

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

บทคัดย่อ
ของ
กรวิทย์ ช่วยดู

E 7 ก.ย. 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารีย์สมรรถชัย น้อยศิริ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นเพศชาย 100 คน เป็นเพศหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF AGEING PEOPLE
IN TRANG AGING CLUB IN 2005

AN ABSTRACT
BY
KORAWIT CHUAYDO

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Korawit Ghuaydo. (2005). *The State and Needs for Exercise of Ageing People in Trang Ageing Club, Trang 2005*. Masters thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Asst. Prof. Samatchai Noisiri.

The purposes of this research was to study the state and needs for exercise of aging people in Trang Aging Club, Trang 2005. The sample of the study were more than 60 years old aging people. The total 300 aging people consisted of 100 male and 200 female drawn through the simple random sampling. The research instrument used for collecting data was a questionnaire developed by the researcher with the reliability of 0.82. The analysis of data were frequency and percentages. The results of the study were as follows:-

1. Regarding the state for exercise of aging people in Trang Aging Club, Trang 2005, it was found that :

1.1 In the aspect of service staff, 70.64% of aging people in Trang Aging Club said that there was no service staff for exercise.

1.2 In the aspect of places, equipment, and facilities, it was found that 53.18% of aging people in Trang Aging Club perceived that there was an adequate service.

1.3 In the aspect of management for exercise, it was found that 54.73% of aging people in Trang Aging Club perceived that there was no management for exercise.

1.4 In the aspect of exercise activity, it was found that 64.23% of aging people in Trang Aging Club Perceived that there was no exercise activity.

2. Regarding the needs for exercise of aging people in Trang Aging Club, Trang 2005, it was found that:

2.1 The needs for exercise in service staff aspect of 38.83% of aging people in Trang Aging Club were at the high level.

2.2 The needs for exercise in places, equipment, and facilities aspect of 37.52% of aging people in Trang Aging Club were at the high level.

2.3 The needs for exercise in management for exercise aspect of 44.73% of aging people in Trang Aging Club were at the high level.

2.4 The needs for exercise in exercise activity aspect of 35.60% of aging people in Trang Aging Club were at the average level.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
กรวิทย์ ช่วยดู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์นี้เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

ของ

นายกรวิทย์ ช่วยดู

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นำเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

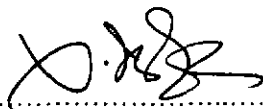


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จิระเชชากุล)

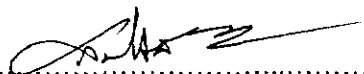
วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



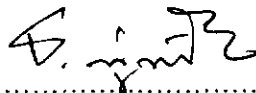
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



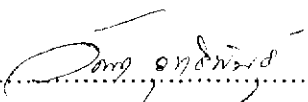
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยผู้วิจัยได้รับความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จากผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานควบคุม ปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ธงชาติ พุ่เจริญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม อาจารย์พิศวง มหาจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และอาจารย์ประไพพิศ สิงหเสน ที่ให้คำแนะนำการ สร้างเครื่องมือในการวิจัย และขอบคุณคุณคุณจรูญ หุ่นย่อง ผู้วิจัยมีความรู้สึกรักและซาบซึ้งใจ เป็นอย่างยิ่งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ จังหวัดตรัง อาจารย์ประเทือง ชนะภัย อาจารย์วรเชษฐ เสวตรพนิต อาจารย์ศุภศักดิ์ ศรีหมาน ที่ได้ให้โอกาสและเป็นกำลังใจจนสำเร็จในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อร่วม ช่วยดู และคุณแม่ลัดดา ช่วยดู เป็นผู้ให้ชีวิต และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมาตลอดเวลา ขอขอบคุณยาย และแพทย์หญิงวัลย์ลดา ปริสุทธิกุล คุณน้ำ พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจพร้อมทั้งมีส่วนร่วมให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

กรวิทย์ ช่วยดู

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ	5
ความหมายของการออกกำลังกาย	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	8
ความหมายของสุขภาพของผู้สูงอายุ	12
การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง	13
หลักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
งานวิจัยในต่างประเทศ	15
งานวิจัยในประเทศ	16
3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล	30
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	32
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	32
	การวิเคราะห์ข้อมูล	32
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
	บทย่อ	59
	สรุปผลการวิจัย	60
	อภิปรายผล	67
	ข้อเสนอแนะ	69
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	69
	บรรณานุกรม	70
	ภาคผนวก	74
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	75
	ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	85
	ประวัติย่อผู้วิจัย	87

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง	29
2	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 300)	33
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (N = 100)	35
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกเพศชาย (N = 100)	37
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย (N = 100)	39
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย (N = 100)	41
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (N = 200)	43
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิง (N = 200)	45
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 200)	47
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 200)	49

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชายและเพศหญิง (N = 300)	51
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง (N = 300)	53
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชายและเพศหญิง (N = 300)	55
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชายและเพศหญิง (N = 300)	57

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ลำดับขั้นตอน ความต้องการของมาสโลว์	6

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรม ที่มีความสำคัญในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ที่จะทำให้สุขภาพร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรง การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้าง สมรรถภาพและยังเป็นภูมิคุ้มกันต้านลดการเจ็บป่วย เพิ่มความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนยาว ส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ดีแจ่มใส ร่าเริง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537 : 30) การออกกำลังกายเป็นความสำคัญยิ่งและจำเป็นต่อบุคคลเพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาประเทศ ให้เกิดความก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ผู้เป็นกำลังสำคัญของประเทศ ที่ต้องมีสุขภาพร่างกาย จิตใจที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความจำเป็นและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งได้กำหนดนโยบายสำคัญที่สำคัญคือ การให้ กิจกรรมกีฬาในการสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนประชาชน ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรเป็นไปตามแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้มุ่งเน้นการพัฒนา "คน" เป็นสำคัญ ที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีระเบียบวินัย มีสุขภาพดีเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนมี สุขภาพร่างกาย ที่สมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อลดอัตราการเจ็บป่วย ด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูก และให้ประชาชนมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของคนให้ แข็งแรง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุเป็น ทรัพยากร บุคคลที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ให้มีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อลดอัตราการเจ็บป่วย ด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูก ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยเสริมสร้าง สุขภาพอนามัยของคนที่ไม่ได้ และไม่ต้องลงทุนเพื่อสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและสามารถทำกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ผู้สูงอายุซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ ที่มีความรู้ มีประสบการณ์ ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้ได้มีโอกาส ใช้ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ให้แก่คนรุ่นหลังได้นำความไปศึกษาหาความรู้ เพื่อประโยชน์แก่สังคม และเป็นตัวอย่างแก่เยาวชน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2537 : 2)

กระทรวงสาธารณสุขได้นำวิทยาการใหม่ๆมาใช้ในการบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยจัดบริการผ่านระบบสาธารณสุขมูลฐานและสถานบริการในกระทรวงสาธารณสุขในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดคลินิกผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน การจัดศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโดยเฉพาะการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุรัฐบาล มีนโยบายสนับสนุนให้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เป็นสื่อกลางในการพบปะสังสรรค์ผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นศูนย์กลางด้านข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและให้มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ข่าวสารการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย (สมฤดี จริงจิตร. 2546)

ในอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรังก็มีผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายเป็นจำนวนมากและมีชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตรังอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง มีการจัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุคือ ตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านวิชาการ ชมรมผู้สูงอายุจึงต้องหาวิธีการและแนวทางโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญในกิจกรรมและความต้องการการออกกำลังกาย (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง. 2546)

จากเหตุผลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงจูงใจ ที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นตรงตามจุดหมาย เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาต่อบุคคล และตลอดจนสามารถชักจูงให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายได้ดีขึ้นนำไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด คือ มีสุขภาพดีถ้วนหน้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 เพื่อเป็นข้อมูลไปใช้จัดกิจกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกายให้เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการในการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ เป็นแนวทาง ในศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชาย เพศหญิงที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลตรังขึ้นทะเบียนกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรังที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 1,098 คน เป็นเพศชาย 352 คน เพศหญิง 746 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกายประจำ

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครซีและมอร์แกน(Krejcia and Morgan) จากประชากร 1,098 คน จะได้กลุ่มตัวอย่าง 285 คน
2. จากกลุ่มตัวอย่าง 285 คน นำมาเทียบสัดส่วนกับประชากร เพศชายและเพศหญิงจะได้กลุ่มตัวอย่าง เพศชาย 93 คน เพศหญิง 192 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน เป็นเพศชาย 100 คน เพศหญิง 200 คน
3. จากกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้น หรือดำรงอยู่ รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

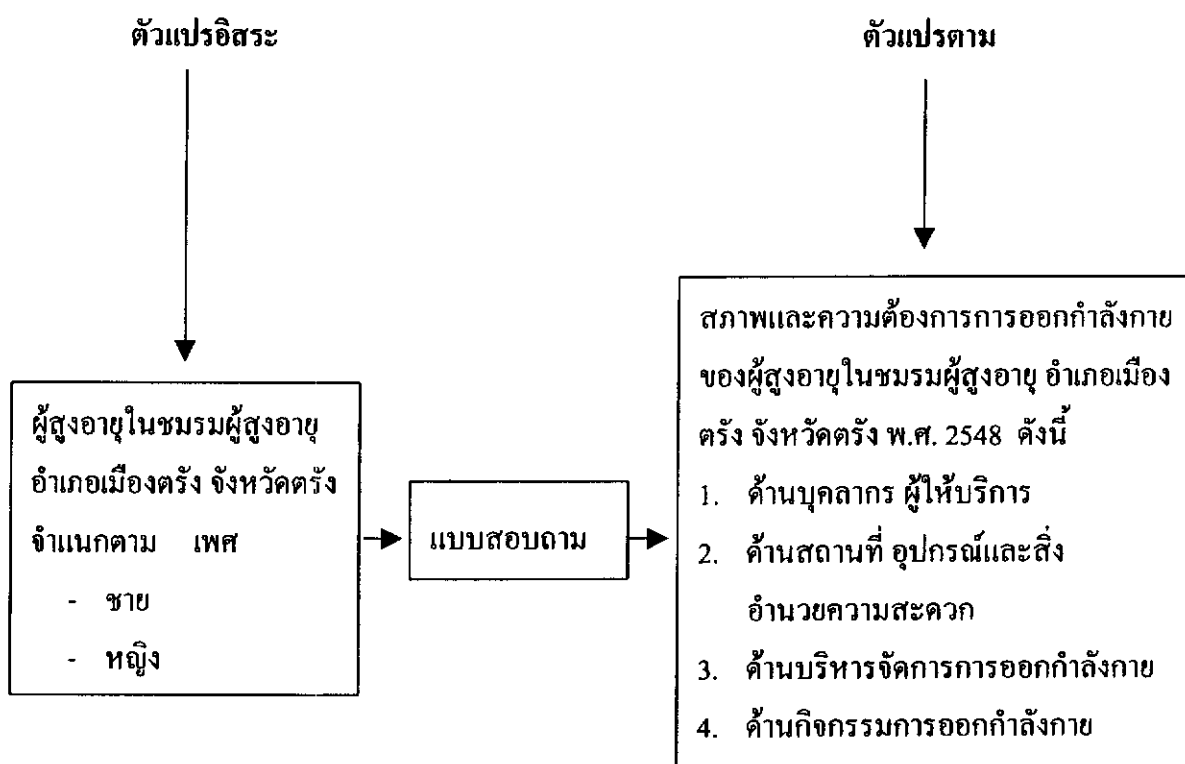
ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่ได้รับบริการเกี่ยวกับ บุคลากรผู้ให้บริการ สถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก การบริการจัดการ ประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์และเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปทั้งเพศชาย เพศหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกายประจำ ณ โรงพยาบาลตรัง

ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง การรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการนัดหมายทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำและดำเนินการจัดตั้งเป็นชมรม มีกฎระเบียบ ข้อบังคับ แนวทางปฏิบัติของสมาชิก การปฏิบัติร่วมกัน ที่ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษา ค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

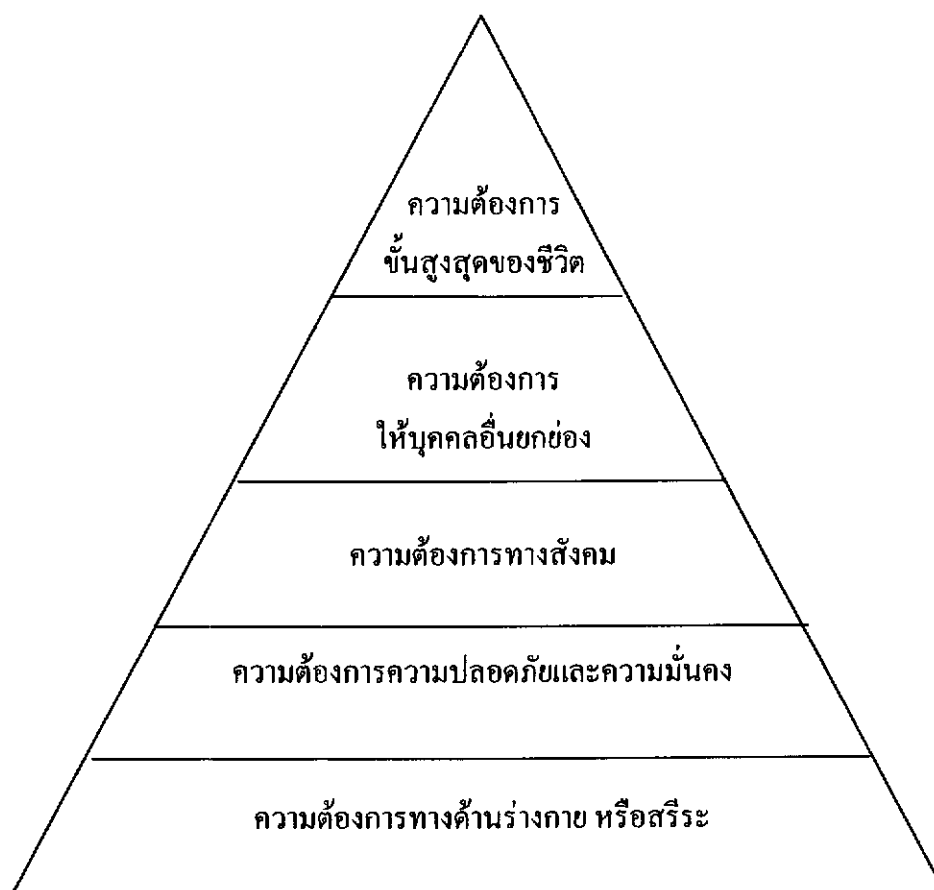
1. ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ความหมายสุขภาพของผู้สูงอายุ
6. การดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
7. หลักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ

ทฤษฎีความต้องการ ตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow.1970 : 80 -92) ความต้องการนั้นได้เริ่มตอบสนอง และเกิดความต้องการใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น ความต้องการของบุคคล จึงเป็นลำดับขั้น แบ่งความต้องการออกเป็น 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการด้านสรีระและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศอุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการด้านความปลอดภัยมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครอง ปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้เป็นที่รัก ขอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

5. ความต้องการด้านความเข้าใจ ตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization Needs)
การทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง



ภาพประกอบ 1 ลำดับขั้นตอน ความต้องการของ มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

ความต้องการ (Needs) การที่มนุษย์เรามีความต้องการ ตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุ ความต้องการความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยม ชมเชย และความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นการกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้

สุชา จันทน์อม (2529 .105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วยความต้องการ ความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

แรงจูงใจ ในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 33 - 34) ได้กล่าวถึงสาเหตุ ดังนี้

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีและดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ

2. เพื่อสังคม เพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนาน เฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตัวเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ เพื่อเหตุผลข้อนี้ จะมีความอดทนสูงมาก เช่น วิ่งมาราธอน และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และมีความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์ จึงเป็นผู้รักความสวยงามและรักในความสวยงามของการเคลื่อนไหว รักในความประทับใจของจังหวะการเดินร่า รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเดินแบล็ค การเดินร่าได้น้ำ รวมทั้ง ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลาย การใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อย สิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬา บางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล

6. เพื่อความแข็งแรงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกายมีความตึงต้านที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำ ด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกิ ไต่ถ้ำ ดิ่งพสุธา ไต่เขา

ดังนั้น สรุปความหมายการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือพลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และวัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อย แตกต่าง กันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน

จรวพร ธรณินทร์ (2525 : 40) การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปธรรม แบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือ ด้วยความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพ

กรมพลศึกษา (2538 : 30) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ขาดโรค เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต จนกระทั่ง ทุกวันนี้มีความเจริญ ก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบ สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ " การออกกำลังกาย "

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นความจำเป็นของมนุษย์ เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวันเด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 45) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น

3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้น และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไป
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บค่อน้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้

นอกจากนี้ยังกล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

เจก ธนะสิริ (2533 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเลย ๆ ครั้นพอมารออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายโดยเฉพาะ ในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิต

ประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตฐากร (2537 : 56) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและให้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เทียบกับการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้น เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative - disease) หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่งส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลงเพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

ระบบหัวใจจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือด ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากการหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้นทั้งนี้ เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมมีการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้น อัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบา และปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึก มากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume)

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Pasympathetic) ทำให้ การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อม ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะถูกเปลี่ยนเป็น ไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิด โรคอ้วน

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือด

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

1.2 หลอดเลือดบีบคั้นได้ดี

1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ

2.1 ถุงลมหดและขยายตัวได้ดี

2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

ความหมายสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประกาศ สมบัติ และธนพร สุวรรณวงศ์ (2541 : 9) กล่าวถึง ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์อายุ เมื่อมีชีวิตอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุต้องมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่มีความเสื่อมสภาพ มีความลดลงเชิงซ้ำ
3. เป็นผู้สมควรให้ได้รับการอุปการะ
4. เป็นผู้มิโรคควรได้รับความช่วยเหลือ

สำหรับประเทศไทยโดยทั่วไป ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยถือเอาวัยเกษียณอายุราชการ เนื่องจากมีบทบาททางสังคมของผู้นั้นมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งสอดคล้องกับสมาชิกโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลียในปี พ.ศ. 2525 โดยได้มีการตกลงใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลก

จะเห็นได้ว่าความหมายเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ พอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีสภาพร่างกาย จิตใจ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ โดยคำนึงถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และยังถือว่าเป็นวัยที่เกษียณจากการทำงาน แต่อย่างไรก็ตามแต่ละประเทศ แต่ละสังคมจะให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุแตกต่างกันไป

การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์จากการได้เห็น การได้ยิน การเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งได้รับรู้ถึงผลประโยชน์และการจูงใจให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมชมรม กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพดีสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายจิตใจ และสังคม โดยกิจกรรมการออกกำลังกาย

การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรังได้ก่อตั้งโดยจัดตั้งที่โรงพยาบาลตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง มีการบริหารจัดการอย่างต่อเนื่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สำหรับกิจกรรมในชมรม ประกอบด้วยกิจกรรมที่มีรูปแบบชัดเจน ดังนี้

1. กิจกรรมตรวจสุขภาพพื้นฐานของผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
3. กิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เพื่อดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

หลักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก และวิธีการ ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 6 - 7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเบา ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยเจ็บไข้ประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างผู้สูงอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรจะหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวัน ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า เครื่องช่วยต้นและเครื่องช่วยคิงมีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรจะทำสม่ำเสมอ ทุกวันเป็นประจำวันอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่าเสมอควรเพิ่มขึ้นทีละน้อยอย่าหักโหม ในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้ง ต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัย สำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรม การออกกำลังกาย ที่สนุกสนาน ตามความสนใจ และความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกาย หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

5. สังเกตผลการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้ง ต่อ นาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้ง ต่อ นาที หรือน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ซีฟเกอร์ (Siefker. 1990 : 190) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชาย ในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาลำดับกับการทดลองครั้งนี้ เพื่อ สอดดูผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของ นักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย (1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่าง ละเอียด (2) การให้ความคิดเห็นของคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบ ครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้าน พฤติกรรมอย่างละเอียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า (1) การออกกำลังกาย ช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง (2) การออกกำลังกายช่วยให้ลด พฤติกรรมของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกายตามคิดเห็นของคณบดี

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341-A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่ สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจ กิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แบ่งเป็นใหญ่ 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 – 59 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรม ความร่วมมือและสิ่งต้องการ ได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการวิจัยพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการสอนควรจะมีการส่งเสริมและ จัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กและเยาวชนให้เติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต อย่างมีความสนุกสนานไปด้วยกัน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนด แผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้ นันทนาการและ โปรแกรม การแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่ง ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผน ของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดความสะดวก จัดตั้งศูนย์ บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษา ที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการ วางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษา แนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อประสิทธิผลการวางแผนและ การดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้ รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษา จาก

มหาวิทยาลัยซาลิสบิวรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิง มีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและ นักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

แสงเพชร กุหาเรืองรอง (2537 : 84 - 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้านดังต่อไปนี้
 - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย
 - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย
 - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายในช่วเวลา 16.00 - 18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบบมีมันตัน ภายบริหารว่ายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็น โสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 - 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาบรรณสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดกิจกรรมตรวจโรคด้วยเอ็กซเรย์ (X-ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบ กิจกรรมโดยจัด 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนารณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกาย ของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด ในปี 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ความชำนาญ เฉพาะด้านให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอด จัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ให้บริการ ควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปีต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร

4. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. มากที่สุด

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อุรุยา (2533 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร กับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างกับกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน - คูลส์ (New Man - Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่ สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผล การออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุง ให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการและวิชาการ ของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชาย กับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลที่เป็นโรคกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการและวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความ แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการ และการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะ ได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการมากที่สุดได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องการอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันและฝุ่นละออง
3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพและการกระโดดเชือก
4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการ ความปลอดภัย ในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร”

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดินวิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมาีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์ - ศุกร์) กับในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.30 - 21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มี การประชาสัมพันธ์ ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 - 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬายู่อเสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจ ในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่ม อายุระหว่าง 8 - 12 ปี และ 13 -18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรม พลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์ เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 -12 ปี คือ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโด และเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะแบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิคด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก สก๊อต ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ขกน้ำหนัก แอโรบิคด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 -18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก สก๊อต กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ขกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก สก๊อต กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 -18 ปี เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรุก สก๊อต กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ขกน้ำหนัก ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 -12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอทและขกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด และสนุกเกอร์

ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร” มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ดังนี้

1. วิชาการ
2. กิจกรรมพลศึกษา
3. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. บุคลากร
5. วันและเวลา

โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe test for all Possible Comparison)

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ความต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รองลงมาคือ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ
2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน
3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน
4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้าน และมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่าย อุปกรณ์กีฬาประจำ ตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย
5. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้น ปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 - 18.30 น. รองลงมาคือ 05.30 - 06.30 น.

รัชชัย แสนชมพู (2545 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษา “สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสน์อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ” มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศาสน์อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการ ในการจัดกิจกรรม

กีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและ นักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือจำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 คน ฉบับไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชาย จำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance - ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Sheffe Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปี ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปี ที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปี 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

สมฤดี จริงจิตร (2546 : บทคัดย่อ). การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุ จำแนกตาม ตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการเข้าร่วม กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลปะเหลียน จังหวัดตรัง จำนวน 181 คน ได้รวบรวมข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที่ การทดสอบเอฟ และการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD

ผลการศึกษาพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลปะเหลียน จังหวัดตรัง มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นประจำทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน โดยผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการมากที่สุด และด้านออกกำลังกายน้อยที่สุด ผลการเปรียบเทียบ ตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน และผลการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD พบว่า

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและด้านความรู้สึกที่มีคุณค่า ในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปและด้านการดูแลรับผิดชอบสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรู้สึกที่มี คุณค่าในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ผู้สูงอายุที่มีจำนวนครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีจำนวนครั้งแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมสุขภาพจิต ด้านความรู้สึกที่มีคุณค่า ในชีวิตและด้านการดูแล รับผิดชอบสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับการประมวลข้อคิดเห็น ปัญหา และข้อเสนอแนะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้ระดับถึงปัญหาที่สำคัญว่าเกิดจาก ปัญหาสุขภาพไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุได้ตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้นแนวทางแก้ไข หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะมีนโยบาย แผนงานในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ในระดับครอบครัว และชุมชนตามหลักประกันสุขภาพ โดยดำเนินการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โดยมีการอบรมให้ความรู้ แนวทาง ระเบียบในการส่งเสริม

สุขภาพผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายซึ่งมีผลการศึกษาดำเนินการประชาสัมพันธ์นโยบายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเห็นถึงประโยชน์ในการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนสร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพสมาชิกผู้สูงอายุตลอดไป

โสภณ ศรีอิตาณ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี จำนวน 593 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เป็นชาย 362 คน เป็นหญิง 231 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี พ.ศ. 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี พ.ศ. 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่เพียงพอและได้มาตรฐาน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัยมีความปลอดภัย แต่ไม่เพียงพอ ด้านบุคลากร มีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย มีความเหมาะสม มีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเดิน แอโรบิก การเล่นตะกร้อ การปั่นจักรยานและการเดินลีลาศ ไม่มีการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพประจำปี

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี พ.ศ. 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่ต้องการ ด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistate Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออก

กำลังกาย 15 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องคัมคิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้าน กีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่อง การออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการอยู่ใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย จำนวน 1,098 คน เป็นเพศชาย 352 คน เพศหญิง 746 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ที่มาออกกำลังกาย เพศชาย 93 คน เพศหญิง 192 คน รวมเป็นจำนวน 285 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครซีและมอร์แกน จากประชากร 1,098 คน จะได้กลุ่มตัวอย่าง 285 คน

2. จากกลุ่มตัวอย่าง 285 คน นำมาเทียบสัดส่วนกับประชากร เพศชายและเพศหญิงจะได้กลุ่มตัวอย่าง เพศชาย 93 คน เพศหญิง 192 คน โดยการสุ่มแบบอย่างง่ายแต่ในการครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน เป็นเพศชาย 100 คน เพศหญิง 200 คน

3. จากการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังตาราง

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
เพศ ชาย	352	100
เพศหญิง	746	200
รวม	1,098	300

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความและสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
3. ปรับปรุงเครื่องมือและเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาทบทวนอีกครั้ง
4. นำมาปรับปรุงแก้ไข นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .82
5. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. นำแบบสอบถามที่ได้คืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจง ความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหารจัดการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่น ๆ มาสรุปเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านการบริหารการจัดการ
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 300)

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	100	36.67
หญิง	200	63.33
2. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ย สัปดาห์ละกี่วัน		
1 วัน	3	1.00
2 วัน	12	4.00
3 วัน	45	15.00
4 วัน	14	4.67
5 วัน	132	44.00
6 วัน	35	11.66
7 วัน	59	19.67
3. ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงใด ของวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
05.00 น. – 08.00 น.	244	81.33
08.00 น. – 10.00 น.	0	0.00
12.00 น. – 13.00 น.	0	0.00
15.00 น. – 17.00 น.	154	51.33
17.00 น. – 18.00 น.	224	74.67
18.00 น. – 20.00 น.	84	28.00

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	f	%
4. จุดมุ่งหมายของท่านต้องการในการออกกำลังกาย		
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง	300	100.00
เพื่อต้องการความสนุกสนาน	114	38.00
ต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียด	220	73.33
เพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี	169	56.33
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี	205	68.33
เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา	29	9.67
เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	123	41.00

จากตาราง 2 แสดงว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 หญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 วัน จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา 7 วัน จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 19.67 3 วัน จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 6 วัน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.67 4 วัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.67 2 วัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 1 วัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 ตามลำดับ

เวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายเวลา 05.00 น. – 08.00 น. จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 81.33 รองลงมา เวลา 17.00 น. – 18.00 น. จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 74.67 เวลา 15.00 น. – 17.00 น. จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 51.33 ตามลำดับ

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงจำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 รองลงมา เพื่อต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 68.33 เพื่อต้องการมีบุคลิกภาพดี จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 56.33 เพื่อต้องการลดน้ำหนักจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 เพื่อต้องการความสนุกสนานจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (N = 100)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยเอาใจใส่สมาชิก	f	24	76	21	42	29	8	0
ในการออกกำลังกายตลอดเวลา	%	24.00	76.00	21.00	42.00	29.00	8.00	0.00
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	18	82	39	51	9	1	0
ในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ	%	18.00	82.00	39.00	51.00	9.00	1.00	0.00
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ	f	22	78	31	44	22	3	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	22.00	78.00	31.00	44.00	22.00	3.00	0.00
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพ	f	62	38	32	38	28	2	0
สมบูรณ์แข็งแรงและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	62.00	38.00	32.00	38.00	28.00	2.00	0.00
5. มีเจ้าหน้าที่รับ – ส่ง คีนอุปกรณ์	f	28	72	24	27	39	7	0
สะดวกและรวดเร็ว	%	28.00	72.00	24.00	27.00	39.00	7.00	0.00
6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่	f	37	63	33	39	24	4	0
น่าสนใจ	%	37.00	63.00	33.00	39.00	24.00	4.00	0.00
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	29	71	22	29	33	11	5
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	29.00	71.00	22.00	29.00	33.00	1.00	5.00
8. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงาน	f	41	59	31	49	20	0	0
แทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	%	41.00	59.00	31.00	49.00	20.00	0.00	0.00
9. มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลัก	f	13	87	32	44	19	5	0
วิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำใน	%	13.00	87.00	32.00	44.00	19.00	5.00	0.00
การออกกำลังกาย								

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการ	f	31	69	39	47	14	0	0
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุมี	%	31.00	59.00	39.00	47.00	14.00	0.00	0.00
เพียงพอ								
11. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	43	57	23	31	30	13	3
	%	43.00	57.00	23.00	31.00	30.00	13.00	3.00
12. มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องปฐม	f	23	77	19	29	38	12	2
พยาบาล	%	23.00	77.00	19.00	29.00	38.00	12.00	2.00
รวม	f	371	829	346	470	305	66	13
	%	30.91	69.10	28.83	39.16	25.41	5.50	1.08

จากตาราง 3 แสดงว่า

สภาพการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.10 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ไม่มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬามาแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.00 ไม่มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 82.00 มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.16 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 51.00 มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้ อย่างมีประสิทธิภาพคิดเป็นร้อยละ 49.00 มีบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.00 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (N = 100)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ	f	73	27	18	31	41	8	2
	%	73.00	27.00	18.00	31.00	41.00	8.00	2.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ	f	62	38	24	32	38	6	0
	%	62.00	38.00	24.00	32.00	38.00	6.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอกับความต้องการ	f	84	16	17	29	37	11	6
	%	84.00	16.00	17.00	29.00	37.00	11.00	6.00
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	59	41	13	28	40	14	5
	%	59.00	41.00	13.00	28.00	40.00	14.00	5.00
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอและปลอดภัย	f	31	69	29	39	22	7	3
	%	31.00	69.00	29.00	39.00	22.00	7.00	3.00
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอในบริเวณ	f	72	28	22	25	27	19	7
	%	72.00	28.00	22.00	25.00	27.00	19.00	7.00
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะอาดกับความต้องการ	f	68	32	18	26	33	14	9
	%	68.00	32.00	18.00	26.00	33.00	14.00	9.00
8. วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ	f	24	76	35	44	18	3	0
	%	24.00	76.00	35.00	44.00	18.00	3.00	0.00
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	17	83	36	42	20	2	0
	%	17.00	83.00	36.00	42.00	20.00	2.00	0.00
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ	f	29	71	30	38	23	6	3
	%	29.00	71.00	30.00	38.00	23.00	6.00	3.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. สถานที่เก็บของมีค่ามั่นคงและปลอดภัย	f	49	51	21	29	32	11	7
	%	49.00	51.00	21.00	29.00	32.00	11.00	7.00
รวม	f	568	532	263	363	331	101	42
	%	51.64	48.36	23.91	33.00	30.09	9.18	3.82

จากตาราง 4 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 51.64 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 84.00 สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.00 สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 72.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการวัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีความต้องการวัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 42.00 มีความต้องการที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็น สักส่วนและปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.00 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย (N = 100)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	31	69	27	38	24	9	2
	%	31.00	69.00	27.00	38.00	24.00	9.00	2.00
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	43	57	28	34	27	8	3
	%	43.00	57.00	28.00	34.00	27.00	8.00	3.00
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	29	71	30	41	24	5	0
	%	29.00	71.00	30.00	41.00	24.00	5.00	0.00
4. มีวิธีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	32	68	35	39	21	5	0
	%	32.00	68.00	35.00	39.00	21.00	5.00	0.00
5. มี วิ.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬาและออกกำลังกายให้บริการ	f	22	78	37	40	19	3	1
	%	22.00	78.00	37.00	40.00	19.00	3.00	1.00
6. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	38	62	31	39	24	5	1
	%	38.00	62.00	31.00	39.00	24.00	5.00	1.00
7. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ	f	47	53	32	37	28	3	0
	%	47.00	53.00	32.00	37.00	28.00	3.00	0.00
8. มีการจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง	f	68	32	34	46	19	1	0
	%	68.00	32.00	34.00	46.00	19.00	1.00	0.00
9. มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ	f	92	8	46	49	5	0	0
	%	92.00	8.00	46.00	49.00	5.00	0.00	0.00
10. มีหน่วยงานหรือผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	43	57	29	28	39	4	0
	%	43.00	57.00	29.00	28.00	39.00	4.00	0.00
รวม	f	445	555	329	391	230	43	7
	%	44.50	55.50	32.90	39.10	23.00	4.30	7.00

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมไม่มีการบริหารจัดการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีวิ.ดี.โอ.และเทศบาลด้านกีฬาการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.00 ไม่มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.00 ไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ความต้องการการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 49.00 มีการจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 46.00 มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย (N = 100)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	92	8	27	42	29	2	0
	%	92.00	8.00	27.00	42.00	29.00	2.00	0.00
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	f	84	16	21	34	37	5	3
	%	84.00	16.00	21.00	34.00	37.00	5.00	3.00
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	f	14	86	24	30	37	6	3
	%	14.00	86.00	24.00	30.00	37.00	6.00	3.00
4. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f	18	82	19	27	32	18	4
	%	18.00	82.00	19.00	27.00	32.00	18.00	4.00
5. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	f	89	11	18	29	30	17	6
	%	89.00	11.00	18.00	29.00	30.00	17.00	6.00
6. การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	14	66	22	29	27	14	8
	%	14.00	66.00	22.00	29.00	27.00	14.00	8.00
7. การออกกำลังกายโดยการรำวงมาตรฐาน	f	11	89	26	32	29	9	4
	%	11.00	89.00	26.00	32.00	29.00	9.00	4.00
8. การออกกำลังกายบริหารแบบโยคะ	f	14	86	23	31	34	7	5
	%	14.00	86.00	23.00	31.00	34.00	7.00	5.00
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f	9	91	27	39	32	2	0
	%	9.00	91.00	27.00	39.00	32.00	2.00	0.00
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	f	12	88	24	38	26	12	0
	%	12.00	88.00	24.00	38.00	26.00	12.00	0.00
รวม	f	357	643	231	331	313	92	33
	%	35.70	64.30	23.10	33.10	31.30	9.20	3.30

จากตาราง 6 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 91.00 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำวงมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 89.00 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 88.00 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการบริหารกายแบบโยคะ และรำมวยจีน ไทเก๊ก คิดเป็นร้อยละ 86.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดิน และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 38.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (N = 200)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยเอาใจใส่สมาชิก	f	37	163	27	70	98	3	2
ในการออกกำลังกายตลอดเวลา	%	18.50	81.50	13.50	35.00	49.00	1.50	1.00
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	75	125	35	93	67	5	0
ในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ	%	37.50	62.50	17.50	46.40	33.50	2.50	0.00
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ	f	28	172	47	87	58	8	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	14.00	86.00	23.50	43.50	29.00	4.00	0.00
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพ	f	78	122	32	63	97	8	0
สมบูรณ์แข็งแรงและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	39.00	61.00	16.00	37.50	48.50	4.00	0.00
5. มีเจ้าหน้าที่รับ-ส่ง คีนอุปกรณ์	f	47	153	22	68	93	14	3
สะดวกและรวดเร็ว	%	23.50	76.50	11.00	34.00	46.50	7.00	1.50
6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่	f	58	142	28	79	89	4	0
น่าสนใจ	%	29.00	71.00	14.00	39.50	44.50	2.00	0.00
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	69	131	28	58	81	24	9
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	34.50	65.50	14.00	39.50	40.50	12.00	4.50
8. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงาน	f	87	113	57	83	60	0	0
แทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	%	43.50	56.50	28.50	41.50	30.00	0.00	0.00
9. มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลัก	f	24	176	66	58	42	7	0
วิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำในการออกกำลังกาย	%	12.00	88.00	33.00	42.50	21.00	3.50	0.00

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการ	f	72	128	64	95	41	0	0
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุมี	%	36.00	64.00	32.00	47.50	20.50	0.00	0.00
เพียงพอ								
11. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	83	117	25	83	86	6	0
	%	41.50	58.50	12.50	41.50	43.00	3.00	0.00
12. มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องปฐม	f	28	172	21	64	93	13	9
พยาบาล	%	14.00	86.00	10.50	32.00	46.50	6.50	4.50
รวม	f	686	1,714	452	927	905	92	24
	%	28.58	71.42	18.83	38.62	37.71	3.38	1.00

จากตาราง 7 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 71.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีบุคลากรที่รับผิดชอบ นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.00 ไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 86.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.50 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 46.50 มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.50 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (N = 200)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ	f	177	23	21	63	61	38	17
	%	88.50	11.50	10.50	31.50	30.50	19.00	8.50
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ	f	161	39	29	67	82	13	9
	%	80.50	19.50	14.50	33.50	41.00	6.50	4.50
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอกับความต้องการ	f	122	78	21	65	83	23	8
	%	61.00	39.00	10.50	32.50	41.50	11.50	4.00
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	63	137	30	58	89	15	8
	%	31.50	68.50	15.00	29.00	44.50	7.50	4.00
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอและปลอดภัย	f	118	82	27	69	80	21	3
	%	59.00	41.00	13.50	34.00	40.00	10.50	1.50
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอในบริเวณ	f	167	33	31	87	63	10	9
	%	83.50	16.50	15.50	43.50	31.50	5.00	4.50
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะอาดกับความต้องการ	f	129	71	42	95	34	25	4
	%	64.50	35.50	21.00	47.50	17.00	12.50	2.00
8. วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ	f	52	148	68	89	36	7	0
	%	26.00	74.00	34.00	44.50	18.00	3.50	0.00
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	38	162	61	112	21	6	0
	%	19.00	81.00	30.50	56.00	10.50	3.00	0.00
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ	f	59	141	34	71	90	5	0
	%	29.50	70.50	17.00	35.00	45.00	2.50	0.00

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. สถานที่เก็บของมีค่าน้ำหนักและปลอดภัย	f	68	132	38	99	45	13	5
	%	34.00	66.00	19.00	49.50	22.50	6.50	2.50
รวม	f	1,154	1,046	402	875	684	176	63
	%	52.45	47.55	18.27	39.77	31.09	8.00	2.86

จากตาราง 8 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 88.50 มีสถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีเพียงพอในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 83.50 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 80.50 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ วัสดุ อุปกรณ์ทันสมัย ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.00 มีสถานที่เก็บของมีค่าน้ำหนักและความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 49.50 มีสถานออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาดกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 47.50 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 200)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	67	133	59	85	41	15	0
	%	33.50	66.50	29.50	42.50	20.50	7.50	0.00
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	82	118	42	90	55	13	0
	%	41.00	59.00	21.00	45.00	27.50	6.50	0.00
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	51	149	50	95	41	14	0
	%	25.50	74.50	25.00	47.50	20.50	7.00	0.00
4. มีวิธีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี	f	63	137	77	90	18	15	0
	%	31.50	68.50	38.50	45.00	9.00	7.50	0.00
5. มี วิ.ด.โอ. และเทปด้านการกีฬาและออกกำลังกายให้บริการ	f	38	162	67	99	28	6	0
	%	19.00	81.00	33.50	49.50	14.00	3.00	0.00
6. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	20	180	51	100	33	12	4
	%	10.00	90.00	25.50	50.00	16.50	6.00	2.00
7. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ	f	92	108	48	110	38	4	0
	%	46.00	54.00	24.00	55.00	19.00	2.00	0.00
8. มีการจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง	f	187	13	61	111	28	0	0
	%	93.50	6.50	30.50	55.50	14.00	0	0.00
9. มีการตรวจสอบภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ	f	191	9	89	102	9	0	0
	%	95.50	4.50	44.50	51.00	4.50	0	0.00
10. มีหน่วยงานหรือผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	122	78	38	69	91	2	0
	%	61.00	39.00	19.00	34.50	45.50	1.00	0.00
รวม	f	913	1,087	582	951	382	81	4
	%	45.65	54.35	29.10	47.55	19.10	4.05	0.20

จากตาราง 9 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ไม่มีการบริหารจัดการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชาสัมพันธ์บริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 90.00 ไม่มี วิ.ดี. โอ.และเทปด้านกีฬาการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.00 ไม่มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 74.50 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ความต้องการการบริหารจัดการ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 47.55 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการจงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลารว่างคิดเป็นร้อยละ 55.50 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 55.00 มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 51.00 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 200)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	187	13	40	87	58	15	0
	%	93.50	6.50	20.00	43.50	29.00	7.50	0.00
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	f	147	53	43	52	82	15	8
	%	73.50	26.50	21.50	26.00	41.00	7.50	4.00
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	f	34	166	31	64	92	9	4
	%	17.00	83.00	15.50	32.00	46.00	4.50	2.00
4. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f	41	159	20	38	81	42	19
	%	20.50	79.50	10.00	19.00	40.50	21.00	9.50
5. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	f	173	27	52	91	38	11	8
	%	86.50	13.50	26.00	45.50	19.00	5.50	4.00
6. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	f	22	178	42	47	85	19	7
	%	11.00	89.00	21.00	23.50	42.50	9.50	3.50
7. การออกกำลังกายโดยการรำวงมาตรฐาน	f	19	181	51	78	64	5	2
	%	9.50	90.50	25.50	39.00	32.00	2.50	1.00
8. การออกกำลังกายบริหารแบบโยคะ	f	22	178	31	52	78	28	11
	%	11.00	89.00	15.50	26.00	39.00	14.00	5.50
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f	39	161	23	38	80	37	22
	%	19.50	80.50	11.50	19.00	40.00	18.50	11.00
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	f	32	168	35	49	97	17	2
	%	16.00	84.00	17.50	24.50	48.50	8.50	1.00
รวม	f	716	1,284	368	596	755	198	83
	%	35.80	64.20	18.40	29.80	37.75	9.90	4.15

จากตาราง 10 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมไม่มี กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการรำวงมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 90.50 ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะและกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 89.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.75 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา เปตอง คิดเป็นร้อยละ 48.50 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 45.50 การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.50 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชายและเพศหญิง (N = 300)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยเอาใจใส่สมาชิก	f	61	239	48	112	127	11	2
ในการออกกำลังกายตลอดเวลา	%	2.33	79.67	16.00	37.33	42.33	3.67	0.07
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	93	207	74	144	76	6	0
ในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ	%	31.00	69.00	24.67	48.00	25.33	2.00	0.00
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ	f	50	250	78	131	80	11	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	16.67	83.33	26.00	43.67	26.67	3.67	0.00
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพ	f	140	160	64	101	125	10	0
สมบูรณ์แข็งแรงและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	46.67	53.33	21.33	33.67	41.67	3.33	0.00
5. มีเจ้าหน้าที่รับ – ส่ง คืนอุปกรณ์	f	75	125	46	95	132	21	6
สะดวกและรวดเร็ว	%	25.00	75.00	15.33	31.67	44.00	7.00	2.00
6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่	f	95	205	61	118	113	8	0
น่าสนใจ	%	31.67	68.33	20.33	39.33	37.67	2.67	0.00
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	98	202	50	87	114	35	14
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	32.67	67.33	16.67	29.00	38.00	11.67	4.67
8. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงาน	f	128	172	88	132	80	0	0
แทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	%	42.67	57.33	29.33	44.00	26.67	0.00	0.00
9. มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลัก	f	37	263	98	129	61	12	0
วิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำใน	%	12.33	87.67	32.67	43.00	20.33	4.00	0.00
การออกกำลังกาย								
10. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการ	f	103	197	103	142	55	0	0.00
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุนี	%	34.33	65.67	34.33	47.33	18.33	0	0.00
เพียงพอ								

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	126	174	48	114	116	19	3
	%	42.00	58.00	16.00	38.00	38.67	6.33	1.00
12. มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องปฐมพยาบาล	f	51	249	40	93	131	25	11
	%	17.00	83.00	13.33	31.00	43.67	8.33	3.67
รวม	f	1,057	2,543	789	1,398	1,210	158	36
	%	29.36	70.64	22.17	38.83	33.61	4.39	1.00

จากตาราง 11 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.67 ไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.33 ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 83.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83 เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย คอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.33 มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.00 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายและเพศหญิง
(N = 300)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ					
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ	f	250	50	39	94	102	46	19	
	%	83.33	16.67	13.00	31.33	34.00	15.33	6.33	
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ	f	223	77	53	99	120	19	9	
	%	74.33	25.67	17.67	33.00	40.00	6.33	3.00	
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอกับความต้องการ	f	206	94	38	94	120	34	14	
	%	68.67	31.33	12.67	31.33	40.00	11.33	4.67	
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	122	178	43	68	129	29	13	
	%	40.67	59.33	14.33	28.67	43.00	9.67	4.33	
5. สถานที่จอดรถยนต์ของผู้มาใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอและปลอดภัย	f	149	151	56	108	102	28	6	
	%	49.67	50.33	18.67	36.00	34.00	9.33	2.00	
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอในบริเวณ	f	239	61	53	112	90	29	16	
	%	79.67	20.33	17.67	37.33	30.00	9.67	5.33	
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	f	197	103	60	121	67	39	13	
	%	65.67	34.33	20.00	40.33	22.33	13.00	4.33	
8. วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	76	224	103	133	54	10	0	
	%	25.33	74.67	34.33	44.33	18.00	3.33	0.00	
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	455	245	97	154	41	8	0	
	%	18.33	81.67	32.33	51.33	13.67	2.67	0.00	
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความปลอดภัยเพียงพอ	f	88	212	64	109	113	11	3	
	%	29.33	70.67	21.33	36.33	37.67	3.67	1.00	

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. สถานที่เก็บของมีค่าน้ำมันคงและปลอดภัย	f	117	183	59	128	77	24	13
	%	39.00	61.00	19.67	42.67	25.67	8.00	4.00
รวม	f	1,722	1,578	665	1,238	1,015	277	105
	%	52.18	47.82	20.15	37.52	30.76	8.39	3.18

จากตาราง 12 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 83.33 สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 79.67 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 74.33 และวัสดุอุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.67 วัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 74.67 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ วัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 51.33 มีวัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.33 มีสถานที่เก็บของมีค่า น้ำมันคงและความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 42.67 มีสถานออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด กับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 40.33 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายเพศชายและเพศหญิง (N = 300)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	98	202	86	123	65	24	2
	%	32.67	67.33	28.67	41.00	21.67	8.00	0.67
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	125	175	70	124	82	21	3
	%	41.67	58.33	23.33	41.33	27.33	7.00	1.00
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	80	220	80	136	65	19	0
	%	26.67	73.33	26.67	45.33	21.67	6.33	0.00
4. มีวิธีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	f	95	205	112	129	39	20	0
	%	31.67	68.33	37.33	43.00	13.00	6.67	0.00
5. มี วิ.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬาและออกกำลังกายให้บริการ	f	60	240	104	139	47	9	1
	%	20.00	80.00	34.67	46.33	15.67	3.00	0.33
6. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	58	242	82	139	57	17	5
	%	19.33	80.67	27.33	46.33	19.00	5.67	1.67
7. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ	f	139	161	80	147	66	7	0
	%	46.33	53.67	26.67	49.00	22.0	2.33	0.00
8. มีการจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง	f	225	45	95	157	47	1	0
	%	75.00	25.00	31.67	52.33	15.67	0.33	0.00
9. มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ	f	283	17	135	151	14	0	0
	%	94.33	5.67	45.00	50.33	4.67	0.00	0.00
10. มีหน่วยงานหรือผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	163	135	67	97	130	6	0
	%	55.00	45.00	22.33	32.33	43.33	2.00	0.00
รวม	f	1,358	1,642	911	1,342	612	124	11
	%	45.27	54.73	30.37	44.73	20.40	4.13	0.37

จากตาราง 13 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ไม่มี การบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 80.67 ไม่มี วิ.ดี.โอ. และเทปด้านกีฬาและการออกกำลังกายบริการ คิดเป็นร้อยละ 80.00 ไม่มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.33 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวม ต้องการการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการุงใจให้ผู้สูงอายุ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ในเวลาว่างคิดเป็นร้อยละ 52.33 มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 50.33 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 49.00 ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพศชายและเพศหญิง (N = 300)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	279	21	67	129	87	17	0
	%	93.00	7.00	22.33	43.00	29.00	5.67	0.00
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	f	231	69	64	86	119	20	11
	%	77.00	23.00	21.33	28.67	39.67	6.67	3.67
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก	f	48	252	55	94	129	15	7
	%	16.00	84.00	18.33	31.33	43.00	5.00	2.30
4. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f	59	241	39	65	113	60	23
	%	19.67	80.33	13.00	2.67	37.67	20.00	7.67
5. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	f	262	38	70	120	68	28	14
	%	87.33	12.67	23.33	40.00	22.67	9.33	4.67
6. การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ	f	36	264	64	76	112	33	15
	%	12.00	88.00	21.00	25.33	37.33	11.00	5.00
7. การออกกำลังกายโดยการร่ำวงมาตรฐาน	f	30	270	77	110	93	14	6
	%	10.00	90.00	25.67	36.67	31.00	4.67	2.00
8. การออกกำลังกายบริหารแบบโยคะ	f	36	264	54	83	112	35	16
	%	12.00	88.00	18.00	27.67	37.33	11.67	5.33
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f	48	252	50	77	112	39	22
	%	16.00	84.00	16.67	25.67	37.33	13.00	7.33
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเบตอง	f	44	256	59	87	123	29	2
	%	14.67	85.33	19.67	29.00	41.00	9.67	0.67
รวม	f	1,073	1,927	599	927	1,068	290	116
	%	35.77	64.23	19.97	30.90	35.60	9.67	3.37

จากตาราง 14 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีกิจกรรม การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาและกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ คิดเป็นร้อยละ 88.00 ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก็ก คิดเป็นร้อยละ 84.00 ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.33 แต่มีการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น ร้อยละ 93.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยรวมต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.00 กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการรำวงมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 36.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย

1.1 ควรจัดให้มีบุคลากรทางภาครัฐและเอกชนมาแนะนำในการออกกำลังกายใน

ชมรม

1.2 ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้กับผู้สูงอายุ

2. ด้านสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.1 ควรจัดอุปกรณ์เพิ่มขึ้นเพื่อรองรับสมาชิกที่เพิ่มขึ้น

2.2 ควรตรวจสอบอุปกรณ์ที่ชำรุดเสียหาย

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

3.1 ควรมีการจัดการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

3.2 ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ผู้สูงอายุ

3.3 ควรมีงบประมาณจากหน่วยงานของภาครัฐและเอกชนอย่างเต็มที่

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.1 ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

4.2 ควรจัดกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุ

4.3 ควรจัดกิจกรรมนันทนาการให้สนุกสนาน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจริงในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เป็นเพศชาย 352 คน เพศหญิง 746 คน รวม 1,098 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ทั้งเพศชายและเพศหญิง 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ที่มาออกกำลังกายเพศชาย 93 คน เพศหญิง 192 คน รวมเป็นจำนวน 285 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครซีและมอร์แกน จากประชากร 1,098 คน จะได้กลุ่มตัวอย่าง 285 คน
2. จากกลุ่มตัวอย่าง 285 คน นำมาเทียบสัดส่วนกับประชากร เพศชายและเพศหญิงจะได้กลุ่มตัวอย่าง เพศชาย 93 คน เพศหญิง 192 คน โดยการสุ่มแบบอย่างง่ายแต่ในการครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน เพศชาย 100 คน เพศหญิง 200 คน
3. จากกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเองตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปของตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 หญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 วัน จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา 7 วัน จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 19.67 3 วัน จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 6 วัน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.67 4 วัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.67 2 วัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 1 วัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 ตามลำดับ

เวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายเวลา 05.00 น. – 08.00 น. จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 81.33 รองลงมา เวลา 17.00 น. – 18.00 น. จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 74.67 เวลา 15.00 น. – 17.00 น. จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 51.33 ตามลำดับ

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรงจำนวน 300 คน คิดเป็น ร้อยละ 100 รองลงมาเพื่อต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 68.33 เพื่อต้องการมีบุคลิกภาพดี จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 56.33 เพื่อต้องการลดน้ำหนักจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 เพื่อต้องการความสนุกสนานจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพศชายในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 69.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.00 ไม่มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย คอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 82.00 ไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.00 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 51.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 84.00 สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.00 สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมืออย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 72.00 ตามลำดับ

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

สภาพการบริหารจัดการ ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีวิ.ด.โอ.และเทปด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.00 ไม่มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.00 ไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.00 ตามลำดับ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่มี กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาทบิลเทนนิส

คิดเป็นร้อยละ 91.00 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการร่วรงมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 89.00 ไม่มีการออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 88.00 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการบริหารกายแบบโยคะ และร่วรงจีน ไทเก็ก คิดเป็นร้อยละ 86.00 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพศชายในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการบุคลากร ที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย คอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 51.00 มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 49.00 มีบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.00 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการวัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีความต้องการวัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 42.00 มีความต้องการที่จอดรถยนต์ของผู้นมาใช้บริการเป็นสัดส่วนและปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.00 ตามลำดับ

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

ความต้องการการบริหารจัดการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 49.00 มีการจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 46.00 มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.00 ตามลำดับ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.00 มีออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 39.00 มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 38.00 ตามลำดับ

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพศหญิงในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพบุคลากรผู้ให้บริการไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 71.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มี บุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา มาแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.00 ไม่มี บุคลากรทำหน้าที่ ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกายและไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 86.00 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 88.50 มีสถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีเพียงพอในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 83.50 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 80.50 ตามลำดับ

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

สภาพการบริหารจัดการการออกกำลังกาย ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 54.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชาสัมพันธ์บริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 90.00 ไม่มี วิ.คิ.โอ.และเทปด้านกีฬาการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.00 ไม่มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 74.50 ตามลำดับ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพ กิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 64.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการร่วมามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 90.50 ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ และกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 89.00 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพศหญิงในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.50 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกายคอยให้

คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 46.50 มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.50 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการวัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.00 มีสถานที่เก็บของมีค้ำมั่นคงและความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 49.50 มีสถานออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาดกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 47.50 ตามลำดับ

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

ความต้องการการบริหารจัดการ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 47.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการจงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลารว่างคิดเป็นร้อยละ 55.50 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 55.00 มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 51.00 ตามลำดับ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.75 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 48.50 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 45.50 การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.50 ตามลำดับ

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิงในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพบุคลากรผู้ให้บริการไม่มี คิดเป็นร้อยละ 70.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.67 ไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้แนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.33 ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 83.00 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 83.33 สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณ คิดเป็นร้อยละ 79.67 สถานที่ออก

กำลังกายกลางแจ้งเพียงพอับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 74.33 แต่วัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.67 วัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 74.67 ตามลำดับ

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

สภาพการบริหารจัดการการออกกำลังกายไม่มี คิดเป็นร้อยละ 54.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 80.67 ไม่มี วิ.ดี.โอ.และเทปด้านกีฬาและการออกกำลังกายบริการ คิดเป็นร้อยละ 80.00 ไม่มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.33 ตามลำดับ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 64.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่มีกิจกรรม การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาและกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ คิดเป็นร้อยละ 88.00 ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก คิดเป็นร้อยละ 84.00 ไม่มีกิจกรรม การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.33 แต่มีการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น ร้อยละ 93.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย คอยให้คำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 47.33 มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.00 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ วัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.33 มีวัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.33 มีสถานที่เก็บของมีค่ามั่นคงและความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 42.67 มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาดกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 40.33 ตามลำดับ

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

ความต้องการการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการขอให้ผู้สูงอายุ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ในเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 52.33 มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 50.33 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 49.00 ตามลำดับ

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.00 กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 40.00 กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการรำวงมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 36.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1.1 ควรจัดให้มีบุคลากรทางภาครัฐและเอกชนมาแนะนำในการออกกำลังกายใน

ชมรม

1.2 ควรมีการจัดอบรมให้มีความรู้กับผู้สูงอายุ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.1 ควรจัดวัสดุ อุปกรณ์เพิ่มเพื่อรองรับสมาชิกที่เพิ่มขึ้น

2.2 ควรตรวจสอบอุปกรณ์ที่ชำรุดเสียหาย

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

3.1 ควรมีการจัดการ รมรงค์ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

3.2 ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ผู้สูงอายุ

3.3 ควรมีงบประมาณจากหน่วยงานของภาครัฐและเอกชนอย่างเต็มที่

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.1 ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

4.2 ควรจัดกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุ

4.3 ควรจัดกิจกรรมนันทนาการให้สนุกสนาน

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จากการศึกษาพบว่า

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพบุคลากรผู้ให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ไม่มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬามาแนะนำในการออกกำลังกายและไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น แต่บุคลากรที่คอยแนะนำให้ความรู้ในการออกกำลังกาย เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีน้อยไม่เพิ่มขึ้น

ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุต้องการบุคลากรที่มี ความรู้ความสามารถในการออกกำลังกายแนะนำ มีบุคลากรรับผิดชอบการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุและบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุให้ ความสำคัญในการ ออกกำลังกายที่ถูกวิธี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนัด รักษ์พงษ์ (2529 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้าน และมี บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร อุหาเรืองรอง (2527 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคลากรในวัยต่างๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือ ใช้วิธีการสอนหรือหัดที่เข้าใจง่าย

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แก่ผู้สูงอายุ เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ แต่วัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออก กำลังกายมีไม่เพียงพอเนื่องจากอุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกายมีจำนวนจำกัดแต่บุคลากร ผู้มาใช้บริการมีเพิ่มขึ้น

ความต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุ มีความต้องการ วัสดุ อุปกรณ์ทันสมัยในการออกกำลังกาย มีวัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวน เพียงพอ มีสถานที่เก็บของมีค้ำมั่นคงและความปลอดภัย เนื่องจากอุปกรณ์การออกกำลังกายมีจำกัด ผู้มาใช้บริการในการออกกำลังกายมีจำนวนมากเกินอุปกรณ์ที่มี อยู่และอุปกรณ์ที่มีอยู่ไม่ทันสมัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า สถานที่ออกกำลังกาย

ทั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอเท่ากับจำนวนผู้มาใช้บริการและอุปกรณ์ก็มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

สภาพการบริหารจัดการการออกกำลังกายไม่มี การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและ กิจกรรมที่สนใจ ไม่มี วิ.ค.โอ.และเทพด้านกีฬาและการออกกำลังกายบริการ ไม่มีวิทยากรคอย แนะนำด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุมีความต้องการสูงใจให้ ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง มีการตรวจสอบภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ เนื่องจากผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมีประโยชน์ จึงอยากให้มีการประชาสัมพันธ์ให้บุคคลหันมาออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยิงศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) พบว่า มีความต้องการความรู้พื้นฐานการอบอุ่น ร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักวิธีการใหม่ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แอนน์ (Ann. 1977 : 6341-A) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ความสนใจในกิจกรรมและต้องการ ได้รับการฝึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้นและมีความสนุกสนานไปด้วยกัน

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีกิจกรรม การออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศ และกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก

ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดิน แอโรบิก เนื่องจากเป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ในการเดิน การวิ่งและยังสะดวกในการทำ กิจกรรม เหมาะกับบุคคลทั่วไป และผู้สูงอายุลดการบาดเจ็บจากการปะทะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน โปรงสละ (2541 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการประเภทของกิจกรรมและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด การเดิน วิ่ง และยังสอดคล้องกับ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537) คู่มือ กีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน การวิ่งเพื่อสุขภาพ เหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาอื่นๆ การวิ่งเป็นการลงทุนน้อยแต่ได้ประโยชน์มาก

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนา ความต้องการในด้านต่าง ๆ ให้เพียงพอและเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง อย่างต่อเนื่อง
2. ควรศึกษาด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริหารจัดการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2537). มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของการจัดภาวะโภชนาการของประเทศไทยอายุ 1 วัน – 19 ปี. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จรวบพร ธรนิษฐ์. (2525). กายวิภาคและสรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533) ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ก.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เจก ธนะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพับลิชชิง จำกัด .
- ถนัด รัศมีพงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิชกานต์ ชันขาว.(2543). การเข้าร่วมกิจกรรมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเปียวหวาน. (2546) . สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 . ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประภาส สมบัติ และชนพร สุวรรณวงศ์. (2541). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ : ศึกษาในชุมชนไทย-พุทธ และไทย-อิสลาม. เอกสารอัครดำเนินา.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2529). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. กรุงเทพฯ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนารณ ทันทกาญจนพันธุ์. (2530). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2537, มกราคม - ตุลาคม). "การพลเรือนและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," ใน สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2 (2) : 6 – 7.
- _____. (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. อ่างทอง : วิทยาพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, มกราคม - มิถุนายน). "กีฬากับสังคม," ใน สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 20 (1) : 33 - 34.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง. (2546). ข้อมูลทั่วไปของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดตรัง. ตรัง : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. (2537). ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2537). *ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรโสม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สมฤดี จริงจิตร. (2546). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพะเยา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ . ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ ศรีอิสาน. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). "A survey of the Lifetime sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341-A.
- Birrer, R.B. (1994). *Sport medicine for the primary care physician*. 2nd ed. Boca Roton : CRC press.
- George.Pameia. (1986) .*The Complete Book for Exercise*. London : Paddington "Tress.
- Holbrook, James Edward. (1993, February) . "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts international*. 53(3) : 2735 - A.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personallity*. New York : Macmillan Compamy.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effeots of Exercise - indued Changes on Self - Esteem," *Dissertation Abstrats International*. 141 (3) : 1688.
- Robert V. krejcic and Earyle W.Morgan. (1970). *Eduction and Psychological Mcasurement*. New York : Macmillan Compamy.
- Siefker, Robert George. (1990, January). "Reducing Problem Behaviors in Meddle School, Males using an Exereise Program," *Dissertation internationnal*. 178(8) : 2948

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

แบบสอบถาม

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 โดยแบ่ง เป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

☐ 1 วัน

☐ 2 วัน

☐ 3 วัน

☐ 4 วัน

☐ 5 วัน

☐ 6 วัน

☐ 7 วัน

3. ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงใดของวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 05.00 น. - 08.00 น.

☐ 08.00 น. - 10.00 น.

☐ 12.00 น. - 13.00 น.

☐ 15.00 น. - 17.00 น.

☐ 17.00 น. - 18.00 น.

☐ 18.00 น. - 20.00 น.

4. จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง

☐ เพื่อต้องการความสนุกสนาน

☐ เพื่อต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด

☐ เพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี

☐ เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี

☐ เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา

☐ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก

ตอนที่ 2

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548

คำถามในตอนที่ 2 นี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริง และความต้องการสภาพ หมายถึง สภาพที่พบและเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน
ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากได้รับการบริการ 4 ด้าน คือบุคลากรให้บริการ สถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก การบริหารจัดการ ประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างในส่วนแรกทางด้านซ้ายมือของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างในส่วนถัดไปด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

สภาพ		ระดับความต้องการ
☐ มี	☐ ไม่มี	มากที่สุด หมายถึง ความต้องการอยากได้รับการบริการ <u>มากที่สุด</u>
☐ เพียงพอ	☐ ไม่เพียงพอ	มาก หมายถึง ความต้องการอยากได้รับการบริการ <u>มาก</u>
		ปานกลาง หมายถึง ความต้องการอยากได้รับการบริการ <u>ปานกลาง</u>
		น้อย หมายถึง ความต้องการอยากได้รับการบริการ <u>น้อย</u>
		น้อยที่สุด หมายถึง ความต้องการอยากได้รับการบริการ <u>น้อยที่สุด</u>

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. สถานที่ในการออกกำลังกาย	☒ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ		✓			

จากตัวอย่าง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถาม ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องของสภาพความเป็นจริง หมายความว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้พบสภาพความเป็นจริงของสถานที่ในการออกกำลังกายมีเพียงพอและผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง มาก ของความต้องการ หมายความว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพออยู่ในระดับมาก

1. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยเอาใจใส่สมาชิกในการออกกำลังกายตลอดเวลา	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำ	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. มีเจ้าหน้าที่รับ-ส่ง คินอุปกรณ์ สะดวกและรวดเร็ว	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่น่าสนใจ	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. มีบุคลากรผู้รับผิดชอบนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
11. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
12. มีเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องปฐมพยาบาล	☐ มี ☐ ไม่มี					

2. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
4. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
5. สถานที่จอดรถพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอและปลอดภัย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอในบริเวณ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาดกับความต้องการ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
8. วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
11. สถานที่เก็บของมีค้ำมั่นคงและปลอดภัย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					

3. สภาพและความต้องการด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีวิธีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. มี วิ. ดี. โอ. และเทพด้านการกีฬาและออกกำลังกายให้บริการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มีการจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้กับผู้สูงอายุ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. มีหน่วยงานหรือผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีนไทเก๊ก	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. การออกกำลังกายโดยการร่ำวงมาตรฐาน	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. การออกกำลังกายบริหารแบบโยคะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง	☐ มี ☐ ไม่มี					

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

>>>>>><<<<<<

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์พิศวง มหาจันทร์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ประไพพิศ สิงหเสน
อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครัง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายกรวิทย์ ช่วยดู
วัน เดือน ปีเกิด	16 มีนาคม 2518
ภูมิลำเนา	จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	18/105 ถนน เพลินพิทักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง 92000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2530	ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านกลางนา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิเชียรมาตุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2536	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคนิคพนิชการสยาม อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2540	วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร