2. เทเบิลเทนนิส	11	2.0	10	1.8	13	2.3	11	2.0	19	3.4	14	2.5	14	2.5	1	.2	4	.7
3. แบดมินตัน	17	3.0	35	6.2	30	5.3	9	3.4	19	3.4	46	8.2	42	7.5	14	2.5	17	3.0
4. สควอช	1	.2	5	.9	7	1.2	6	1.1	-	-	12	2.1	11	2.0	3	.5	3	.5
5. เปตอง	14	2.5	8	1.4	14	2.5	18	3.2	13	2.3	4	.7	2	.4	1	.2	-	-
6. บาสเกตบอล	9	1.6	25	4.5	13	2.3	10	1.8	9	1.6	14	2.5	30	5.3	8	1.4	14	2.5
7. วอลเลย์บอล	4	.7	14	2.5	15	2.7	2	.4	4	.7	12	2.1	12	2.1	4	.7	5	.9
8. เซปักตะกร้อ	6	1.1	8	1.4	3	.5	7	1.2	-	-	4	.7	7	1.2	2	.4	4	.7
9. ฟุตบอล	17	3.0	32	5.7	25	4.5	14	2.5	8	1.4	35	6.2	30	5.3	18	3.2	21	3.7
10. แฮนด์บอล	-	-	1	.2	2	.7	1	.2	5	.9	4	.7	2	.4	2	.4	1	.2
11. กรีฑา	9	1.6	32	5.7	24	4.3	6	1.1	14	2.5	9	1.6	40	7.1	11	2.0	16	2.9
12. เดิน/วิ่งเหยาะ	201	35.9	34	6.1	35	6.2	196	35.0	53	9.4	34	6.1	28	5.0	17	3.0	18	3.2
13. จักรยาน	9	7.0	27	4.8	24	4.3	20	3.6	2	3.9	31	5.5	19	3.4	16	2.9	6	2.9
14. กอล์ฟ	3	.5	5	.9	5	.9	10	1.8	5	.9	5	.9	3	.5	7	1.2	1	.2

ตาราง 19 (ต่อ)

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. โย้ลิง	12	2.1	10	1.8	8	1.4	22	3.9	6	1.1	17	3.0	7	1.2	5	.9	6	1.1
16. ยิมนาสติก	2	.4	2	.4	9	1.6	2	.4	16	2.9	4	.7	7	1.2	21	3.7	18	3.2
17. ว่ายน้ำ	26	4.6	56	10.0	203	36.2	48	8.6	34	6.1	191	34.1	207	36.9	231	41.2	241	42.0
18. การยกน้ำหนัก	4	.7	10	1.8	16	2.9	3	.5	5	.9	6	1.1	1	.2	16	2.9	14	2.5
19. กายบริหาร	73	13.0	35	6.2	31	5.5	53	9.4	228	40.6	20	3.6	21	3.7	34	6.1	55	9.8
20. กิจกรรมเข้าจังหวะ	44	7.8	142	25.4	30	5.3	31	5.5	31	5.5	12	2.1	12	2.1	31	5.5	21	3.7
21. การเต้นรำ	22	3.9	6	1.1	14	2.5	34	6.1	20	3.6	35	6.2	13	2.3	30	5.3	15	2.7
22. แอโรบิก	16	2.9	46	8.2	15	2.7	22	3.9	24	4.3	30	5.3	19	3.4	70	12.5	59	10.5
23. รา้ไฟเท็ก	21	3.7	1	.2	7	1.2	13	2.3	16	2.9	2	.4	4	.7	4	.7	1	.2
รวม	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0

จากตาราง 19 ความต้องการมากต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการมากคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 กายบริหาร จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการมากคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 ว่ายน้ำ 56 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 แอโรบิก จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 กายบริหาร จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และกรีฑา จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการมากคือ ว่ายน้ำ จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 และกายบริหาร จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการมากคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 กายบริหาร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และการเดินร่ำ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนขี้โรค กีฬาที่ต้องการมากคือ กายบริหาร จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และกายบริหาร จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการมากคือ ว่ายน้ำ จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 การเดินร่ำ จำนวน 35 คน คิดเป็น 6.2 และ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องซึม กีฬาที่ต้องการมากคือ ว่ายน้ำ จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9 คน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 และฟุตบอล จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการมากคือ ว่ายน้ำ จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 การบริหาร จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 กิจกรรมเข้าจังหวัด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 และการเดินร่ำ จำนวน การเดินร่ำ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการมากคือ ว่ายน้ำ จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 แอโรบิก จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และกายบริหาร จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8

ตาราง 20 ค่าร้อยละของความถี่ของการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร น้อย เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทนนิส	15	2.7	11	2.0	14	2.5	16	2.9	9	1.6	34	6.1	37	6.6	25	4.5	18	3.2
2. เทเบิลเทนนิส	13	2.3	13	2.3	8	1.4	15	2.7	11	2.0	11	2.0	12	2.1	7	1.2	7	1.2
3. แบดมินตัน	46	8.2	17	3.0	229	40.8	27	4.8	26	4.6	36	6.4	245	43.7	19	3.4	236	42.1
4. สควอช	11	2.0	-	-	5	.9	4	.7	7	1.2	10	1.8	11	2.0	3	.5	7	1.2
5. เปตอง	6	1.1	15	2.7	8	1.4	16	2.9	7	1.2	17	3.0	8	1.4	3	.5	2	.4
6. บาสเกตบอล	17	3.0	14	2.5	20	3.6	18	3.2	15	2.7	19	3.4	29	5.2	15	2.7	20	3.6
7. วอลเลย์บอล	7	1.2	7	1.2	19	3.4	6	1.1	9	1.6	20	3.6	11	2.0	8	1.4	10	1.8
8. เซปักตะกร้อ	8	1.4	3	.5	7	1.2	7	1.2	6	1.1	10	1.8	10	1.8	6	1.1	5	.9
9. ฟุตบอล	28	5.0	16	2.9	20	3.6	18	3.2	9	1.6	11	2.0	18	3.2	23	4.1	15	2.7
10. แฮนด์บอล	1	.2	3	.5	6	1.1	1	.2	3	.5	2	.4	3	.5	-	-	-	-
11. กรีฑา	23	4.1	13	2.3	21	3.7	6	1.1	10	1.8	9	1.6	13	2.3	14	2.5	15	2.7
12. เต้นวงิ๊งเทย	197	35.1	30	5.3	24	4.3	28	5.0	18	3.2	19	3.4	17	3.0	16	2.9	29	5.2
13. จักรยาน	21	3.7	53	9.4	20	3.6	30	5.3	19	3.4	23	4.1	22	3.9	14	2.5	15	2.7
14. กอล์ฟ	7	1.2	7	1.2	5	.9	12	2.1	4	.7	7	1.2	5	.9	7	1.2	6	1.1

ตาราง 20 (ต่อ)

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. ไบวอลิ่ง	9	1.6	15	2.7	11	2.0	13	2.3	11	2.0	15	2.7	8	1.4	8	1.4	4	.7
16. ยิมนาสติก	8	1.4	6	1.1	9	1.6	4	.7	4	.7	6	1.1	17	3.0	241	43.0	20	3.6
17. วายาน้ำ	64	11.4	29	5.2	40	7.1	247	34.0	249	44.4	235	41.9	36	6.4	36	6.4	39	7.0
18. การยกน้ำหนัก	9	1.6	10	1.8	6	1.1	5	.9	12	2.1	9	1.6	4	.7	9	1.6	8	1.4
19. กายบริหาร	24	4.3	213	37.9	21	3.7	21	3.7	31	5.5	15	2.7	13	2.3	27	4.8	35	6.2
20. กิจกรรมเชิงจังหวะ	9	1.6	34	6.1	14	2.5	18	3.2	28	5.0	18	3.2	8	1.4	22	3.9	18	3.2
21. การเต้นรำ	9	1.6	19	3.4	28	5.0	17	3.0	34	6.1	16	2.9	8	1.4	24	4.3	17	3.0
22. แอโรบิก	26	4.6	24	4.3	22	3.9	23	4.1	21	3.7	17	3.0	23	4.1	33	5.9	30	5.3
23. ราโบทีก	3	.5	9	1.6	4	.7	9	1.6	18	3.2	2	.4	3	.5	1	.2	5	.9
รวม	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0

จากตาราง 20 ความต้องการน้อยต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการน้อยคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 ว่ายน้ำ จำนวน 64 และแบดมินตัน จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 คน ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยคือ กายบริหาร จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 จักรยาน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และเดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และว่ายน้ำ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ว่ายน้ำ จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 และจักรยาน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนขี้โรค กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ว่ายน้ำ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 และการเดินร่ำ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ว่ายน้ำจำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 4.19 แบดมินตัน จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และเทนนิส จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 7. เมื่อรู้สึก เชื่องช้า กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน แบดมินตัน จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 เทนนิส จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และว่ายน้ำ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ยิมนาสติก จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ว่ายน้ำ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และแอโรบิก จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 42.1 ว่ายน้ำ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 กายบริหาร จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 และแอโรบิก จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ตาราง 21 ค่าร้อยละของความถี่ของการประเภทย่อยออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร น้อยที่สุด เมื่อมีสภาพร่างกายต่าง ๆ

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เทนนิส	39	7.0	16	2.9	23	4.1	25	4.5	9	1.6	17	3.0	24	4.3	20	3.6	31	5.5
2. เทเบิลเทนนิส	11	2.0	10	1.8	7	1.2	14	2.5	8	1.4	14	2.5	14	2.5	5	.9	8	1.4
3. แบดมินตัน	23	4.1	22	3.9	14	2.5	17	3.0	16	2.9	30	5.3	22	3.9	27	4.8	19	3.4
4. สควอช	8	1.4	-	-	6	1.1	6	1.1	2	.4	4	.7	12	2.1	8	1.4	7	1.2
5. เปตอง	7	1.2	10	1.8	10	1.8	12	2.1	13	2.3	7	1.2	7	1.2	6	1.1	6	1.1
6. บาสเกตบอล	15	2.7	16	2.9	16	2.9	9	1.6	9	1.6	18	3.2	22	3.9	8	1.4	13	2.3
7. วอลเลย์บอล	9	1.6	7	1.2	11	2.0	6	1.1	5	.9	8	1.4	10	1.8	10	1.8	8	2.4
8. เซปักตะกร้อ	6	1.1	2	.4	6	1.1	10	1.8	3	.5	5	.9	5	.9	7	1.2	7	1.2
9. ฟุตบอล	17	4.6	20	3.6	18	3.2	20	3.6	17	3.0	17	3.0	20	3.6	14	2.5	13	2.3
10. แฮนด์บอล	6	3.0	4	.7	6	1.1	1	.2	1	.2	8	1.4	8	1.4	4	.7	-	-
11. กรีฑา	26	1.1	12	2.1	16	2.9	7	1.2	13	2.3	10	1.8	18	3.2	7	1.2	9	1.6
12. เต้นรำไทย	24	4.3	17	3.0	29	5.2	21	3.7	26	4.6	23	4.1	16	2.9	27	4.8	24	4.3
13. จักรยาน	25	4.5	18	3.2	249	44.3	15	2.7	25	4.5	14	2.5	29	5.2	17	3.0	19	3.4
14. กอล์ฟ	6	1.1	10	1.8	4	.7	6	1.1	8	1.4	13	2.3	4	.7	9	1.6	2	.4

ตาราง 21 (ต่อ)

ประเภทการออก กำลังกาย และชนิดของกีฬา	ข้อ 1		ข้อ 2		ข้อ 3		ข้อ 4		ข้อ 5		ข้อ 6		ข้อ 7		ข้อ 8		ข้อ 9	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. โยวlinge	18	3.2	12	2.1	15	2.7	23	4.1	10	1.8	16	2.9	10	1.8	13	2.3	12	2.1
16. ยิมนาสติก	9	1.6	8	1.4	8	1.4	8	1.4	10	1.8	8	1.4	6	1.1	8	1.4	14	2.5
17. วายาน่า	229	40.8	33	5.9	35	6.2	238	43.8	19	3.4	263	46.9	253	45.1	249	44.3	25	4.5
18. การยกน้ำหนัก	26	4.6	36	6.4	24	4.3	19	3.4	25	4.5	21	3.7	16	2.9	16	2.9	239	42.6
19. กายบริหาร	20	3.6	213	38.0	20	3.6	20	3.6	24	4.3	19	3.4	11	2.0	36	6.4	29	5.3
20. กิจกรรมเข้าจังหวะ	6	1.1	30	5.3	11	2.0	22	3.9	256	45.6	13	2.3	21	3.7	21	3.7	23	4.1
21. การเต้นรำ	13	2.3	28	5.0	6	1.1	19	3.4	22	3.9	9	1.6	8	1.4	14	2.5	24	4.3
22. แอโรบิก	7	1.2	20	3.6	12	2.1	22	3.9	28	5.0	17	3.0	17	3.0	26	4.6	18	3.2
23. ไร้ชื่อ	11	2.0	17	3.0	15	2.7	14	2.5	12	2.1	7	1.2	8	1.4	9	1.6	11	2.0
รวม	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0	561	100.0

จากตาราง 21 ความต้องการน้อยที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ 229 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และเทนนิส จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 การยกน้ำหนัก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และว่ายน้ำ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ จักรยาน จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3 และว่ายน้ำ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนขี้โรค กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 45.6 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องซึม กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ การยกน้ำหนัก จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 42.6

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อต้องการทราบความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ชาย-หญิง จำนวน 700 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ปัญหาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการ ที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน 1) ด้านประเภทการออกกำลังกาย 2) ด้านวัน และเวลาออกกำลังกาย และ 3) ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 1 แจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง

2. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

1. หาค่าร้อยละ และเปรียบเทียบสัดส่วน
2. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+

จากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน 700 ฉบับ เป็นคำตอบของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ 1 และตอนที่ 2 วิเคราะห์คำตอบประเภทตรวจคำตอบ โดยหาค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแยกเป็น กลุ่ม ของความต้องการของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร เสนอในรูปของตารางประกอบคำอธิบาย

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 313 คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 เป็นหญิง 248 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2

สถานภาพการสมรส เป็นโสด 338 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 สมรส 166 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6

อายุ 26-32 ปี 309 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1 อายุ 18-25 ปี 135 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 อายุ 33-48 ปี 104 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และอายุ 48 ปี ขึ้นไป 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

การศึกษาระดับปริญญาตรี 450 คน คิดเป็น 80.2 อาชีวศึกษาและอนุปริญญา เท่ากัน คือ 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ปริญญาโท 14 คิดเป็นร้อยละ 2.5

รายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท จำนวน 240 คิดเป็นร้อยละ 42.8 10,000-15,000 บาท จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 15,000-20,000 บาท จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 20,000-25,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 25,000 บาทขึ้นไป 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 175 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 2 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 22.9 ผู้ช่วยสมุหบัญชี 38 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 ผู้ช่วยผู้จัดการ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 เจ้าหน้าที่ชั้นต้น 41 คนคิดเป็นร้อยละ 7.5 เจ้าหน้าที่ชั้นกลางและผู้ช่วยแคชเชียร์ 16 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.9 สมุหบัญชี 20 คน คิด

เป็นร้อยละ 3.7 ผู้จัดการ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 นักวิจัย เจ้าหน้าที่ฝาก-ถอน และผู้ช่วย นักวิจัย 12 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 3.1 ผู้จัดการสาขาอาวุโส 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5

2. เหตุผลของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จำนวน 342 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 เพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 เพื่อเข้าสังคม จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7

เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาวนธรรมดาและวันหยุด มากที่สุด จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 รองลงมา วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 และระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ คือออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 มากที่สุด รองลงมาคือ 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 1 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

เวลาเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 45-60 นาที จำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 มากที่สุด รองลงมาคือ 15-30 นาที จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 30-45 นาที จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 และมากกว่า 60 นาที จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3

สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายเอกชน จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 มากที่สุด รองลงมาคือที่บ้าน จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 สวนสาธารณะ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 สนามกีฬา จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลักษณะเล่นกับเพื่อน จำนวน 379 คน คิดเป็นร้อยละ 67.8 มากที่สุด รองลงมา เล่นคนเดียว จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 เล่นกับสมาชิกในครอบครัว จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7

เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องตีมี จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 มากที่สุด รองลงมาคือ ค่าอุปกรณ์ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 ค่าสถานที่/ค่าเช่าสนาม จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ค่าพาหนะ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ค่าบำรุงสมาชิก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

การติดตามข่าวสารด้านการกีฬา ติดตามบางครั้ง จำนวน 399 คน คิดเป็นร้อยละ 71.1 มากที่สุด รองลงมาคือ ติดตามอยู่เสมอ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 การใช้สื่อในการติดตามข่าวสารด้านการกีฬาคือ โทรทัศน์ จำนวน 337 คน คิดเป็นร้อยละ 60.1 มากที่สุด รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 50.1 วิทยุ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 นิตยสาร/วารสาร จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 ค่าบอกเล่า จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 เคเบิลทีวี 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

3. ปัญหาอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เป็นบ่อยครั้ง มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปวดเข่า ปวดหลัง เหนื่อยง่าย หน้ามืดบ่อย ๆ วิงเวียนศีรษะ เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ วิตกกังวล และเครียด คิดเป็นร้อยละ 37.2, 63.9, 63.1, 62.4, 59.4, 59.4 59.2 59.0 และ 48.8 ตามลำดับ นาน ๆ ครั้ง มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ จุกเสียด ประจำเดือนผิดปกติ เป็นหวัดง่าย เครียด และปวดศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 79.8, 79.3, 78.2, 26.7 และ 25.1 เคยมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ 5 อันดับแรก ได้แก่ เส้นเลือดอุดตัน เครียด ปวดศีรษะ ปวดหลัง และเวียนศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 71.5, 21.6, 12.5, 12.5 และ 10.1 ตามลำดับ ส่วนพนักงานไม่เคยมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ 5 อันดับแรก ได้แก่ อื่น ๆ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดฝอยขึ้น ความดันโลหิตต่ำ และเป็นหวัดเรื้อรัง คิดเป็นร้อยละ 98.2, 96.7, 96.6, 96.4 และ 90.7 ตามลำดับ

4. ความต้องการเกี่ยวกับสภาพห้องแต่งตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย-หญิง และถูกสุขลักษณะ จำนวน 423 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4 รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายและสนามควมมีทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม จำนวน 332 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 ส่วนความต้องการน้อยที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควมมีที่บังแดด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 ความต้องการเรื่องวันในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการในการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด จำนวน 312 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาวันอาทิตย์ จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 ส่วนความต้องการวันที่ในการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ วันจันทร์ จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 รองลงมาวันอังคาร จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 ความต้องการเวลาในการออกกำลังกายวันจันทร์-วันศุกร์ ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เวลา 16.00-18.00 น. มากที่สุด จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 ส่วนต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด เวลา 12.00-18.00 น. จำนวน 429 คน คิดเป็นร้อยละ 76.5 ความต้องการเวลาในการออกกำลังกาย

กายวันเสาร์-อาทิตย์ ของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด เวลา 06.00-08.00 น. จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 ส่วนความต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด เวลา 12.00-18.00 น. จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8

5. ความต้องการมากที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 แอโรบิก จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 กายบริหาร จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 และ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ว่ายน้ำ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และเดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 177 คิดเป็นร้อยละ 31.8 ว่ายน้ำ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 กายบริหาร จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 และเต้นรำ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนขี้โรค กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 กายบริหาร จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และว่ายน้ำ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 ฟุตบอล จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และการเต้นรำ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องซึม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 147 คน คิดเป็น ร้อยละ 26.2 ฟุตบอล 56 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และเดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1 กายบริหาร 78 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 แอโรบิก จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 และการเต้นรำ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 แอโรบิก จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และกายบริหาร จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1

6. ความต้องการมากที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 กายบริหาร จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 และกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 142 คน คิดเป็น

ร้อยละ 25.4 ว่ายน้ำ 56 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 แอโรบิกจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 กายบริหาร จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และกรีฑา จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 และกายบริหาร จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 กายบริหาร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และการเดินร่ำ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนที่โรค กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และกายบริหาร จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 การเดินร่ำ จำนวน 35 คน คิดเป็น 6.2 และ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องซึม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9 คน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 และฟุตบอล จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 กายบริหาร จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 กิจกรรมเข้าจังหวัด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 และการเดินร่ำ จำนวนการเดินร่ำ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 แอโรบิก จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และกายบริหาร จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8

7. ความต้องการน้อยต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการน้อยคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 ว่ายน้ำ จำนวน 64 และแบดมินตัน จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 คน ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยคือ กายบริหาร จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 จักรยาน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และเดิน/วิ่งเหยาะๆ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และ ว่ายน้ำ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ว่ายน้ำ จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 และจักรยาน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนที่โรค กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ว่ายน้ำ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 และการเดินร่ำ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ว่ายน้ำจำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 4.19 แบดมินตัน จำนวน 36 คน

คิดเป็นร้อยละ 6.4 และเทนนิส จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องช้า กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน แบดมินตัน จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 เทนนิส จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และว่ายน้ำ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ยิมนาสติก จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ว่ายน้ำ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และแอโรบิก จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 42.1 ว่ายน้ำ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 กายบริหาร จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 และแอโรบิก จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

8. ความต้องการน้อยที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ข้อ 1. เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ 229 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และ เทนนิส จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 ข้อ 2. เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กายบริหาร จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 การยกน้ำหนัก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และว่ายน้ำ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 ข้อ 3. เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ จักรยาน จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3 และว่ายน้ำ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 ข้อ 5. เมื่อเป็นคนขี้โรค กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 45.6 ข้อ 6. เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ ข้อ 7. เมื่อรู้สึกเซื่องช้า กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 ข้อ 8. เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ ว่ายน้ำ จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3 ข้อ 9. เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ การยกน้ำหนัก จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 42.6

การอภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร พบว่าปรากฏผลดังนี้

แบบสอบถามเป็นชาย 313 คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 เป็นหญิง 248 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 สถานภาพการสมรส เป็นโสด 338 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 สมรส 166 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 เป็นม่าย 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9 และหย่าร้าง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 อายุ 26-32 ปี 309 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1 อายุ 18-25 ปี 135 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 อายุ 33-48 ปี 104 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และอายุ 48 ปีขึ้นไป 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 การศึกษาระดับปริญญาตรี 450 คิดเป็น 80.2 อาชีวศึกษาและอนุปริญญา

เท่ากัน คือ 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ปริญญาโท 14 คิดเป็นร้อยละ 2.5 อื่น ๆ 13 คิดเป็นร้อยละ 2.3 รายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8 10,000-15,000 บาท จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 15,000-20,000 บาท จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 20,000-25,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 25,000 บาทขึ้นไป 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9 ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 175 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 2 125 คน คิดเป็นร้อยละ 22.9 ผู้ช่วยสมุหบัญชี 38 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 ผู้ช่วยผู้จัดการ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 เจ้าหน้าที่ชั้นต้น 41 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 เจ้าหน้าที่ชั้นกลางและผู้ช่วยแคชเชียร์ 16 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 2.9 สมุหบัญชี 20 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 ผู้จัดการ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 นักวิจัย เจ้าหน้าที่ฝึก-ถอน และผู้ช่วยนักวิจัย 12 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 3.1 ผู้จัดการสาขาอาวุโส 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5

พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เหตุผลของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาวนธรรมดาและวัดหยุด ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ คือออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ ช่วงเวลา 15.00-19.00 น. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 45-60 นาที สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายเอกชน ลักษณะเล่นกับเพื่อน ส่วนใหญ่เสียค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องตี๋ม ติดตามข่าวสารด้านกีฬา ติดตามบางครั้ง สื่อในการติดตามข่าวสารด้านกีฬาคือ โทรทัศน์ และมีความต้องการองค์ประกอบในการออกกำลังกาย คือ

1. ความต้องการเกี่ยวกับสภาพห้องแต่งตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย-หญิง และถูกสุขลักษณะ

2. ความต้องการมากที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เต้น/วิ่งเหยาะ เมื่อเป็นคนขี้โรค กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ เต้น/วิ่งเหยาะ เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ

บรรณานุกรม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้บริการเกี่ยวกับสื่อ ข่าวสารต่าง ๆ เทปโทรทัศน์บริการในธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตต่าง ๆ
2. ควรจัดสถานที่ประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย/เล่นกีฬาทั้งในร่ม กลางแจ้ง และในเวลากลางคืน
3. ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีคุณสมบัติทางด้านการศึกษาหรือทางพลศึกษาคอยแนะนำเรื่องความรู้ในด้านออกกำลังกายให้แก่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด
4. ควรมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าอย่างปลอดภัย เช่น รั้วฝักของ ล็อกเกอร์ เป็นต้น
5. ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาประเภทการออกกำลังกายที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตหรือสุขภาพของบุคลากร
2. ควรศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของพนักงานธนาคารเพื่อจะได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้เหมาะสม
3. การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาและเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างพนักงานธนาคารต่าง ๆ

3. ความต้องการมากต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการมากคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการมากคือ กิจกรรรมเข้าจังหวะ เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการมากคือ วายน้ำ ข้อ 4. เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการมากคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ เมื่อเป็นคนซีโรค กีฬาที่ต้องการมากคือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการมากคือ วายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า กีฬาที่ต้องการมากคือ วายน้ำ เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการมากคือ วายน้ำ เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการมากคือ วายน้ำ

4. ความต้องการน้อยต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการน้อยคือ เดิน/วิ่งเหยาะๆ เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยคือ กายบริหาร เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการน้อยคือ วายน้ำ เมื่อเป็นคนซีโรค กีฬาที่ต้องการน้อยคือ วายน้ำ เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการน้อยคือ วายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการน้อยคือ ยิมนาสติก เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการน้อยคือ แบดมินตัน

5. ความต้องการน้อยที่สุดต่อการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ วายน้ำ เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กายบริหาร เมื่อผอมมากเกินไป กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ จักรยาน เมื่อร่างกายทรุดโทรม กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ วายน้ำ เมื่อเป็นคนซีโรค กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ กิจกรรรมเข้าจังหวะ เมื่อรู้สึกเครียด กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ วายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ วายน้ำ เพื่อเสริมบุคลิกภาพ กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ วายน้ำ เพื่อรักษารูปร่าง กีฬาที่ต้องการน้อยที่สุดคือ การยกน้ำหนัก

จากผลการศึกษาที่กล่าวไว้ข้างต้น พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและผ่อนคลายความตึงเครียด ต้องการวันเวลาในการออกกำลังกายไม่ตรงกัน เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ไม่สามารถกระทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเสมอไป เพราะสภาพของงานธนาคารนั้น พนักงานแต่ละคนมีความรับผิดชอบแตกต่างกัน จึงเป็นเหตุผลให้มีความต้องการทางด้านการออกกำลังกายและองค์ประกอบในการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันไปด้วย ทางออกที่ดีธนาคารควรจัดให้มีโรงยิมหรือสโมสรหรือสนามให้พนักงานได้ประกอบกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ตนเองมีเวลาพักจากหน้าที่การงานประจำ

บรรณานุกรม

- จิรกรรม ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
- จรวยพร ธรณินทร์. "ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ. 6(5) : 66-68; กุมภาพันธ์ 2521.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ความต้องการการบริหารจัดการด้านออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ. : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.
- _____. "ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษาพลศึกษา สันทนาการ. 14(4):71-74; เมษายน-ตุลาคม 2532.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการบริการจัดการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงาน เอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- รัตนารณณ์ ทันทกาญจนพันธ์. ความต้องการการบริการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจของปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530. อัดสำเนา.
- วรงค์ดี เพียรชอบ. "คุณค่าของการออกกำลังกาย," ครุศาสตร์. 6(3) : 100-109; กันยายน-ตุลาคม 2519.
- _____. "ประถมศึกษา จุดเริ่มต้นการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย," ก้าวไกล. 5(1) : 46-49; พฤษภาคม 2537.
- ศิริพร สิทธิกุล. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- สุชา จันท์โฮม. จิตวิทยาวัยรุ่น กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา, 2529.
- สมหวัง สมใจ. “การออกกำลังกายและการพักผ่อน,” วารสารสุขภาพ. 5(4):9-11;
มกราคม 2520.
- โอภาส ธรรมวานิช. “การออกกำลังกาย,” กรุงเทพมหานคร. 1(12) : 66-72; มกราคม
2517.
- อวย เกตุสิงห์. “ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ.
กรุงเทพฯ : เทพนมิตรการพิมพ์, 2528.
- Butter, Stanly Bradford. “Physical Education and Nonphysical Education Majors: A
Comparison of Exercise Behaviors,” Dissertation Abstracts International.
5 : 1591:A; December, 1989.
- Christopher, Elizabeth Ann. “A Survey of the Lifetime Sports needs and Interests of
Seniors Citizens in Middle Tennessee,” Dissertation Abstracts International.
37:6341:A; April, 1977.
- Falck, Vilma T. and Kilcoyne, E. Mortha. “A Health Promotion Program for School
Personnal.” The Journal of School Health. 54 : 239-242; August, 1984.
- Mellorowitz, H. “Weffects of Training on the Heart and Circulation,” Sport Medicine
Seminar. 1(55-56) : 30; August, 1973.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม
สภาพและความต้องการ ในการออกกำลังกายของพนักงาน
ธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ
และกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สถานภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพที่เป็นจริงทุกข้อ

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

- ชาย
 หญิง

2. สถานภาพการสมรส

- โสด
 สมรส
 ม่าย
 หย่าร้าง
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. อายุ

- 18 - 25 ปี
 26 - 32 ปี
 33 - 48 ปี
 48 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา

- อาชีวศึกษา
 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 ปริญญาตรี
 ปริญญาโท
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. รายได้ต่อเดือน

- 5,000 - 10,000 บาท
 10,000 - 15,000 บาท
 15,000 - 20,000 บาท
 20,000 - 25,000 บาท
 25,000 บาทขึ้นไป

6. ตำแหน่ง

- ผู้จัดการสาขาอาวุโส
- ผู้จัดการสาขา
- ผู้ช่วยผู้จัดการ
- สมุหบัญชี
- ผู้ช่วยสมุหบัญชี
- แคชเชียร์
- ผู้ช่วยแคชเชียร์
- เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 2
- เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1
- นักวิจัย
- ผู้ช่วยนักวิจัย
- เจ้าหน้าที่ชั้นกลาง
- เจ้าหน้าที่ชั้นต้น
- เจ้าหน้าที่การเงิน
- เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก-ถอน

ตอนที่ 2

สภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการและตรงกับความจริงลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เหตุผลที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
 - เพื่อสุขภาพ
 - เพื่อสังคม
 - เพื่อแข่งขัน
 - เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี
 - เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
 - เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย
 - เพื่อความสนุกสนาน
 - เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
2. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาวันใด
 - ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์
 - วันเสาร์ อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์
 - วันธรรมดา และวันหยุด
3. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
 - 1 วัน
 - 2 วัน
 - 3 วัน
 - 4 วัน
 - 5 วัน
 - 6 วัน
 - ทุกวัน

4. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใดของวัน
- 05.00 - 09.00 น.
 - 10.00 - 14.00 น.
 - 15.00 - 19.00 น.
 - หลัง 19.00 น.
5. ท่านใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้งประมาณกี่นาที
- 15 - 30 นาที
 - 30 - 45 นาที
 - 45 - 60 นาที
 - มากกว่า 60 นาที
6. สถานที่ที่ท่านใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือที่ใด
- ที่บ้าน
 - ที่ทำงาน
 - สถานศึกษา
 - สนามกีฬา
 - สวนสาธารณะ
 - สโมสรกีฬา
 - สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายราชการ
 - สนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกายเอกชน
7. โดยส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลักษณะใด
- คนเดียว
 - เพื่อน
 - สมาชิกในครอบครัว
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
8. ในการออกกำลังกายท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่
- เสียค่าใช้จ่าย
 - ไม่เสียค่าใช้จ่าย
 - เสียค่าใช้จ่ายเป็นบางครั้ง

ถ้าเสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายเรื่องใด(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- สถานที่/ค่าเช่าสนาม
- ค่าอุปกรณ์
- ค่าพาหนะ
- ค่าเครื่องตี
- ค่าบำรุงสมาชิก
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ท่านติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างหรือไม่

- ติดตามอยู่เสมอ
- ไม่เคยติดตาม
- ติดตามบ้างบางครั้ง

ถ้าติดตามส่วนใหญ่ท่านทราบข่าวสารจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- วิทยุ
- หนังสือพิมพ์
- โทรทัศน์
- นิตยสาร/วารสาร
- คำบอกเล่า
- เเคเบิลทีวี
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. ท่านเคยมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้หรือไม่และบ่อยครั้งเพียงใด (ตอบได้มากกว่า

1 คำถาม

	เคย	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง
<input type="checkbox"/> เกรียด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> วิงเวียนศีรษะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> หน้ามืดบ่อย ๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> นอนไม่หลับ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> วิดกกังวล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> เหนื่อยง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> เป็นหวัดง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> เป็นหวัดเรื้อรัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ท้องผูกเป็นประจำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> จุกเสียด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	เคย	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง
<input type="checkbox"/> ท้องอืดบ่อย ๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ความดันโลหิตต่ำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> เส้นเลือดฝอยขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> เส้นเลือดขอด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ประจำเดือนผิดปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ประจำเดือนมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ปวดศีรษะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ปวดหลัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ปวดเข่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ตอนที่ 3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

- คำชี้แจง** โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้
1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มากที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
 2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มาก โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
 3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
 4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0. ท่านเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง	✓			

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความต้องการให้ท่านเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่ในระดับ มากที่สุด

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม				
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีที่บังแดด				
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท				
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย-หญิง และถูกสุขลักษณะ				
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ควรมีคุณภาพและได้มาตรฐาน				
6. อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูงที่ข้างน้ำหนัก ควรจัดตั้งวางไว้เห็นเด่นชัด				
7. ควรมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย				
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์และเครื่องกีฬา				
9. ควรมีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ที่ออกกำลังกาย				

2. ความต้องการด้านวัน และเวลา

ความต้องการในการออกกำลังกาย	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วันจันทร์				
2. วันอังคาร				
3. วันพุธ				
4. วันพฤหัสบดี				
5. วันศุกร์				
6. วันเสาร์				
7. วันอาทิตย์				
เวลาออกกำลังกาย วันจันทร์-วันศุกร์				
8. เวลา 06.00-08.00 น.				
9. เวลา 12.00-18.00 น.				
10. เวลา 16.00-20.00 น.				
11. เวลาที่ต้องการ (ระบุ)				
เวลาออกกำลังกาย วันจันทร์-วันศุกร์				
12. เวลา 06.00-08.00 น.				
13. เวลา 12.00-18.00 น.				
14. เวลา 16.00-20.00 น.				
15. เวลาที่ต้องการ (ระบุ)				

3. สภาพและความต้องการประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬา

คำชี้แจง โปรดเลือกประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาที่กำหนดให้ เติมลงในช่อง
คะแนนแต่ละช่องที่คิดว่าตรงกับสภาพและความต้องการของท่าน ดังนี้

1. ประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาใดที่ท่านเลือกกว่าเหมาะกับสภาพและความต้องการของท่าน **มากที่สุด** ให้ท่านเติมประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาลงในช่องหมายเลข 4

2. ประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาใดที่ท่านเลือกกว่าเหมาะกับสภาพและความต้องการของท่าน **มาก** ให้ท่านเติมประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาลงในช่องหมายเลข 3

3. ประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาใดที่ท่านเลือกกว่าเหมาะกับสภาพและความต้องการของท่าน **น้อย** ให้ท่านเติมประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาลงในช่องหมายเลข 2

4. ประเภทการออกกำลังกายและชนิดของกีฬาใดที่ท่านเลือกกว่าเหมาะกับสภาพและความต้องการของท่าน **น้อยที่สุด** ให้ท่านเติมประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ประเภทการออกกำลังกาย และชนิดกีฬาที่กำหนด				
*ว่ายน้ำ *แบดมินตัน *ยิมนาสติก *ลีลาศ/เต้นรำ *ฟุตบอล *ยกน้ำหนัก				
สภาพและความต้องการ	ประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬา			
	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
0.เมื่อสภาพร่างกายของท่านแข็งแรงสมบูรณ์ดี ท่านต้องการ.....	เล่นเวท	ฟุตบอล	ยกน้ำหนัก	ว่ายน้ำ

คำอธิบาย เมื่อสภาพร่างกายของท่านแข็งแรงสมบูรณ์ดีท่านจะเลือกออกกำลังกายด้วยการ
เล่นเวท เป็นอันดับแรก และต้องการเล่นฟุตบอล เป็นอันดับ 2 ต้องการเล่น
ยกน้ำหนัก เป็นอันดับ 3 และเลือกว่ายน้ำ เป็นอันดับสุดท้าย

ประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาที่กำหนด				
A*กายบริหาร	1.*เทนนิส	6.*บาสเกตบอล	11.*กรีฑา	16.*ยิมนาสติก
B*กิจกรรมเข้าจังหวะ	2.*เทเบิลเทนนิส	7.*วอลเลย์บอล	12.*การเดินทาง/วิ่งเหยาะๆ	17.*ว่ายน้ำ
C*การเดินรำ/ลีลาศ	3.*แบดมินตัน	8.*เซปักตะกร้อ	13.*จักรยาน	18.*การยกน้ำหนัก
D*แอโรบิก	4.*สควอช	9.*ฟุตบอล	14.*กอล์ฟ	
E*รำไทเก๊ก	5.*เปตอง	10.*แชร์บอล	15.*โบว์ลิ่ง	
สภาพและความต้องการ	ประเภทการออกกำลังกายและชนิดกีฬาที่กำหนด			
	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. เมื่อสภาพร่างกายของท่านอ่อนแอ ท่านเลือกเล่น
2. ถ้าท่านรู้สึกว่ายวุ่นเกินไป ท่านเลือกเล่น
3. เมื่อสภาพร่างกายของท่านผอมเกินไปท่านเลือกเล่น
4. เมื่อสภาพร่างกายทรุดโทรมจากการทำงานหนักท่านจะเลือกผ่อนคลายโดย
5. ถ้าท่านเป็นคนขี้โรคท่านคิดจะออกกำลังกายคือ
6. เมื่อท่านรู้สึกเครียดกับงานท่านจะระบายความเครียด โดยการออกกำลังกายคือ
7. เมื่อท่านรู้สึกสภาพร่างกายเซื่องช้า และต้องการเพิ่มความคล่องให้ตนเอง ท่านเลือก
8. ถ้าสภาพร่างกายของท่านเป็นต้นเหตุทำให้บุคลิกภาพของท่านไม่ท่านจะเสริมบุคลิกโดย
9. ท่านเป็นผู้ที่มีรูปร่างดีและต้องการรักษาความมีรูปร่างดีนี้ไว้ตลอดไป ท่านจะเลือกเล่น

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. นายอ้อม แแดงประดับ
 ฝ่ายนิติกรรมสินเชื่อ
 ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด มหาชน สำนักงานใหญ่
6. นายปราโมทย์ คงชนะ
 ผู้จัดการ
 ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด มหาชน

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล นายมนตรี อารีย์
วันเดือนปีเกิด 13 ตุลาคม 2511
ภูมิลำเนา 55 หมู่ 17 ตำบลบางผึ้ง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130
ตำแหน่งหน้าที่การงาน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1
สถานที่ทำงาน บมจ.ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด สาขาพระประแดง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2516 โรงเรียนเทศบาลป้อมแมลงไฟฟ้า
พ.ศ. 2523 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดทรงธรรม
พ.ศ. 2526 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา
พ.ศ. 2532 ปกศ.สูง วิทยาลัยพลศึกษา สมุทรสาคร
พ.ศ. 2534 ค.บ. วิทยาลัยครูจันทระเกษม
พ.ศ. 2542 กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา
ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
มนตรี อารีย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มีนาคม 2542

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86

ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย เป็นโสด อายุระหว่าง 26-32 ปี และ 18-25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000-15,000 บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1-2

2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45-60 นาที มากที่สุด รองลงมาคือ 15-30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นค่าเครื่องตี๋ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวด้านการศึกษา คือ โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิตกกังวล และเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00-18.00 น.

7. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขต
จังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอคือ
กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไปคือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรมคือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และ
ว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนที่โรค คือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ
เมื่อรู้สึกเซื่องช้า คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อ
ต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

ACTUAL AND NEED FOR EXERCISE OF BANK OF AYUDHYA'S EMPLOYEES
IN SAMUTPRAKARN AND BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT
BY
MONTRI AREE

Presented in partial fulfillment of requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 1999

The purpose of this study was to investigate problems and need for exercise of the Bank of Ayudhaya's employees in Samutpraagarn and Bangkok Metropolis. Questionnaires, constructed by the author, were used to collect data from 700 participants and only 561 questionnaires were completed, which made 86 percent.

Results of the study revealed that :

1. Most of participants were males, age between 18-25 and 26-32 years old. Most of them hold bachelor's degree with salary between 5,000-15,000 baht. Also, most of them were operation officers.
2. Most of the participants exercised for health, stress control, personality, entertainment, weight control and social purpose.
3. Mostly, participants exercised on holidays and weekdays after work. Smaller groups exercised on Saturday, Sunday and official holidays. Duration of exercise, mostly were 15-60 minutes, 2 days a week.
4. Most of them exercised with friends. Budgets mostly were for drinks, sport equipment and rented exercise area. Sometime participants followed sport news by television, radio, newspaper and journals.
5. Health problems mostly were backache, mentally tired, headache, insomnia, kneeache, anxiety and stress.
6. Most of them needed changing room, rest room, in and outdoor area for exercise on Saturday and Sunday between 4-6 pm.
7. Most of activities and sports they needed were swimming and aerobic dance when fat, jogging and swimming when weak, walking, jogging and swimming when sick, swimming were used to control stress and when feeling sluggish. Swimming and physical exercise were used to improve personality while swimming, physical exercises and acrobic were used to getting in good shape.