สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

ปริญญานิพนธ์

ของ

มานพ ปานสาคร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2550

สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

ปริญญานิพนธ์

ของ

มานพ ปานสาคร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณา จากรองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียระนัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และอาจารย์พิศวง มหาขันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และอาจารย์ชาญณรงค์ สุหงษสา ผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยวกีฬา และนันทนาการจังหวัดนครนายก ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดี จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่อนุเคราะห์สถานที่เรียน อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณจักรพันธ์ จันทนราช คุณชาลี ทรงศิริ นางอังคณา ปานสาคร (ภรรยา) และเด็กหญิงภัทธกันย์ ปานสาคร (บุตรสาว) ซึ่งเป็นผู้มีพระคุณ และให้กำลังใจอย่างดียิ่งในการศึกษามาโดยตลอด อนึ่งคุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้ถึงคุณพ่ออรุณ คุณแม่เฉลียว ปานสาคร ที่ได้ล่วงลับไป

มานพ ปานสาคร

สารบัญ

บทที่ **หน้า**

1 ภูมิหลัง 1
ความมุ่งหมายของการวิจัย 3
ความสำคัญของการวิจัย 3
ขอบเขตของการวิจัย 3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย 3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 3
ตัวแปรที่จะศึกษา 3
นิยามศัพท์เฉพาะ 3
กรอบแนวคิดในการวิจัย 4

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ 5
แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย 7
ความหมายของการออกกำลังกาย 7
ประเภทของการออกกำลังกาย 8
หลักของการออกกำลังกาย 11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 15
จังหวัดนครนายก 18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 20
งานวิจัยในต่างประเทศ 20
งานวิจัยในประเทศ 23

3 วิธีดำเนินการวิจัย 31
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 31
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 32
การเก็บรวบรวมข้อมูล 33
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล 33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 34

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 34

การวิเคราะห์ข้อมูล 34

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 35

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 57

บทย่อ 57

สรุปผลการวิจัย 58

อภิปรายผล 61

ข้อเสนอแนะ 63

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 64

บรรณานุกรม 65

ภาคผนวก 70

ภาคผนวก ก 71

ภาคผนวก ข 79

ประวัติย่อผู้วิจัย 81

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 31
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 35
3 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549..... 36
4 วัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549..... 37
5 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=400)..... 38
6 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=400)..... 40
7 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N=400)..... 41
8 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=200)..... 42
9 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=200)..... 43
10 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N=200)..... 44
11 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=200)..... 45
12 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=200)..... 46

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

13 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N=200)..... 47

14 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=200)..... 48

15 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=200)..... 50

16 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N=200)..... 51

17 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=200)..... 52

18 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=200)..... 54

19 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N=200)..... 55

สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ

ของ

มานพ ปานสาคร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550

มานพ ปานสาคร. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียระนัย.

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

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

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

CONDITIONS AND NEEDS OF THE PARTICIPANTS ON EXERCISE IN NAKHONNAYOK PUBLIC PARKS IN 2006

AN ABSTRACT

BY

MANOP PANSAKORN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2007

Manop Pansakorn. (2007). Conditions and Needs of the Participants on Exercise in Nakhonnayok Public Parks in 2006. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Asst. Prof. Phan Jiaranai.

This study was intended to investigate the conditions and needs of the participants on exercise in Nakhonnayok public parks in the year 2006. The subjects were 400 participants taking exercise in Nakhonnayok public parks in the year 2006. They were multi-stage randomly sampled. The writer's questionnaire, with its reliability of .92, was used to collect the data. After the data were statistically treated for frequency and percentage.

It was found as follows:

1. The activity and sports needed most was jogging, 64.25 %. The day needed most was Friday, 75.00 %. The time period needed most was 5 – 6 p.m., 82.75 %.

2. The conditions and needs in 3 areas were as follows:

2.1 Actual conditions: The areas of buildings, equipment and facilities were found suitable, 53.12 % and not suitable, 46.88 %. The needs were rated at the highest level, 59.48 %.

2.2 Actual conditions: The area of personnel was found suitable, 29.45 % and not suitable, 70.55 %. The needs were rated at the highest level, 53.80 %.

2.3 Actual conditions: The area of management was found suitable, 43.75% and not suitable, 56.25 %. The needs were rated at the highest level, 47.18 %.

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในยุคปัจจุบัน ควรเน้นการพัฒนาคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544 และฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545 – 2549 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชนและสังคมให้เป็นแกนหลักของสังคมไทย โดยมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะเชื่อว่า หากบุคคลในชาติ มีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว การพัฒนาประเทศชาติด้านอื่นๆ ก็จะเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายพลานามัยที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียว และร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ สร้างสิ่งที่ดีงามให้แก่ ชุมชน สังคมและประเทศชาติ อีกด้วย ซึ่งรัฐบาลได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย)

การกระตุ้นให้คนไทยทุก ๆ คน ใช้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาพ และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ยั่งยืนตลอดไป ประกอบกับรัฐบาลมีนโยบาย ส่งเสริม สนับสนุน การกีฬาเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชนและแก้ไขปัญหาสังคม โดยส่งเสริมให้ใช้กีฬาเป็นเครื่องมือพัฒนากีฬาชาติ ลดปัญหายาเสพติด และขยายการส่งเสริม การพัฒนากีฬาชาติ โดยกำหนดนโยบายกระจายการสนับสนุนกีฬาให้ลงสู่ระบบหมู่บ้าน ในขณะที่การส่งเสริมกีฬามีข้อจำกัดโดยเฉพาะการจัดงบประมาณสนับสนุนกีฬา มุ่งใช้งบประมาณแผ่นดินเป็นหลัก จึงไม่เพียงพอ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2546)

แต่สภาพสังคมปัจจุบันเป็นสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตนเองและครอบครัว จึงเป็นเหตุให้ประชาชนลืมสิ่งที่ตนเองต้องปฏิบัติ ในลักษณะเดียวกันกับการรับประทานอาหารและการนอน สิ่งนั้นก็คือ การออกกำลังกาย เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและความสามารถในการเคลื่อนไหว ไม่เพียงพอย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป เกิดโรคภัยง่ายและสุขภาพอ่อนแอต่อทางจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดหรือซึมเศร้า การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและประเทศชาติ เพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วย ประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ หากประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยการออกกำลังกาย ก็จะส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพไม่ค่อยดีนัก โรคภัยไข้เจ็บก็รุกรานได้ง่าย และโรคที่มักเป็นอยู่นั้นเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจเกี่ยวกับหลอด

เลือด โรคอ้วน กองสถิติสาธารณสุข (2542: 125) ได้รวบรวมสถิติการตายของประชาชนไว้ว่า อัตราการตายของประชาชน ด้วยสาเหตุต่าง ๆ ตามตารางโรคพื้นฐานต่อประชาชน 10,000 คน มีสาเหตุมาจากโรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอดและโรคหัวใจรูปอื่น ๆ มีอัตราการตายมากที่สุด

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศทำให้เกิดความเข้มแข็งมีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ยังสามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้วยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในสังคม อันเป็นผลต่อการพัฒนาประเทศต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่ชุมชนในทุกพื้นที่ ได้แก่ ชุมชนเทศบาลเมือง เทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล อย่างไรก็ดีการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของประชาชนระดับต่าง ๆ ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามากน้อยเพียงใด และหากชุมชนใดได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ประเทศชาติก็สามารถพัฒนาได้ในโอกาสต่อไป แต่ถ้าชุมชนใดขาดความสนใจหรือให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาน้อยเกินไป ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ปัญหาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตก็ย่อมตามมา อันส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติได้

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว เป็นแรงผลักดันให้ผู้ทำการวิจัย ซึ่งสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และด้านการบริหารจัดการ เพื่อที่จะได้นำผลวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดสภาพและความต้องการ การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมให้กับประชาชนในเขตเทศบาลต่าง ๆ ของจังหวัดนครนายก เพื่อเป็นการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ พร้อมที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นการพัฒนาในระดับพื้นฐานของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 เพื่อเป็นแนวทางให้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ข้อมูลในการนำไปแก้ไขปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ประมาณ 2,265 คน จำแนกเป็น เพศชาย 1,171 คน และเพศหญิง 1,094 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ภายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 331 คน โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เครจซี่; และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ใช้วิธีสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่จะศึกษา แบ่งออกได้ดังนี้

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ เพศ และอายุ
   1.1 เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง
   1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ อายุน้อยกว่า 45 ปีลงมา และอายุ 45 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ในปัจจุบันได้แก่ ด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และด้านบริหารจัดการ

2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความประสงค์ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการให้มีเช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น

3. ประชาชน หมายถึง ผู้ที่มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือเข้าร่วมกิจกรรมในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำแนกตามเพศ และอายุ

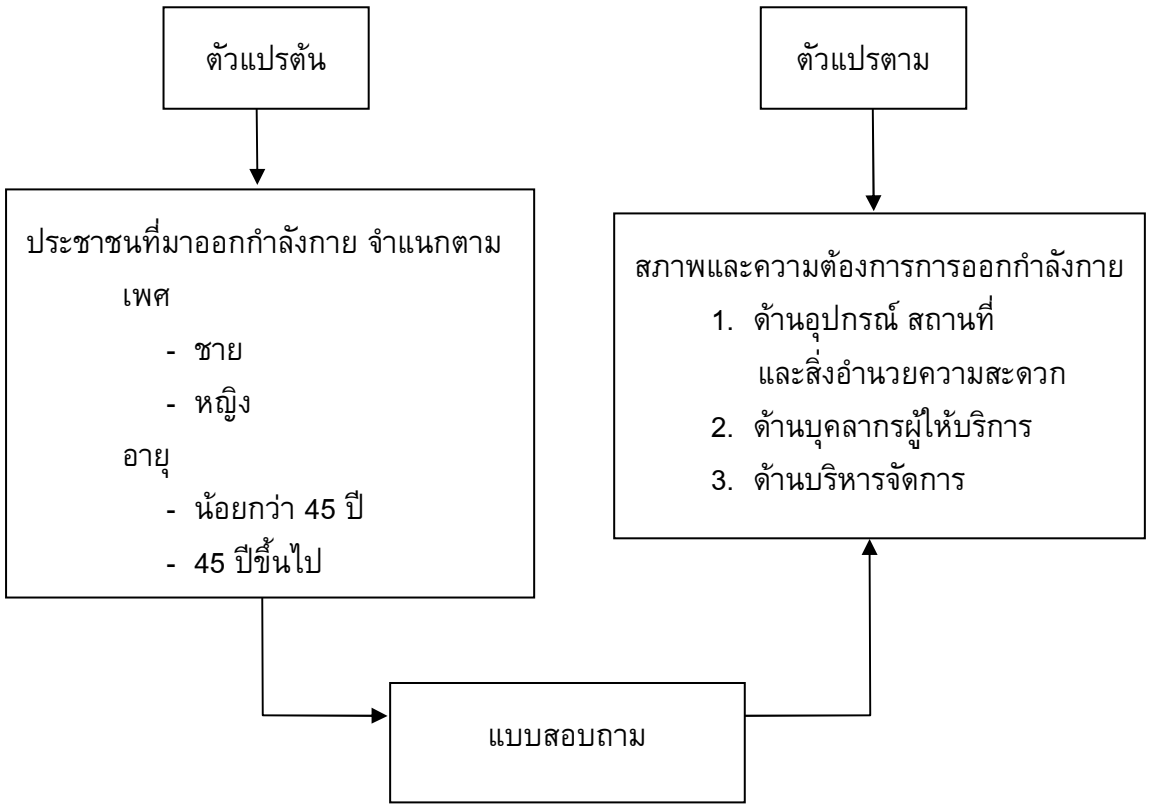
4. การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

5. เทศบาล หมายถึง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496 และที่แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงฉบับที่ 11 พ.ศ. 2543

หลักเกณฑ์การพิจารณาจัดตั้งเป็นเทศบาลประกอบด้วย 3 ประการ

1. จำนวนและความหนาแน่นของประชากรในท้องถิ่นนั้น
2. ความเจริญทางเศรษฐกิจ โดยพิจารณาจากการเก็บรายได้ตามที่กฎหมายกำหนดและงบประมาณรายจ่ายในการดำเนินกิจการของท้องถิ่น
3. ความสำคัญทางการเมืองของท้องถิ่น โดยพิจารณาถึงศักยภาพของท้องถิ่นนั้นว่าจะสามารถพัฒนาความเจริญได้รวดเร็ว

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ จากหนังสือ วารสาร งานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำไปใช้ในการประกอบการวิจัย ข้อมูลที่ศึกษานั้น ครอบคลุมถึงองค์ประกอบการเขียนงานวิจัย มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
    1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
    1.2 แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย
        1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
        1.2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
        1.2.3 หลักของการออกกำลังกาย
        1.2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
        1.2.5 จังหวัดนครนายก
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
    2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สุชา จันทร์เอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยม ชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Need) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขวนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Need) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกข่มเข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Need) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกว่าเหงาหรืออยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันทนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteen Need) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูง เป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้ จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าว ถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้สึกตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Need) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-Fulfillment) รู้จักค่านิยมความสามารถ และมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เพราะอย่างน้อย คนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์ เช่น การดำเนินชีวิตของ

มหาตมะคานธี ซึ่งเป็นแบบอย่างของความต้องการในขั้นนี้ โดยมีการดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษ และช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริง

แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

คำว่า “การออกกำลังกาย” (Exercise) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 1) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและยังคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น ๆ เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงงานเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 5) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งที่การแข่งขัน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์ เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 10) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่า การออกกำลังกายครั้งนั้น เหมาะสมแล้วหรือยัง คืออัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การ

ตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

พินิต วัยวุฒิ (2540 : 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

บันเทิง เกิดปรางค์ (2541 : 8) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : 8-9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสม กับวัย เพศ และความแข็งแรง

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถจำแนกประเภทได้หลายลักษณะ ในที่นี้จะจำแนกตามลักษณะวิธีฝึก ดังนี้ (กรมวิชาการ.2539 : 7-8)

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติค (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลู่กล (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ.ที.พี. (Adenosine Triphosphate = ATP) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

เอ.ที.พี. (Adenosine Triphosphate = ATP) นี้จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน ส่วนไกลโคลิซีส ผลิต เอ.ที.พี ได้เร็วมาก และไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ.ที.พี. แต่จะเกิดการเป็นหนี้ออกซิเจน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้บริหารหัวใจและปอด เป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไปร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ กระโดดเชือก เป็นต้น

ฉลอง ชาตรูประชีวิน (2542: ออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่า การแบ่งชนิดของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งชนิดของการออกกำลังกายได้หลายลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้แบ่งจะยึดสิ่งใดเป็นหลักในการออกกำลังกาย เช่น

1. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้อุปกรณ์เป็นหลัก แบ่งได้ 2 ชนิด คือ
   1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร การรำมวยจีน โยคะ ฯลฯ
   1.2 การออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การเล่นกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ
2. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดสภาพของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
   2.1 การออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไป
   2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
   2.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
3. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดวัตถุประสงค์ของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
   3.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
   3.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรวดทรง และส่วนสัด
   3.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ
4. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นหลัก แบ่งได้ 6 ชนิด คือ
   4.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
   4.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
   4.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบทางเดินหายใจ
   4.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลัง

4.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว

4.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว

5. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ

5.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังที่ความยาวของกล้ามเนื้อไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือถ้ามีก็มีบ้างเล็กน้อย แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไป เช่น การออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ การดันกำแพง การยันมือทั้งสองเข้าหากันการออกกำลังกายแบบ Isometric เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อวิธีหนึ่ง โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. การเกร็งกล้ามเนื้อจะต้องทำเต็มที่ และค้างไว้ 8 - 10 วินาที จึงผ่อนแรงการเกร็งอย่างช้า ๆ

2. ควรมีการหยุดพักขณะเกร็งในแต่ละครั้ง 1 นาที

3. ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างรวดเร็ว ควรทำท่าละ 5 - 8 ครั้งทำทุกวัน แต่ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างช้า ๆ ในระยะยาวควรทำวันเว้นวัน

4. ขณะปฏิบัติให้หายใจลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ หลังปฏิบัติเสร็จ

- ข้อดีของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

1. ปฏิบัติได้ง่าย ทุกสถานที่ และตลอดเวลาที่ต้องการจะทำ เช่น ที่บ้านที่โต๊ะทำงาน

2. ลดอัตราการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

3. ช่วยให้ผู้ที่ไม่มีเวลาออกกำลังกาย สามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้

4. เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ข้ออักเสบ ข้อเสื่อมและหลังจากการผ่าตัดข้อ

- ข้อเสียของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และการกลั้นหายใจ จะทำให้ขวางการไหลเวียนของโลหิตที่จะไปสู่กล้ามเนื้อ และในขณะเดียวกันจะทำให้เกิดแรงดันในช่องอก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันของเลือดโดยเฉพาะพวกความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคหัวใจโดยเฉพาะ อาจทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ถุงลมปอดแตก และไส้เลื่อน

5.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงไป (กล้ามเนื้อมีการหดตัว) แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อคงที่ การออกกำลังกายในลักษณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายโดยทั่วไป เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยานเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิกด้านซ์ การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะกิจกรรมการออกกำลังดังกล่าวต้องอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

5.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติค (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถออกแรงต้านทานกับวัตถุในทุก

มุมของการทำงานและออกแรงได้เท่า ๆ กัน ตลอดช่วงของการทำงาน เช่น การฝึกโดยใช้เครื่อง Cybex

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งการแบ่งชนิดของการออกกำลังกายในลักษณะนี้กำลังเป็นที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางไม่ว่าในวงการพลศึกษา วิทยาศาสตร์ การกีฬา และวงการแพทย์ สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

6.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 1 นาที ซึ่งการออกกำลังในลักษณะนี้ร่างกายไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ออกซิเจนจากภายนอกเข้าไปใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบ (Anaerobic Exercise) ได้แก่ การวิ่งระยะสั้นๆ การยกน้ำหนัก การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร ฯลฯ

6.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก Aerobic Exerciseเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญสารอาหารที่สะสมในรูปของ glycogen เพื่อให้เกิดพลังงานได้ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายตามกระบวนการ

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่สุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโทษได้ และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นกระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ อายุ ฉะนั้น การออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบถึงหลักและวิธีการการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อเกิดประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้สรุปสุขบัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่าง การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. การแต่งกายต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหารมีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอนอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะต้องมีน้ำ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าไรอาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะต้องดื่มน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อยเฉลี่ยปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่นานแล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่นบริเวณหน้าอกเป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตให้ปลอดโปร่ง ขณะการออกกำลังกายต้องปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคและแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป

9. ความสม่ำเสมอผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และการออกกำลังกายแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ โดยใช้วิธีการสังเกตง่าย ๆ ว่าในการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไป จึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์ให้คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกายหรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหลายอย่างในโอกาสเดียวกัน

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 20) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว เป็นต้น แบบอยู่กับที่ (static stretching) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย(cool down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพของร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า กางเกง รองเท้าและถุงเท้า ไม่สกปรกอับชื้น รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรจะสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 : 21-22) ได้เสนอแนะวิธีการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มจากการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ชีพจรเต้นเร็ว

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ที่ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ กายบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรง นั้น มีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกกำลังกายหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรจะกระทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะถ้าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเป็นปัจจัยหนึ่ง ในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องรับประทานอาหารที่ดี พร้อมกับการได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

12. พึงระลึกเสมอว่า ไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายวิธีลัด เพื่อจะให้ได้มาซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแต่การฝึกหรือการจะต้องอาศัยเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

กระทรวงสาธารณะสุข (2548: ออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นยุทธวิธีอย่างหนึ่งที่จะส่งเสริมสุขภาพป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพ สามารถปฏิบัติได้ทุกคนและทุกสภาพร่างกาย ถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและร่างกายได้เช่นกัน ฉะนั้นจึงควรคำนึงและเรียนรู้ว่าการออกกำลังกายนานและหนักเท่าไร จึงจะพอเพียงที่จะให้ผลดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสุขภาพนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงดำรัสว่า "การออกกำลังกายนั้น ทำน้อยเกินไปร่างกายและจิตใจก็จะเฉา และทำมากเกินไปร่างกาย และจิตใจก็จะช้ำ" ดังนั้นการออกกำลังกายควรทำให้พอดี โดยยึดหลัก 3 ประการคือ

1. ความบ่อย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละครั้ง

2. ความหนัก ควรออกกำลังกายให้มีอาการเหนื่อย หอบ แต่สามารถพูดคุยได้ ถือว่าหนักหรือเหนื่อยพอดี

3. ความนาน เพียงครั้งละอย่างน้อย 20-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว ต้องใช้เวลานานกว่าวิ่งเหยาะ และวิ่งเหยาะใช้เวลานานกว่ากระโดดเชือก และยังขึ้นกับร่างกายของท่านว่า มีความแข็งแรงที่จะออกกำลังกายได้นานเพียงใด

และยังได้สรุปถึงข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ ต้องมีความเหมาะสมทั้งวิธีการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมก็อาจให้โทษได้เช่นกัน จึงมีข้อควรระวังดังนี้

1. ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย เช่น คนสูงอายุการเดินเร็วๆ ดีที่สุด คนวัยทำงาน การวิ่งเหยาะๆ สามารถทำได้ง่ายและประหยัด เด็กการวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น ยกเว้นกรณีการเจ็บป่วย พิการ การออกกำลังกายก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่ควรเป็นรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี

2. ควรออกกำลังกายให้ถูกเวลา เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรออกกำลังกายในเวลาที่มีอาการร้อนจัด จะทำให้ไม่สบายได้และควรออกกำลังกายก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

3. ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่ไม่สบาย เป็นไข้ เพราะอาจจะทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้

4. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายเพราะจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น

5. การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ไม่สวมรองเท้าหนัง หรือรองเท้าแตะ หรือไม่สวมรองเท้าในขณะออกกำลังกาย และยังช่วยลดแรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ควรเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าป้าย

6. ในขณะออกกำลังกาย ควรงดสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา เพราะแอลกอฮอล์เป็นยาขับปัสสาวะซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น

7. ต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ง่าย

8. เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตราย ควรหยุดออกกำลังกายทันที โดยไม่ฝืน เช่น เวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด

9. ผู้มีอายุวัยกลางคนขึ้นไป (40 ปี) ควรต้องได้รับการตรวจสุขภาพรวมทั้งการทดสอบการออกกำลังกายก่อน

10. สำหรับผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) ควรระมัดระวังมากกว่าคนอายุน้อย โดยเริ่มออกกำลังกายที่เบามาก่อน ส่วนการเพิ่มความหนักนั้นต้องเพิ่มช้ากว่าคนอายุน้อย

จากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมา พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพผู้ออกกำลังกายเป็นหลักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากง่ายและปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ให้หนักจนเกินไป และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 5 วัน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (252 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2526 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่ออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มิใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

กระทรวงสาธารณะสุข (ออนไลน์: 2548) กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีช่วยให้สูงขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. ชีพจรลดลง
10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า, ความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟีนออกมาทำให้จิตใจสบาย
15. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
16. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้ เสริมสร้างสติปัญญา สุขุมและรอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่งที่เกิดกับสังคมการออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมที่พึ่งพาเกื้อกูลกันเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

จังหวัดนครนายก

จังหวัดนครนายก แบ่งเขตการปกครอง ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2545 ออกเป็น 4 อำเภอ 41 ตำบล 407 หมู่บ้าน 1 เทศบาลเมือง 4 เทศบาลตำบล และ 40 องค์การบริหารส่วนตำบล ดังนี้ (สำนักงานจังหวัดนครนายก. 2545: ออนไลน์)

1. เทศบาลเมือง ได้แก่ เทศบาลเมืองนครนายก
2. เทศบาลตำบล ประกอบด้วย
   2.1 เทศบาลตำบลท่าช้าง อำเภอเมืองนครนายก
   2.2 เทศบาลตำบลเกาะหวาย อำเภอปากพลี
   2.3 เทศบาลตำบลบ้านนา อำเภอบ้านนา
   2.4 เทศบาลตำบลองครักษ์ อำเภอองครักษ์
3. องค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 40 แห่ง แยกได้ดังนี้

อำเภอเมืองนครนายก

1. อบต. พรหมณี
2. อบต. ท่าช้าง
3. อบต. ดงละคร
4. อบต. เขาพระ
5. อบต. สาริกา
6. อบต. หินตั้ง
7. อบต.ศรีนาวา
8. อบต. ท่าทราย
9. อบต. ดอนยอ
10. อบต.บ้านใหญ่
11. อบต. ศรีจุฬา
12. อบต. วังกระโจม

อำเภอบ้านนา

1. อบต. บ้านนา
2. อบต. พิกุลออก
3. อบต.บ้านพร้าว
4. อบต. ป่าขะ
5. อบต. บ้านพริก
6. อบต. บางอ้อ
7. อบต. ทองหลาง
8. อบต. เขาเพิ่ม

9. อบต. ศรีกระอาง

10. อบต. อาษา

อำเภอองครักษ์

1. อบต. องครักษ์

2. อบต. บางปลากด

3. อบต. บึงศาล

4. อบต. ทรายมูล

5. อบต. พระอาจารย์

6. อบต.ศรีษะกระบือ

7. อบต. โพธิ์แทน

8. อบต. บางลูกเสือ

9. อบต. บางสมบูรณ์

10. อบต. ชุมพล

11. อบต. คลองใหญ่

อำเภอปากพลี

1. อบต. ปากพลี

2. อบต. เกาะหวาย

3. อบต. เกาะโพธิ์

4. อบต. โคกกรวด

5. อบต. หนองแสง

6. อบต. นาหินลาด

7. อบต. ท่าเรือ

จากการสำรวจประชาชนที่มาออกกำลังกายแต่ละเทศบาล

ประชาชนของแต่ละเทศบาล ส่วนมากจะมาออกกำลังกายในสถานที่ เช่น โรงเรียน สวนสาธารณะ หน้าอำเภอ วัด และสถานที่ราชการต่าง ๆ กิจกรรมที่ปฏิบัติ คือ ฟุตบอล วิ่ง เดิน เทนนิส แอโรบิคด๊านซ์ ตะกร้อ ฯลฯ โดยมีประชาชนที่ออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 รวมทั้งสิ้น 2,263 คน จำแนกเป็น เพศชาย 1,174 คน และเพศหญิง 1,092 คน

อำนาจหน้าที่ของเทศบาล

1. จัดให้มีและบำรุงรักษาทางน้ำและทางบก
2. รักษาความสะอาดของถนน ทางน้ำ ทางเดิน และที่สาธารณะ รวมทั้งกำจัดมูลฝอย

และสิ่งปฏิกูล

3. ป้องกันโรคและระงับโรคติดต่อ
4. ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
5. ส่งเสริมการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
6. ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ
7. คุ้มครอง ดูแล และบำรุงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
8. ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่ทางราชการมอบหมาย
9. ให้มีน้ำเพื่อการอุปโภค บริโภคและการเกษตร
10. ให้มีและบำรุงการไฟฟ้าหรือแสงสว่างโดยวิธีอื่น
11. ให้มีและบำรุงรักษาทางระบายน้ำ
12. ให้มีและบำรุงสถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจและสวนสาธารณะ
13. ให้มีและส่งเสริมกลุ่มเกษตรกรและกิจการสหกรณ์
14. ส่งเสริมให้มีอุตสาหกรรมในครอบครัว
15. บำรุงและส่งเสริมการประกอบอาชีพของราษฎร
16. การคุ้มครองดูแลและรักษาทรัพย์สินของเทศบาล
17. ให้มีตลาด ท่าเทียบเรือ และท่าข้าม
18. กิจการเกี่ยวกับพาณิชย์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 – A) ทำการศึกษาสำรวจ ความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี่ (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วและกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ดาวดี้ (Dowdy. 1983 : 3535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการเต้นแอโรบิก ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวัยกลางคนอายุ 25 – 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย

3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70 – 85% ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นและบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ยามากูชิ; และโอกาดะ (Yamaguchi; & Okada. 1988 : 5435 – 5436) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลที่ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามทดสอบตามสมมติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับเอกปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาเอกวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่ม คือ กิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิกเซ็นเตอร์ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานที่บริการอยู่ในเมืองฟินิกส์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้ง ระยะห่างจากบ้านมายังสถานบริการสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่จะมาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิงจะชอบเต้นแอโรบิก ฝึกความอ่อนตัวและลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของ

เพศตรงข้าม มีรูปร่างที่สวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกที่เป็นหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกที่เป็นชายเล็กน้อย

เฟรดเดอริค (Frederick. 1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมระดับของการเข้าร่วมและสภาพจิตใจที่แสดงออก กลุ่มตัวอย่าง มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใหญ่ 370 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจภายใน ความสามารถและความสัมพันธ์ของร่างกาย โดยแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย แรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกาย เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและการกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษานันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์ สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพร่วมกัน ดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

วัตสัน (Watson. 1997 : 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบและทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่า ไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกายเนื่องจาก มีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2 – 3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่า นักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

แลมป์; และคนอื่นๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ในระหว่าง 40-70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์ และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านพ้นไป 1 ปี บุคคลในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

มาร์แชล; และคนอื่นๆ (อารมณ์ สนานภู่; และคนอื่นๆ. 2548: 86 ; อ้างอิงจาก Marchall;

et al. 2002: Abstract) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการใช้ป้ายที่รณรงค์ให้ใช้การเดินขึ้นบันได เพื่อการออกกำลังกายแทนการใช้ลิฟต์ การรณรงค์ใช้เวลา 9 สัปดาห์ โดยในช่วง 3 สัปดาห์แรก ยังไม่ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์ แต่ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันไดไว้ในที่ต่างๆ ต่อมาในช่วงสัปดาห์ที่ 6-7 ก็เก็บป้ายรณรงค์เหล่านั้นออกไป และในช่วงสัปดาห์ที่ 8-9 ก็นำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่ตามที่เดิมอีกครั้งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า ได้มีการใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ซึ่งมีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันได แต่หลังจากเมื่อนำป้ายรณรงค์ออกไปแล้วการเดินขึ้นบันไดก็ลดลงเรื่อยๆ จนเหลือเท่าระดับเดิมก่อนการติดตั้งป้ายรณรงค์ อีกทั้งการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ในช่วงสัปดาห์ที่ 8-9 ซึ่งมีการนำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่อีกครั้ง กลับไม่ได้มีการเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหมือนในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ซึ่งมีการติดป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันไดเป็นครั้งแรก

งานวิจัยในประเทศ

จินดา ปั้นบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากสุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิกด๊าน คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิกด๊าน คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลาเช้าเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 – 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่าลานกีฬาควรมีจุดดื่มน้ำที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

ธวัชชัย แสนชมภู (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่าง นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 – 4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 375 ฉบับ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับมา จำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน

ภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t – test) และเปรียบเทียบระหว่างชั้นปี โดยการวิเคราะห์การแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance – ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับ การจัดกิจกรรมกีพาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีพาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีพาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีพาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

หงส์ทอง ประนัดศรี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปี 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของเครจซี่ และมอร์แกน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นชาย 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบของตารางความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษย์สัมพันธ์ดี มีร่างกาย

แข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิค การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด การเล่นเปตอง ยังขาดการเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งมาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางคืน มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์–อาทิตย์ เวลา 06.00–08.00 น. และ เวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

นพดล อิ่มสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากโดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชายอายุ 24 - 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24 - 40ปี, อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ รองลงมา คือ วันศุกร์ และวันเสาร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 - 19.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้องมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกด๊านซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 - 20.00น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

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

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชำนาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุไหงโก - ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลกที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศเมืองสุไหงโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุไหงโก–ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุไหงโก - ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวย

ความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชนรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารการจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารการจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

สมนึก ภู่ระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ

แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

จากการรวบรวมข้อมูลข้างต้นทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการศึกษาถึงสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยทำให้สุขภาพดี เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยผลการศึกษาค้นคว้าจะเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางการปรับปรุง และพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก อย่างแท้จริง ต่อไป

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ประมาณ 2,265 คน จำแนกเป็น เพศชาย 1,171 คน และเพศหญิง 1,094 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ภายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 331 คน โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เครจซี่; และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ใช้วิธีสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เทศบาล	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง			
			อายุน้อยกว่า 45 ปี		อายุ 45 ขึ้นไป	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เทศบาลเมืองนครนายก	374	439	36	36	36	35
เทศบาลตำบลท่าช้าง	205	179	17	17	17	17
เทศบาลตำบลเกาะหวาย	185	156	15	15	15	15
เทศบาลตำบลบ้านนา	218	166	17	17	17	17
เทศบาลตำบลองครักษ์	189	154	15	15	15	16
รวม	1,171	1,094	100	100	100	100
	2,265		400			

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชน ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ถึงการหาเวลามาออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ของเทศบาล ที่จะใส่ใจจัดหาสถานที่ อุปกรณ์ เพื่อดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก

3. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบแบบสอบถาม เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

2. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out)

กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง

2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศบาลทั้ง 5 แห่ง ในจังหวัดนครนายก เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้ว ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 มาวิเคราะห์ ทั้งโดยรวม และรายด้าน โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา มีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 80

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 มาวิเคราะห์ ทั้งโดยรวม และรายด้าน โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
รวม	400	100.00
อายุ		
น้อยกว่า 45 ปี	200	50.00
45 ปีขึ้นไป	200	50.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุ น้อยกว่า 45 ปี จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 3 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

รายการ	f	%
การเดิน	242	60.50
การวิ่ง	257	64.25
เซปักตะกร้อ	40	10.00
เปตอง	88	22.00
ขี่จักรยาน	150	37.50
บาสเกตบอล	45	11.25
ไทเก๊ก	28	7.00
ลีลาศ	18	4.50
วอลเลย์บอล	38	9.50
ฟุตบอล	118	29.50
ฟุตซอล	63	15.75
แอโรบิก	182	45.50
เทนนิส	12	3.00
แบดบินตัน	70	17.50
เทเบิลเทนนิส	17	4.25

จากตาราง 3 แสดงว่า ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 รองลงมาคือ การเดิน และแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 60.50 และ 45.05 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ น้อยที่สุด คือ เทนนิส คิดเป็นร้อยละ 3.00

ตาราง 4 วัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	202	50.50
วันจันทร์	287	71.75
วันอังคาร	281	70.25
วันพุธ	283	70.75
วันพฤหัสบดี	276	69.00
วันศุกร์	300	75.00
วันเสาร์	244	61.00
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
05.00 – 06.00 น.	114	28.50
06.00 – 07.00 น.	87	21.75
07.00 – 08.00 น.	6	1.50
12.00 – 13.00 น.	1	0.25
16.00 – 17.00 น.	68	17.00
17.00 – 18.00 น.	331	82.75
18.00 – 19.00 น.	204	51.00

จากตาราง 4 แสดงว่า วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

ตาราง 5 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=400)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	15	385	269	92	35	4	0
	%	3.75	96.25	67.25	23.00	8.75	1.00	0.00
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	232	168	241	115	28	15	1
	%	58.00	42.00	60.25	28.75	7.00	3.75	0.25
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	16	384	283	91	22	3	1
	%	4.00	96.00	70.75	22.75	5.50	0.75	0.25
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	64	336	261	93	29	14	3
	%	16.00	84.00	65.25	23.25	7.25	3.50	0.75
5. มีห้องน้ำห้องส้วม เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	117	283	249	97	33	14	7
	%	29.25	70.75	62.25	24.25	8.25	3.50	1.75
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สะดวกและปลอดภัย	f	342	58	179	136	54	19	12
	%	85.50	14.50	44.75	34.00	13.50	4.75	3.00
7. มีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	343	57	205	138	29	17	11
	%	85.75	14.25	51.25	34.50	7.25	4.25	2.75
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	165	235	261	94	30	10	5
	%	41.25	58.75	65.25	23.50	7.50	2.50	1.25
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	300	100	204	150	28	13	5
	%	75.00	25.00	51.00	37.50	7.00	3.25	1.25
10.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	281	119	227	133	24	11	5
	%	70.25	29.75	56.75	33.25	6.00	2.75	1.25
รวม	f	1875	2125	2379	1139	312	120	50
	%	46.88	53.12	59.48	28.48	7.80	3.00	1.25

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย และมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 70.75 67.25 65.25 และ 65.25 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 400)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	244	156	195	160	30	10	5
ในการออกกำลังกาย	%	61.00	39.00	48.75	40.00	7.50	2.50	1.25
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย	f	311	89	186	160	37	13	4
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	77.75	22.25	46.50	40.00	9.25	3.25	1.00
3. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	295	105	157	165	61	14	3
กีฬาประเภทต่างๆ	%	73.75	26.25	39.25	41.25	15.25	3.50	0.75
4. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ	f	255	145	155	183	47	13	2
เฉพาะด้าน	%	63.75	36.25	38.75	45.75	11.75	3.25	0.50
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	214	186	190	162	40	5	3
	%	53.50	46.50	47.50	40.50	10.00	1.25	0.75
6. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	206	194	170	162	56	10	2
	%	51.50	48.50	42.50	40.50	14.00	2.50	0.50
7. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำใน	f	310	90	161	167	60	9	3
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	77.50	22.50	40.25	41.75	15.00	2.25	0.75
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	333	67	185	156	36	19	4
ออกกำลังกายในเวลาบริการ	%	83.25	16.75	46.25	39.00	9.00	4.75	1.00
9. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	322	78	144	180	56	18	2
การออกกำลังกาย	%	80.50	19.50	36.00	45.00	14.00	4.50	0.50
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่	f	332	68	135	157	81	21	6
ออกกำลังกาย	%	83.00	17.00	33.75	39.25	20.25	5.25	1.50
รวม	f	2822	1178	1678	1652	504	132	34
	%	70.55	29.45	41.95	41.30	12.60	3.30	0.85

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.75 47.50 และ 46.50 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N = 400)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	265	135	210	122	53	12	3
	%	66.25	33.75	52.50	30.50	13.25	3.00	0.75
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	284	116	171	171	48	6	4
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	71.00	29.00	42.75	42.75	12.00	1.50	1.00
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	234	166	153	190	48	6	3
	%	58.50	41.50	38.25	47.50	12.00	1.50	0.75
4. มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น	f	120	280	258	98	32	9	3
	%	30.00	70.00	64.50	24.50	8.00	2.25	0.75
5. มีสัญลักษณ์ของการออกกำลังกาย	f	305	95	188	144	47	15	6
เช่น เส้นบนทางวิ่ง	%	76.25	23.75	47.00	36.00	11.75	3.75	1.50
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	317	83	237	110	42	8	3
ประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน	%	79.25	20.75	59.25	27.50	10.50	2.00	0.75
หรือประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ	f	197	203	184	155	43	16	2
ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	49.25	50.75	46.00	38.75	10.75	4.00	0.50
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ	f	278	122	140	174	67	13	6
ผู้มาออกกำลังกาย	%	69.50	30.50	35.00	43.50	16.75	3.25	1.50
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะ	f	90	310	168	193	33	6	0
เพียงพอ	%	22.50	77.50	42.00	48.25	8.25	1.50	0.00
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	160	240	178	163	47	9	3
และเพียงพอ	%	40.00	60.00	44.50	40.75	11.75	2.25	0.75
รวม	f	2250	1750	1887	1520	460	100	33
	%	56.25	43.75	47.18	38.00	11.50	2.50	0.82

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย ประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.50 59.25 และ 52.50 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	3	197	118	60	19	3	0
	%	1.50	98.50	59.00	30.00	9.50	1.50	0.00
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	111	89	98	77	13	11	1
	%	55.50	44.50	49.00	38.50	6.50	5.50	0.50
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	6	194	128	57	11	3	1
	%	3.00	97.00	64.00	28.50	5.50	1.50	0.50
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	23	177	121	55	13	10	1
	%	11.50	88.50	60.50	27.50	6.50	5.00	0.50
5. มีห้องน้ำห้องส้วม เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	46	154	118	55	14	10	3
	%	23.00	77.00	59.00	27.50	7.00	5.00	1.50
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สะดวกและปลอดภัย	f	169	31	80	68	36	9	7
	%	84.50	15.50	40.00	34.00	18.00	4.50	3.50
7. มีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	171	29	97	74	15	9	5
	%	85.50	14.50	48.50	37.00	7.50	4.50	2.50
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	71	129	126	49	15	7	3
	%	35.50	64.50	63.00	24.50	7.50	3.50	1.50
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	146	54	92	82	16	7	3
	%	73.00	27.00	46.00	41.00	8.00	3.50	1.50
10.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	127	73	98	79	15	5	3
	%	63.50	36.50	49.00	39.50	7.50	2.50	1.50
รวม	f	873	1127	1076	656	167	74	27
	%	43.65	56.35	53.80	32.80	8.35	3.70	1.35

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.35 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.65

ความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และมีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.00 63.00 และ 60.50 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	147	53	88	81	20	7	4
ในการออกกำลังกาย	%	73.50	26.50	44.00	40.50	10.00	3.50	2.00
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย	f	148	52	85	86	18	8	3
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	74.00	26.00	42.50	43.00	9.00	4.00	1.50
3. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	147	53	80	87	25	7	1
กีฬาประเภทต่างๆ	%	73.50	26.50	40.00	43.50	12.50	3.50	0.50
4. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ	f	140	60	68	90	30	10	2
เฉพาะด้าน	%	70.00	30.00	34.00	45.00	15.00	5.00	1.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	126	74	84	79	33	1	3
	%	63.00	37.00	42.00	39.50	16.50	0.50	1.50
6. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	123	77	83	78	28	9	2
	%	61.50	38.50	41.50	39.00	14.00	4.50	1.00
7. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำใน	f	155	45	68	82	42	5	3
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	77.50	22.50	34.00	41.00	21.00	2.50	1.50
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	167	33	82	82	20	13	3
ออกกำลังกายในเวลาบริการ	%	83.50	16.50	41.00	41.00	10.00	6.50	1.50
9. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	156	44	57	84	46	11	2
การออกกำลังกาย	%	78.00	22.00	28.50	42.00	23.00	5.50	1.00
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่	f	161	39	52	79	54	10	5
ออกกำลังกาย	%	80.50	19.50	26.00	39.50	27.00	5.00	2.50
รวม	f	1470	530	747	828	316	81	28
	%	73.50	26.50	37.35	41.40	15.80	4.05	1.40

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนชาย มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 26.50 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.50

ความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 44.00 42.50 และ 42.00 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	148	52	103	60	27	7	3
	%	74.00	26.00	51.50	30.00	13.50	3.50	1.50
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	133	67	72	93	29	3	3
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	66.50	33.50	36.00	46.50	14.50	1.50	1.50
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	102	98	73	99	22	4	2
	%	51.00	49.00	36.50	49.50	11.00	2.00	1.00
4. มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น	f	49	151	125	49	17	6	3
	%	24.50	75.50	62.50	24.50	8.50	3.00	1.50
5. มีสัญลักษณ์ของการออกกำลังกาย	f	147	53	97	68	23	7	5
เช่น เส้นบนทางวิ่ง	%	73.50	26.50	48.50	34.00	11.50	3.50	2.50
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	159	41	116	56	20	5	3
ประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน	%	79.50	20.50	58.00	28.00	10.00	2.50	1.50
หรือประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ	f	103	97	83	92	16	8	1
ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	51.50	48.50	41.50	46.00	8.00	4.00	0.50
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ	f	162	38	56	88	41	10	5
ผู้มาออกกำลังกาย	%	81.00	19.00	28.00	44.00	20.50	5.00	2.50
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะ	f	40	160	59	119	18	4	0
เพียงพอ	%	20.00	80.00	29.50	59.50	9.00	2.00	0.00
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	58	142	81	95	16	5	3
และเพียงพอ	%	29.00	71.00	40.50	47.50	8.00	2.50	1.50
รวม	f	1101	899	865	819	229	59	28
	%	55.05	44.95	43.25	40.95	11.45	2.95	1.40

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชนชาย มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.95 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.05

ความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.50 58.00 และ 51.50 ตามลำดับ

ตาราง 11 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	12	188	151	32	16	1	0
	%	6.00	94.00	75.50	16.00	8.00	0.50	0.00
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	121	79	143	38	15	4	0
	%	60.50	39.50	71.50	19.00	7.50	2.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	10	190	155	34	11	0	0
	%	5.00	95.00	77.50	17.00	5.50	0.00	0.00
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	41	159	140	38	16	4	2
	%	20.50	79.50	70.00	19.00	8.00	2.00	1.00
5. มีห้องน้ำห้องส้วม เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	71	129	131	42	19	4	4
	%	35.50	64.50	65.50	21.00	9.50	2.00	2.00
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สะดวกและปลอดภัย	f	173	27	99	68	18	10	5
	%	86.50	13.50	49.50	34.00	9.00	5.00	2.50
7. มีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	172	28	108	64	14	8	6
	%	86.00	14.00	54.00	32.00	7.00	4.00	3.00
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	94	106	135	45	15	3	2
	%	47.00	53.00	67.50	22.50	7.50	1.50	1.00
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	154	46	112	68	12	6	2
	%	77.00	23.00	56.00	34.00	6.00	3.00	1.00
10.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	154	46	129	54	9	6	2
	%	77.00	23.00	64.50	27.00	4.50	3.00	1.00
รวม	f	1002	998	1303	483	145	46	23
	%	50.10	49.90	65.15	24.15	7.25	2.30	1.15

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.90 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.10

ความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 77.50 75.50 และ 71.50 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	97	103	107	79	10	3	1
ในการออกกำลังกาย	%	48.50	51.50	53.50	39.50	5.00	1.50	0.50
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย	f	163	37	101	74	19	5	1
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	81.50	18.50	50.50	37.00	9.50	2.50	0.50
3. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	148	52	77	78	36	7	2
กีฬาประเภทต่างๆ	%	74.00	26.00	38.50	39.00	18.00	3.50	1.00
4. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ	f	115	85	87	93	17	3	0
เฉพาะด้าน	%	57.50	42.50	43.50	46.50	8.50	1.50	0.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	88	112	106	83	7	4	0
	%	44.00	56.00	53.00	41.50	3.50	2.00	0.00
6. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	83	117	87	84	28	1	0
	%	41.50	58.50	43.50	42.00	14.00	0.50	0.00
7. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำใน	f	155	45	93	85	18	4	0
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	77.50	22.50	46.50	42.50	9.00	2.00	0.00
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	166	34	103	74	16	6	1
ออกกำลังกายในเวลาบริการ	%	83.00	17.00	51.50	37.00	8.00	3.00	0.50
9. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	166	34	87	96	10	7	0
การออกกำลังกาย	%	83.00	17.00	43.50	48.00	5.00	3.50	0.00
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่	f	171	29	83	78	27	11	1
ออกกำลังกาย	%	85.50	14.50	41.50	39.00	13.50	5.50	0.50
รวม	f	1352	648	931	824	188	51	6
	%	67.60	32.40	46.55	41.20	9.40	2.55	0.30

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 32.40 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.60

ความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ คิดเป็นร้อยละ 53.50 53.00 และ 51.50 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	117	83	107	62	26	5	0
	%	58.50	41.50	53.50	31.00	13.00	2.50	0.00
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	151	49	99	78	19	3	1
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	75.50	24.50	49.50	39.00	9.50	1.50	0.50
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	132	68	80	91	26	2	1
	%	66.00	34.00	40.00	45.50	13.00	1.00	0.50
4. มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น	f	71	129	133	49	15	3	0
	%	35.50	64.50	66.50	24.50	7.50	1.50	0.00
5. มีสัญลักษณ์ของการออกกำลังกาย	f	158	42	91	76	24	8	1
เช่น เส้นบนทางวิ่ง	%	79.00	21.00	45.50	38.00	12.00	4.00	0.50
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	158	42	121	54	22	3	0
ประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน	%	79.00	21.00	60.50	27.00	11.00	1.50	0.00
หรือประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ	f	94	106	101	63	27	8	1
ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	47.00	53.00	50.50	31.50	13.50	4.00	0.50
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ	f	116	84	84	86	26	3	1
ผู้มาออกกำลังกาย	%	58.00	42.00	42.00	43.00	13.00	1.50	0.50
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะ	f	50	150	109	74	15	2	0
เพียงพอ	%	25.00	75.00	54.50	37.00	7.50	1.00	0.00
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	102	98	97	68	31	4	0
และเพียงพอ	%	51.00	49.00	48.50	34.00	15.50	2.00	0.00
รวม	f	1149	851	1022	701	231	41	5
	%	57.45	42.55	51.10	35.05	11.55	2.05	0.25

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.55 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.45

ความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการทำความสะอาดและมีถังขยะเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 66.50 60.50 และ 54.50 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	5	195	114	58	26	2	0
	%	2.50	97.50	57.00	29.00	13.00	1.00	0.00
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	107	93	119	51	18	11	1
	%	53.50	46.50	59.50	25.50	9.00	5.50	0.50
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	7	193	126	55	16	2	1
	%	3.50	96.50	63.00	27.50	8.00	1.00	0.50
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	32	168	120	48	20	10	2
	%	16.00	84.00	60.00	24.00	10.00	5.00	1.00
5. มีห้องน้ำห้องส้วม เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	62	138	109	48	29	9	5
	%	31.00	69.00	54.50	24.00	14.50	4.50	2.50
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สะดวกและปลอดภัย	f	167	33	82	60	37	12	9
	%	83.50	16.50	41.00	30.00	18.50	6.00	4.50
7. มีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	171	29	79	79	23	12	7
	%	85.50	14.50	39.50	39.50	11.50	6.00	3.50
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	92	108	120	48	21	7	4
	%	46.00	54.00	60.00	24.00	10.50	3.50	2.00
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	148	52	97	71	19	9	4
	%	74.00	26.00	48.50	35.50	9.50	4.50	2.00
10.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	133	67	106	67	16	7	4
	%	66.50	33.50	53.00	33.50	8.00	3.50	2.00
รวม	f	924	1076	1072	585	225	81	37
	%	46.20	53.80	53.60	29.25	11.25	4.05	1.85

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.80 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.20

ความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย และมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.00 60.00 และ 60.00 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	126	74	79	91	20	6	4
ในการออกกำลังกาย	%	63.00	37.00	39.50	45.50	10.00	3.00	2.00
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย	f	157	43	75	85	26	11	3
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	78.50	21.50	37.50	42.50	13.00	5.50	1.50
3. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	147	53	59	97	34	8	2
กีฬาประเภทต่างๆ	%	73.50	26.50	29.50	48.50	17.00	4.00	1.00
4. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ	f	138	62	63	95	31	9	2
เฉพาะด้าน	%	69.00	31.00	31.50	47.50	15.50	4.50	1.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	115	85	83	84	29	1	3
	%	57.50	42.50	41.50	42.00	14.50	0.50	1.50
6. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	107	93	78	84	28	8	2
	%	53.50	46.50	39.00	42.00	14.00	4.00	1.00
7. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำใน	f	151	49	61	88	41	7	3
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	75.50	24.50	30.50	44.00	20.50	3.50	1.50
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	164	36	71	86	26	15	2
ออกกำลังกายในเวลาบริการ	%	82.00	18.00	35.50	43.00	13.00	7.50	1.00
9. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	159	41	70	88	29	11	2
การออกกำลังกาย	%	79.50	20.50	35.00	44.00	14.50	5.50	1.00
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่	f	166	34	65	74	44	13	4
ออกกำลังกาย	%	83.00	17.00	32.50	37.00	22.00	6.50	2.00
รวม	f	1430	570	704	872	308	89	27
	%	71.50	28.50	35.20	43.60	15.40	4.45	1.35

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.50 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.50

ความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และบุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ 41.50 39.50 และ 39.00 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	137	63	86	70	32	9	3
	%	68.50	31.50	43.00	35.00	16.00	4.50	1.50
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	136	64	78	83	32	4	3
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	68.00	32.00	39.00	41.50	16.00	2.00	1.50
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	128	72	66	88	38	6	2
	%	64.00	36.00	33.00	44.00	19.00	3.00	1.00
4. มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น	f	67	133	108	63	20	7	2
	%	33.50	66.50	54.00	31.50	10.00	3.50	1.00
5. มีสัญลักษณ์ของการออกกำลังกาย	f	147	53	69	91	26	9	5
เช่น เส้นบนทางวิ่ง	%	73.50	26.50	34.50	45.50	13.00	4.50	2.50
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	153	47	99	61	32	6	2
ประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน	%	76.50	23.50	49.50	30.50	16.00	3.00	1.00
หรือประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ	f	94	106	87	72	30	9	2
ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	47.00	53.00	43.50	36.00	15.00	4.50	1.00
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ	f	148	52	65	81	39	10	5
ผู้มาออกกำลังกาย	%	74.00	26.00	32.50	40.50	19.50	5.00	2.50
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะ	f	57	143	83	89	25	3	0
เพียงพอ	%	28.50	71.50	41.50	44.50	12.50	1.50	0.00
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	80	120	84	81	26	7	2
และเพียงพอ	%	40.00	60.00	42.00	40.50	13.00	3.50	1.00
รวม	f	1147	853	825	779	300	70	26
	%	57.35	42.65	41.25	38.95	15.00	3.50	1.30

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.65 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.35

ความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.00 49.50 และ 43.50 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	10	190	114	58	26	2	0
	%	5.00	95.00	57.00	29.00	13.00	1.00	0.00
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	125	75	122	64	10	4	0
	%	62.50	37.50	61.00	32.00	5.00	2.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	9	191	157	36	6	1	0
	%	4.50	95.50	78.50	18.00	3.00	0.50	0.00
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	32	168	141	45	9	4	1
	%	16.00	84.00	70.50	22.50	4.50	2.00	0.50
5. มีห้องน้ำห้องส้วม เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	55	145	140	49	4	5	2
	%	27.50	72.50	70.00	24.50	2.00	2.50	1.00
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สะดวกและปลอดภัย	f	175	25	97	76	17	7	3
	%	87.50	12.50	48.50	38.00	8.50	3.50	1.50
7. มีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	172	28	126	59	6	5	4
	%	86.00	14.00	63.00	29.50	3.00	2.50	2.00
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	73	127	141	46	9	3	1
	%	36.50	63.50	70.50	23.00	4.50	1.50	0.50
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	152	48	107	79	9	4	1
	%	76.00	24.00	53.50	39.50	4.50	2.00	0.50
10.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	148	52	121	66	8	4	1
	%	74.00	26.00	60.50	33.00	4.00	2.00	0.50
รวม	f	951	1049	1266	578	104	39	13
	%	47.55	52.45	63.30	28.90	5.20	1.95	0.65

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.45 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 47.55

ความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย และมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 78.50 70.50 และ 70.50 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	118	82	116	69	10	4	1
ในการออกกำลังกาย	%	59.00	41.00	58.00	34.50	5.00	2.00	0.50
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย	f	154	46	111	75	11	2	1
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	77.00	23.00	55.50	37.50	5.50	1.00	0.50
3. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	148	52	98	68	27	6	1
กีฬาประเภทต่างๆ	%	74.00	26.00	49.00	34.00	13.50	3.00	0.50
4. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ	f	117	83	92	88	16	4	0
เฉพาะด้าน	%	58.50	41.50	46.00	44.00	8.00	2.00	0.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	99	101	107	78	11	4	0
	%	49.50	50.50	53.50	39.00	5.50	2.00	0.00
6. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	99	101	92	78	28	2	0
	%	49.50	50.50	46.00	39.00	14.00	1.00	0.00
7. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำใน	f	159	41	100	79	19	2	0
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	%	79.50	20.50	50.00	39.50	9.50	1.00	0.00
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	169	31	114	70	10	4	2
ออกกำลังกายในเวลาบริการ	%	84.50	15.50	57.00	35.00	5.00	2.00	1.00
9. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	163	37	74	92	27	7	0
การออกกำลังกาย	%	81.50	18.50	37.00	46.00	13.50	3.50	0.00
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่	f	166	34	70	83	37	8	2
ออกกำลังกาย	%	83.00	17.00	35.00	41.50	18.50	4.00	1.00
รวม	f	1392	608	974	780	196	43	7
	%	69.60	30.40	48.70	39.00	9.80	2.15	0.35

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 30.40 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.60

ความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.70 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.00 57.00 และ 55.50 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ (N = 200)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	128	72	124	52	21	3	0
	%	64.00	36.00	62.00	26.00	10.50	1.50	0.00
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร	f	148	52	93	88	16	2	1
และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	%	74.00	26.00	46.50	44.00	8.00	1.00	0.50
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	106	94	87	102	10	0	1
	%	53.00	47.00	43.50	51.00	5.00	0.00	0.50
4. มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น	f	53	147	150	35	12	2	1
	%	26.50	73.50	75.00	17.50	6.00	1.00	0.50
5. มีสัญลักษณ์ของการออกกำลังกาย	f	158	42	119	53	21	6	1
เช่น เส้นบนทางวิ่ง	%	79.00	21.00	59.50	26.50	10.50	3.00	0.50
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ	f	164	36	138	49	10	2	1
ประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน	%	82.00	18.00	69.00	24.50	5.00	1.00	0.50
หรือประจำปี								
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ	f	103	97	97	83	13	7	0
ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	51.50	48.50	48.50	41.50	6.50	3.50	0.00
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของ	f	130	70	75	93	28	3	1
ผู้มาออกกำลังกาย	%	65.00	35.00	37.50	46.50	14.00	1.50	0.50
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะ	f	33	167	85	104	8	3	0
เพียงพอ	%	16.50	83.50	42.50	52.00	4.00	1.50	0.00
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	80	120	84	81	26	7	2
และเพียงพอ	%	40.00	60.00	42.00	40.50	13.00	3.50	1.00
รวม	f	1103	897	1052	740	165	35	8
	%	55.15	44.85	52.60	37.00	8.25	1.75	0.40

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.85 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.15

ความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.00 69.00 และ 62.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย
2. ควรปรับปรุงสถานที่ในการออกกำลังกายให้เป็นระเบียบ และมีความปลอดภัย
3. ควรมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน
4. ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน
5. ควรมีบริการน้ำดื่มบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
6. ต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับการเต้นแอโรบิก

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ต้องการเจ้าหน้าที่ประจำสนามกีฬาตลอดเวลา
2. บุคลากรควรมีความเอาใจใส่ต่อผู้มาออกกำลังกาย
3. ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิก
4. ควรมีบุคลากรคอยดูแล รักษาความสะอาด และซ่อมแซมสถานที่ออกกำลังกาย

ด้านบริหารจัดการ

1. ผู้นำท้องถิ่นควรจะคำนึงถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. ควรมีงบประมาณสำหรับบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ควรแยกสนามกีฬาให้ออกจากการจัดงานของส่วนราชการ
4. ควรตรวจสอบสภาพสนามกีฬา สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

บทที่ 5
บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 รวมทั้งสิ้น 2,265 คน จำแนกเป็น เพศชาย 1,171 คน และเพศหญิง 1,094 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ภายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ประมาณการขนาดขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่; และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 331 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ เพศ และอายุ
   1.1 เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง
   1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ อายุน้อยกว่า 45 ปีลงมา และอายุ 45 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง

2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศบาล ทั้ง 5 แห่ง ในจังหวัดนครนายก เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้ว ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 มาวิเคราะห์ ทั้งโดยรวม และรายข้อ โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุ น้อยกว่า 45 ปี จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

2. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 รองลงมาคือ การเดิน และแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 60.50 และ 45.05 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ น้อยที่สุด คือ เทนนิส คิดเป็นร้อยละ 3.00

3. วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

1. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

1.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

1.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

1.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25

ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ โดยรวมพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำแนกตามตัวแปรเพศ

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชาย มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.35 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.65 ความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.95

ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.90 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.10 ความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.15

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนชาย มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 26.50 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 73.50 ความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.40

ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 32.40 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.60 ความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.55

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชนชาย มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.95 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.05 ความต้องการของประชาชนชายที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.25

ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.55 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.45 ความต้องการของประชาชนหญิงที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.10

3. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำแนกตามตัวแปรอายุ

3.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.80 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.20 ความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.60

ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 47.55 ความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.30

3.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.50 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.50 ความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.60

ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 30.40 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.60 ความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.70

3.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.65 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.35 ความต้องการของประชาชน อายุน้อยกว่า 45 ปี ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบริหารจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.25

ประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 44.85 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.15 ความต้องการของประชาชน อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.60

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย
2. ควรปรับปรุงสถานที่ในการออกกำลังกายให้เป็นระเบียบ และมีความปลอดภัย
3. ควรมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน
4. ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน
5. ควรมีบริการน้ำดื่มบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
6. ต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับการเต้นแอโรบิก

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ต้องการเจ้าหน้าที่ประจำสนามกีฬาตลอดเวลา
2. บุคลากรควรมีความเอาใจใส่ต่อผู้มาออกกำลังกาย
3. ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิก
4. ควรมีบุคลากรคอยดูแล รักษาความสะอาด และซ่อมแซมสถานที่ออกกำลังกาย

ด้านบริหารจัดการ

1. ผู้นำท้องถิ่นควรจะคำนึงถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. ควรมีงบประมาณสำหรับบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ควรแยกสนามกีฬาให้ออกจากการจัดงานของส่วนราชการ
4. ควรตรวจสอบสภาพสนามกีฬา สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาค้นคว้า สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในสภาพที่เป็นจริง ตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก โดยรวมมีความ

คิดเห็นว่าเหมาะสม อาจเป็นเพราะทางเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก มีนโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย โดยมีการจัดสถานที่สำหรับการออกกำลังกายให้เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกายในทุก ๆ เทศบาลของจังหวัดนครนายก ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีความคิดเห็นในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม และมีความต้องการในระดับมากที่สุด ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย และมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ แสดงว่าประชาชน ส่วนใหญ่เห็นว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางคืน มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง และยังสอดคล้องกับพรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในสภาพที่เป็นจริง ตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก โดยรวมมีความคิดเห็นว่า ไม่เหมาะสม อาจเป็นเพราะบุคลากรผู้ให้บริการมีไม่เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย และสถานที่ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นสถานที่สาธารณะ ซึ่งไม่มีบุคลากรที่คอยดูแลอยู่ประจำสถานที่นั้น ๆ จึงทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการมีความไม่เหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย แสดงว่าประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการและเห็นว่าการที่มีบุคลากรที่มีความชำนาญให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้มาใช้บริการนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญในการเลือกมาออกกำลังกาย ซึ่งถ้าหากมีบุคลากรให้คำแนะนำ ดูแลความปลอดภัยและมีมนุษยสัมพันธ์แก่ผู้ให้บริการที่ดีแล้ว ย่อมเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สมนึก ภู่ระหงษ์ (2549 : 62) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 ผลการวิจัยพบว่าพนักงานส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรที่ชำนาญและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แสดงว่าพนักงานส่วนใหญ่เห็นว่าการที่มีบุคลากรที่มีความชำนาญให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญในการออกกำลังกาย ซึ่งถ้าหากบุคลากรผู้ให้บริการที่ดีมีความชำนาญเฉพาะด้าน ก็ยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้พนักงาน และเป็นการถ่ายทอดความรู้การสร้างทักษะที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

ให้แก่พนักงาน สามารถนำไปใช้ได้เองต่อไปได้อย่างถูกต้อง และยังสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 ผลการวิจัยพบว่าสภาพด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี และมีความต้องการด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก

3. ด้านบริหารจัดการ ในสภาพที่เป็นจริง ตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก โดยรวมมีความคิดเห็นว่า ไม่เหมาะสม อาจเป็นเพราะการบริหารจัดการในด้านการออกกำลังกายมีปัจจัยที่สำคัญหลายประการ โดยเฉพาะด้านงบประมาณ ซึ่งปัจจัยด้านงบประมาณนี้อาจมีไม่เพียงพอต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายในหลาย ๆ ด้าน ทำให้การบริหารจัดการไม่เป็นไปตามความต้องการของประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก และประชาชนมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการมีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี และมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย แสดงว่าประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการและเห็นถึงความสำคัญในการบริหารจัดการของสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวก ประชาสัมพันธ์ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจให้แก่ผู้ที่มาใช้บริการได้รับรู้และเป็นเพื่อเป็นประโยชน์กับผู้มาใช้บริการได้อย่างทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับกรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ผลการวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีการบริหารการจัดการการออกกำลังกายโดยมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องพรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ผลการวิจัยพบว่าความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด อีกทั้งยังสอดคล้องกับสมนึก ภู่ระหงษ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ผลการวิจัยพบว่าสภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงานด้านการจัดดำเนินการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะ

ทางจังหวัดนครนายก ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้เห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้ความรู้ให้กับประชาชนและได้มีส่วนร่วมกันอย่างทั่วถึงให้มากกว่าที่เป็นอยู่ และควรมีการแก้ไขปรับปรุงด้านต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องบุคลากรผู้ให้บริการและการบริหารจัดการ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาด้านบริหารจัดการการให้บริการเกี่ยวกับการดำเนินงานและบุคลากรของเขตเทศบาล จังหวัดนครนายกต่อไป

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายกต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณะสุข. (2548). คลังข้อมูลเพื่อสุขภาพ. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงฯ. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2550, จาก http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=33#2

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

กรมพลศึกษา. (2534). *หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

กรมวิชาการ. (2539). *วิทยาศาสตร์การกีฬาท้าพิสูจน์*. กรุงเทพฯ : องค์การค้าคุรุสภา.

กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จรวยพร ธรณินทร์. (2533). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

จินดา ปั้นบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ฉลอง ชาตรูประชีวิน. (2542). *บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2549, จาก http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุไหง โก – ลก*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดำรง กิจกุศล. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นพดล อิ่มสุด. *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บันเทิง เกิดปรางค์. (2541). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พินิต วัยวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารกีฬา*. 26(3) : 15 – 20.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง*. 1(4) : 37.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, มกราคม-มิถุนายน). ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาสันทนาการ*. 4(1) : 25.

วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็น ที.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายภาพและกีฬา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศัลยศาสตร์ฮอร์โธปิติคส์และกายภาพบำบัด คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมนึก ภู่ระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุพิตร สมาหิโต. (2525, ธันวาคม). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. *วารสารสุขภาพพลศึกษาและสันทนาการ*. 3(3) : 173.

สุชา จันทร์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพร่วิทยา.

สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานจังหวัดนครนายก. (2545). เขตการปกครอง. นครนายก: กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานฯ. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2550, จาก http://www.nakhonnayok.go.th/data/datanayok/pok.html

หงส์ทอง ประนัดศรี. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อวย เกิดสิงห์. (2525, เมษายน). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. 10(2) : 190.

อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อารมณ์ สนานภู่; และคนอื่นๆ. (2548). โครงการวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

Butter, Stanley Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A.

Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April). A Survey of the Lifetime Sport Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341-A.

Dowdy, Deborah Belle. (1983, May). The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle – Ages Women. *Dissertation Abstracts International*. 43(11) : 3535 – A

Frederick, Christina M. (1991). *An Investigation of the Relationships Among Participation Motives Level of Participation and Psychological Outcomes in the Domain of Physical Activity*. Dissertation. Ph.D. (physical Education) : Graduate School, University of Rochester. Photocopies.

Hall. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.

Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletics at Colleges Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 – A.

Lamb, S.E. ; et al. (2002). Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Retrieved February 8, 2006, from http://prevention.sph.se.edu/ updates/apr2002/apr2002 artiele3.html.

Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.

Watson, James Franklin. (1997, January). The Impact of Leisure Attitude and Motivation On The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College students. *Dissertation Abstracts International*. Dai – A 57 (7) : 3251.

Yamaguchi; & K. Okada. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

หมายเหตุ : 1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✔ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 45 ปีลงมา ☐ 45 ปีขึ้นไป

3. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ การเดิน ☐ การวิ่ง ☐ เซปักตะกร้อ ☐ เปตอง
☐ ขี่จักรยาน ☐ บาสเกตบอล ☐ ไทเก๊ก ☐ ลีลาศ
☐ วอลเลย์บอล ☐ ฟุตบอล ☐ ฟุตซอล ☐ แอโรบิก
☐ เทนนิส ☐ แบดมินตัน ☐ เทเบิลเทนนิส

4. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ อาทิตย์ ☐ จันทร์ ☐ อังคาร ☐ พุธ
☐ พฤหัสบดี ☐ ศุกร์ ☐ เสาร์

5. ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 05.00 – 06.00 น. ☐ 06.00 – 07.00 น.
☐ 07.00 – 08.00 น. ☐ 12.00 – 13.00 น.
☐ 16.00 – 17.00 น. ☐ 17.00 – 18.00 น.
☐ 18.00 – 19.00 น.

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549

คำชี้แจง คำถามแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 สภาพที่เป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบว่ามีความเหมาะสม ไม่เหมาะสม มีความเพียงพอต่อความต้องการการออกกำลังกายของท่านหรือไม่

2.2 ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกาย หรืออยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยได้กำหนดสภาพที่เป็นจริง และความต้องการไว้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ

การตอบแบบสอบถาม

พิจารณาสภาพที่เป็นจริงและความต้องการ แล้วทำเครื่องหมาย ✔ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงและความต้องการของท่าน

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม	✔				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกลางแจ้ง มีความเหมาะสม ส่วนความต้องการเกี่ยวกับการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง อยู่ในระดับมากที่สุด

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
5. มีห้องน้ำห้องส้วม เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สะดวกและปลอดภัย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
7. มีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
10.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
3. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน กีฬาประเภทต่าง ๆ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
4. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญ เฉพาะด้าน	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
6. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
7. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำใน การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในเวลาบริการ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
9. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
10. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
3. มีระยะเวลาเปิด – ปิดที่แน่นอน	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
4. มีการจัดสวน จัดต้นไม้ ให้ดูร่มรื่น	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
5. มีสัญลักษณ์ของการออกกำลังกาย เช่น เส้นบนทางวิ่ง	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะเพียงพอ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดีและเพียงพอ	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

3.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
   อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
   มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์พิศวง มหาขันธ์
   อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
   มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. นายชาญณรงค์ สุหงษ์สา
   ผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ
   จังหวัดนครนายก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายมานพ ปานสาคร
วันเดือนปีเกิด	14 มกราคม 2516
สถานที่เกิด	อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3/50 ม.4 ต.บ้านใหญ่ อ.เมือง จ.นครนายก 26000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พนักงานเทศบาล ระดับ 3
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านนา ต.บ้านนา อ.บ้านนา จ.นครนายก 26110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2530	ประถมศึกษา จากโรงเรียนคลองบางปู จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนหลวงพ่อปาน จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2539	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิทยาศาสตร์การกีฬา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ