

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา
ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ปริญญาณิพนธ์
ของ
เอกศักดิ์ สีวะรม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา
ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
เอกศักดิ์ สีวะรม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ของ
เอกศักดิ์ สีวะรม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

เอกศักดิ์ สีวะรม. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน*
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา
ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ใน 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยใช้วิธีดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาหาค่าความถี่
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
โดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา
ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550
 - 1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.84
รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 99.00
 - 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็น
ร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และ
ไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00
2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา
ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550
 - 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.53
 - 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการ
อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.51
 - 2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย
กีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70
3. เปรียบเทียบความต้องการระหว่างเพศและอายุผู้ที่ออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

3.1 เพศชายและหญิง โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมาและประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยรวม
มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE AT ALL-PURPOSE
GROUND IN 72nd ANNIVERSARY CELEBRATION PARK IN
BANGRACHAN DISTRICT, SING BURI PROVINCE IN A.D. 2007

AN ABSTRACT
BY
EAKKASAK SEEVAROM

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

Eakkasak Seevarom. (2008). *The State and Needs for Exercise of People at All-Purpose Ground in 72nd Anniversary Celebration Park in Bangrachan District, Sing Buri Province in A.D.2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat , Assoc. Prof. Wattana Suthiphan.

The purpose of this study was to find The State and Needs for Exercise of People at All-Purpose Ground in 72nd Anniversary Celebration Park in Bangrachan District, Sing Buri Province in A.D.2007. in the areas of personnel, venues equipment and facilities, and exercise activities. The subjects of 300 were accidentally sampled from participants for exercise in the said Public Park. The data were collected by the writer's questionnaire. After the data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and the t-test for mean differences, it was found as follows:

1. The state:

1.1 For personnel, as a whole, it was on service, 85.84 %. The highest rated area was personnel with sport skills, 99.90 %.

1.2 For venues, equipment and facilities, as a whole, it was on service, 83.13 %. The highest rated state was the venues as it was suitably located, nearby and convenient, 97.00 %

2. Needs:

2.1 For the personnel, as a whole, it was rated at the highest level, 4.53 %.

2.2 For the venues, equipment and facilities, as a whole, it was rated at the highest level, 4.5 %.

3. When compared by sexes and ages of the participants, it was found as follows:

3.1 As a whole, males and females expressed significantly different needs for exercise, at the .05 level.

3.2 The participants with ages of 45 and below years old and those with ages over 45 years old, as a whole, expressed significantly different needs for exercise, at the .05 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผน เจียรนัย รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณรองอธิการสมยศ วณิชชีวะ ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง ที่ได้เมตตาอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อสถานที่อำนวยความสะดวกและเป็นผู้ปูพื้นฐานด้านวิชาชีพแก่ผู้วิจัย รวมทั้งต้องขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่เคารพนับถือ ที่ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัย และให้ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัยในครั้งนี้ด้วย

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีในปริญญานิพนธ์ในฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้ที่มีพระคุณทุกท่าน อาทิ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนภรรยาอันเป็นที่รักที่คอยให้การสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

เอกศักดิ์ สีวะรม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวความคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา	
ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี	5
ความหมายของความต้องการ	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	9
ประเภทของการออกกำลังกาย	10
หลักของการออกกำลังกาย	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
งานวิจัยในต่างประเทศ	18
งานวิจัยในประเทศ	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	26
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	56
บทย่อ	56
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	66
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	66
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	73
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	80
ประวัติย่อผู้วิจัย	81

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2 ความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	30
3 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 300)	31
4 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 300).....	33
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 300).....	34
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 300).....	35
7 ค่าความถี่และร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนใน สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 300).....	36
8 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 160).....	37
9 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 140).....	38

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 160).....	39
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 140).....	40
12 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 160).....	41
13 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140).....	42
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 160).....	43
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140).....	44
16 ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 157).....	45

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 143).....	46
18	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 157).....	47
19	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 143).....	48
20	ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 157).....	49
21	ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 143).....	50
22	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัด สิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 157)	51
23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 143).....	52

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนใน สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	53
25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนใน สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนก ตามตัวแปรเพศ และอายุ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	54

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมปัจจุบันทั้งสังคมไทยและสังคมต่างชาติทั่วทั้งโลกมีการเปลี่ยนแปลงมากและมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นมากจึงทำให้มีปัญหาเกิดขึ้นตามมาด้วยทั้งปัญหาทางด้านสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนับเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศ และเป็นปัญหาที่มีผลทำให้สุขภาพร่างกายจิตใจของประชากรในสังคมเสื่อมโทรมลง เช่น ปัญหาการเมือง ปัญหาอาชญากรรม ฆ่า จี้ ปล้นชิงทรัพย์ ฉ้อโกง ฯลฯ ล้วนส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจทั้งสิ้น การที่สุขภาพของประชากรเสื่อมโทรมลงนั้นเป็นตัวชี้ที่สำคัญอย่างยิ่งว่าประเทศนั้นมีความเจริญมากน้อยเพียงใด เนื่องจากการที่ประเทศจะพัฒนานั้นเราจะต้องพัฒนาสังคม และประชาชนก่อนแล้วประเทศก็จะพัฒนาตามไปด้วย การพัฒนาประเทศให้มีความก้าวหน้าจะต้องพัฒนาเยาวชนและประชาชนให้ควบคู่ไปด้วย และการพัฒนานั้นจะต้องมีมาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชน นอกจากการพัฒนาทางการศึกษาแล้ว การกีฬาและการออกกำลังกายยังเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง ที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ดี ให้ดีขึ้นและประชาชนที่มีสุขภาพดีแล้วให้ดีขึ้นต่อไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อชีวิต และยิ่งส่งเสริมให้มนุษย์ในสังคมรู้จักดูแลสุขภาพ ให้มีร่างกายแข็งแรง เพื่อรักษาสุขภาพชีวิตและร่างกาย ให้สมบูรณ์อยู่กับเรานานๆ สิ่งนั้น คือ การออกกำลังกายในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคนปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย และการเจ็บป่วย ต่าง ๆ ทั้งหมดเหมือนดังสุภาษิตท่านว่า “อโรคยาปรมาลาภา” “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (กระทรวงศึกษาธิการ. 2535: 178) สิ่งที่เราจะมา ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประชากรทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์โดยการส่งเสริม พัฒนา และการบริหารจัดการชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดีอันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ที่สมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ จะเห็นได้ว่า ร่างกายมีความสำคัญมาก ดังนั้นการออกกำลังกายก็มีความสำคัญต่อสุขภาพ ร่างกาย ของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70 – 80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้วอัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อมีประสิทธิภาพดีขึ้น (จรรยาพร ธรนิษฐ์. 2525: 18 - 19)

ดังนั้น ภาครัฐจึงจัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายสู่ส่วนภูมิภาคอย่างทั่วถึง มีทั้งสวนสาธารณะ สนามกีฬาากลางประจำจังหวัด อำเภอและตำบล บางส่วนถึงระดับหมู่บ้าน เป็นการ

ส่งเสริม ส่งเสริมฐานการพัฒนาที่พาต่อไปในอนาคต เห็นได้ว่าประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ในส่วนของสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ สร้างขึ้นจากงบประมาณของเทศบาลตำบลสิงห์เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เนื่องในศุภมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ (72 พรรษา) ใน พ.ศ. 2547 โดยสร้างบนที่ดินของเทศบาลตำบลสิงห์ บริเวณหมู่ 3 ตำบลสิงห์ มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ประชาชนได้มาออกกำลังกาย และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ในส่วนของ ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ สร้างขึ้นจากงบประมาณขององค์การบริหารส่วนตำบลซึ่งมีอยู่ทุกตำบล เพื่อให้ประชาชนได้มาออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพความต้องการ การออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นข้อมูลแนวทาง ในการเสนอแนะ และดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นการพัฒนาในระดับพื้นฐานของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
2. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไข และส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีสอดคล้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนรวมทั้งเป็นข้อมูล และแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีจำนวนประมาณ 1,250 คน แบ่งเป็น เพศชาย 668 คนและเพศหญิง 582 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยจำแนกเป็นชาย 160 คนและเพศหญิง 140 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) โดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง
 - 1.2 อายุ ได้แก่ ต่ำกว่า 45 ปีลงมา และ 45 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

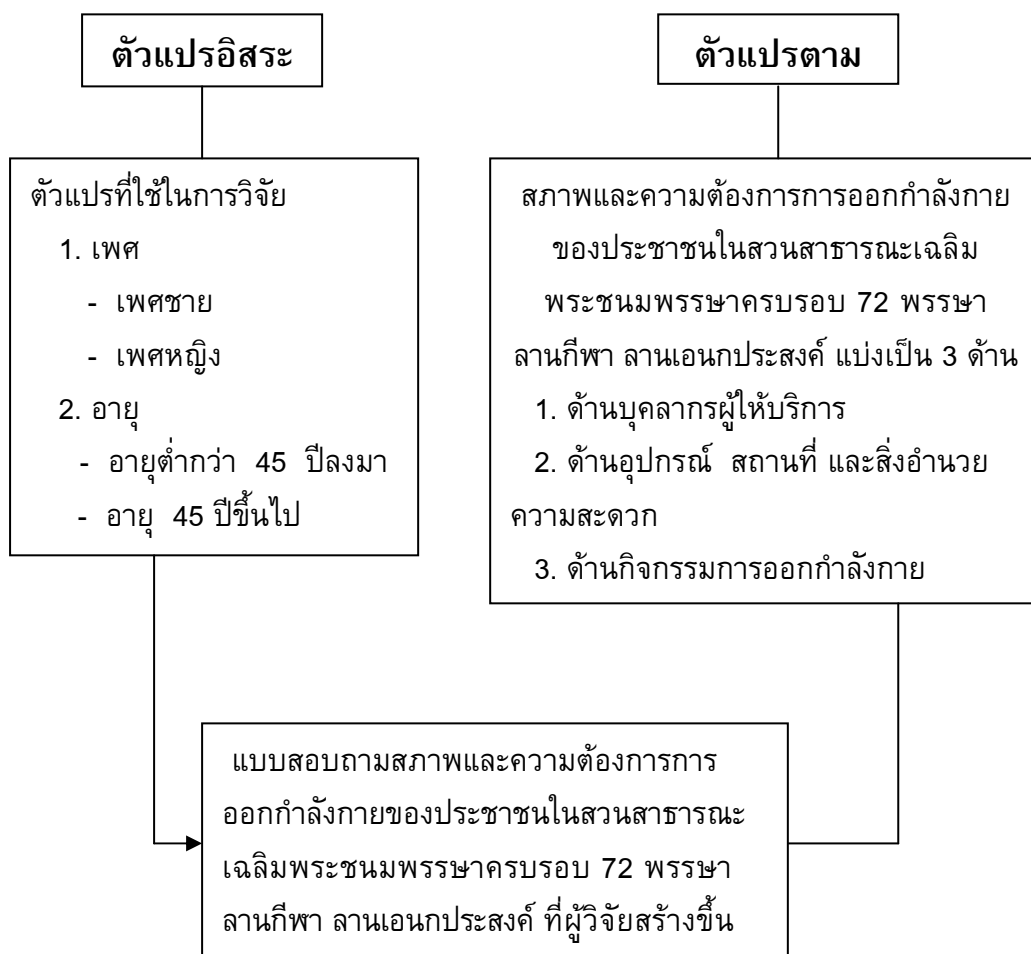
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
2. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลในด้านการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่นการเดิน การวิ่ง การกระโดด หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหนักเบาแค่ไหน
4. **ประชาชน** หมายถึง ประชาชนทั้งเพศหญิง และเพศชาย ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์

ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

5. สถานที่ออกกำลังกาย หมายถึง สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน
2. ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
2. ความหมายของความต้องการ
3. ความหมายของการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. หลักของการออกกำลังกาย
6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษาสร้างขึ้นจากงบประมาณของเทศบาลตำบลสิงห์ เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้ารำพระบรมราชินีนาถ เนื่องในศุภมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ (72 พรรษา) ใน พ.ศ. 2547 โดยสร้างบนที่ดินของเทศบาลตำบลสิงห์ บริเวณหมู่ 3 ตำบลสิงห์ ตัดกับริมคลองชลประทาน และถนนสายสิงห์บุรี – บางระจัน ตามความมุ่งหวังเพื่อสร้างสวนสาธารณะระดับอำเภอและสร้างพื้นที่สีเขียวเพื่อให้ประชาชนได้มาใช้ประโยชน์ร่วมกัน ทั้งเป็นสถานที่ออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจในพื้นที่เดียวกัน และยังเป็นอนุสรณ์แห่งความจงรักภักดีของราษฎรชาวอำเภอบางระจันจังหวัดสิงห์บุรี ที่มีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ที่อยู่ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีเป็นสถานที่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมเยาวชน และประชาชน ได้มีโอกาสได้ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งจะมีองค์การบริหารส่วนตำบลคอยดูแลอยู่

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์ เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้น และถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการจะเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้

สุชา จันทร์เอม (2539: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามประสงค์ ก็จะรู้สึกนิยมนิยมชมชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย อาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์ และสังคมประกอบด้วยความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการ (Needs) คือ สภาพการขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพที่สมดุลดั้งเดิม

มาสโลว์ (มงคล สท้านพล. 2547: 9 - 10; อ้างอิงจาก Maslow. 1970: 80 - 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ไว้ 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Need) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การนอนหลับ การออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Need) ต้องการคุ้มครองปกป้อง
3. ความต้องการความรัก (Love Need) อยากให้ตนเป็นที่รัก การยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการการยอมรับและการยกย่องจากสังคม (Esteem Need) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตนเอง
5. ความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง อย่างเต็มที่ (Self actualization) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ เช่น การที่ความพร้อมบริบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง

สรุปความต้องการ หมายถึง การที่มนุษย์มีความต้องการทางด้านธรรมชาติ ทำให้มนุษย์นั้น เกิดแรงผลักดันดิ้นรน เพื่อสนองตอบความต้องการต่าง ๆ และกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อสนองตอบความต้องการ เช่น ต้องการน้ำ อาหาร อากาศ การขับถ่าย การพักผ่อน ต้องการความรัก ความปลอดภัย การต้องการความสำเร็จในชีวิต

ความต้องการ (Need) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (อาร์รี่ พันธุ์มณี. 2542: 189 - 192; อ้างอิงจาก Merray. ม.ป.ป.) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้น

ก่อให้เกิดความรู้สึกขบขัน ซึ่งความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่เอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่เอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อรับการดูถูก ดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิต พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น
6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงออกสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการผัดผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น
9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่แยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการนัดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

อำนาจ อะโน (2527: 15) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ โดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับกล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลงานการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียพลังงาน และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ การกระโดด หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม และยังให้กิจกรรมทางด้านปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เป็นสื่อ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ การบริหาร เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ เล่นเกม รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

ประเภทของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกุตล (2527: 61 - 83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งมักจะมีค่านำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกันแต่ละประเภท ที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลด การไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดินการวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอสมควร เดินติดต่อกัน 20 - 30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อสามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ฟอกซ์ (สะอาด เมฆเลื่อม. 2547 : 8; อ้างอิงจาก Fox. 1984: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้ปฏิบัติระหว่าง 30 นาที ถึง 1½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น
3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลังจากการระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น
4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 วินาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

แลมบ์ (Lamp. 1984: 80) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือ ในขณะที่ นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น
2. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดมีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง
3. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือ ที่เรียกว่าไซเบ็กซ์ ไดนามโม (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ
4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือ ในการดึงข้อในขณะงอศอก เป็นต้น
5. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

หลักของการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายนั้น ถ้าต้องการให้ได้รับประโยชน์ อย่างแท้จริงแล้วควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่พื้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปอีก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมง่าย ๆ และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่กระโดดเชือก เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้น มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจ ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกเสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่ง ในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

จรรยาพร ธรณินนท์ (2530: 167) ได้ขอเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสต้องใส่รองเท้าที่มีน้ำหนักเบา จะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนเลือดที่ดี

ศวรยา เดชอุดม (2530: 80 - 82) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ควรเลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายให้ได้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอทำนาน

ไปตลอดชั่วชีวิต และกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอพอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

จัญญ มีสิน (2536: 19 - 25) ได้เสนอแนะสำหรับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพ และสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงานความป้อย และระยะเวลาและทราบถึงการรักษา ให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนตามที่ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่น หรือแข่งขัน เพื่อให้ร่างกายระบายของเสียได้ดี และสะดวกในการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬาโดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นโทษได้ เช่น ทำให้เหนียวเร็ว ระบายความร้อนได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา และเลือกสถานที่ที่เหมาะสมกลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคาร ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ และเวลาถ้ามีการเปลี่ยนแปลงร่างกายสามารถปรับตัวได้ทัน โดยเฉพาะอุณหภูมิในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนียวช้า เหนียวเร็ว ปริมาณระยะเวลาในการออกกำลังกายต่างกัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่าตอนกลางวัน จึงเหมาะสมสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวัน ควรใช้เวลาช่วงสั้น ๆ

4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อน และหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง เป็นการเตรียมร่างกายให้เกิดความพร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อ และข้อต่อเส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะเคลื่อนไหวควรยืดหลังก่าย ๆ คือ กายบริหารเริ่มจากส่วนบนไปหาส่วนล่าง หรือศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จะช่วยให้พื้นตัวของร่างกาย และปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย เช่น การชะลอความเร็วลงกำลังวิ่งอยู่ หรือเดินก่อนเลิกวิ่งใช้เวลา 4 - 5 นาที ประกอบกับการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่น ช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วขึ้น

5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย หรือ หลังการออกกำลังกาย รวมถึงประเภทที่ย่อยง่าย และย่อยยาก ฉะนั้นการรับประทานอาหารก่อน การออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย ในขณะที่ทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งไปยังระบบย่อยอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารที่ถูกกระแทก เกิดการอักเสบเป็นแผลแตกได้ง่าย เพราะมีอาหารอยู่เต็มเกิดการจุกเสียด เพราะกระเพาะอาหารอยู่ใต้กระบังลมเป็นตัวการทำให้ปวด ขยายตัวได้น้อย ในขณะที่หายใจเพราะต้องการออกซิเจนมาก ควรรับประทานอาหารให้อิ่มก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในกรณีที่ใช้พลังมาก ๆ เช่น วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ กีฬาประเภททีม ควรรับประทานอาหารย่อยง่ายให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง

6. การดื่มน้ำ

น้ำมีความจำเป็นมาในการออกกำลังกายน้ำเป็นตัวทดแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย และระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับปรุงอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมากร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียน้ำมากก็เป็นอันตรายต่อชีวิต ในร่างกายจะมีน้ำสำรอง 2 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัว เช่น คนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม จะมีน้ำหนักสำรอง 1 กิโลกรัม การออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อน อาจเสียน้ำมาก สังเกตได้จากเหงื่อมาก การรู้สึกว้า กระหายน้ำ ซึ่งอาจใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัด แต่ละบุคคลที่ดื่มน้ำ โดยการดื่มน้ำทีละน้อย เกลี้ยประมาณเท่า ๆ กันในแต่ละวัน จากการทดลอง ของสถาบันเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียในการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แบ่งชดเชยออกเป็นร้อยละ 25 ในหนึ่งชั่วโมง ก่อนการเล่นอีกร้อยละ 75 เกลี้ยไปตามระยะเวลา การออกกำลังกาย

7. ความเจ็บป่วยและเจ็บปวดจากอุบัติเหตุในขณะที่ออกกำลังกาย

อาการเจ็บป่วยสุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายลดลง การออกกำลังกายเป็น ผลเสียต่อร่างกาย อุณหภูมิเพิ่ม เสียน้ำมาก หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรนอนพักผ่อน ปรึกษา แพทย์ งดการออกกำลังกายชั่วคราว ความเจ็บปวด และอุบัติเหตุในขณะที่ออกกำลังกาย อาจมีขึ้น ในขณะที่เล่นกีฬาคนเดียว เล่นประเภทหมู่หรือทีม กีฬาที่มีการปะทะ ความหนักของงาน ความ หนักของการออกกำลังกายไม่ warm up หรือ cool down ตามหลักวิชาการ ถ้ารู้สึกไม่สบาย ปวด กล้ามเนื้อ ควรหยุดเสียก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด หน้ามืด ล้มฟาดพื้น ในวัย สูงอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย ไม่ออกกำลังกายประเภทกลั้นใจ เบ่ง เกร็ง บางครั้งการออกกำลังกายแล้วรู้สึกหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นเหตุมาจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้

8. สุขภาพจิตและอารมณ์สุขภาพจิตและอารมณ์ดี เป็นผลมาจากการสุขภาพดี สมรรถภาพดีการออกกำลังกาย ก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการออกกำลังกาย มีสมาธิในการเล่นกีฬา และผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะมีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงานและกำลังใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เป็นไปได้อย่างสบายความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญในการเสริมสร้างจิตใจ จนมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้สนิทถ้าร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกจะเป็นไข้ ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อน ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์ ซ้ำยามากินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อยคือ อาหาร น้ำ การนอนหลับพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้สุขภาพ จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น

สรุปหลักของการออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อร่างกายนั้น ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกาย และความพร้อมของตนเอง ที่จะตัดสินใจได้ว่า จะเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมหรือกีฬาชนิดใด มีการเตรียมความพร้อมร่างกายโดยการใส่ชุดที่เหมาะสมมีการอบอุ่นร่างกาย เลือกสถานที่และเวลาเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และตรงเวลา รู้จักสังเกตอาการของตนเอง ขณะออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสมาธิในการทำงานและสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

স্যัตน์ สุขยั้ง (2534: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรม หรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญใน การที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

เผชญี ธีรานันท์ (2536: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
3. ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังงานเพิ่มขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้น และลดความอ้วนได้อย่างดี
8. ลดความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่น ๆ

10. จิตใจแจ่มใส สมองปอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น

11. เพิ่มพูนปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหารการย่อยและการขับถ่าย โดยเฉพาะวัยเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหาร เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่มีการเจริญได้ดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การงานโอกาสของการติดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกาย

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นไปได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้น แล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537: 5 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้ดีวิธีหนึ่ง ส่วนประกอบของหัวใจคือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมมีการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำให้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกิดความเป็นจำ แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันสูงในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ทำให้สมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เสริมสร้างอารมณ์ และจิตใจ แจ่มใส

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (สนธยา หนูมาก. 2548: 11; อ้างอิงจาก Falck; & Kilcoyne. 1984: 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ในโรงเรียน” (A Health Promotion Program For School Personal) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงาน โครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่า ผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหาร โรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. 2548: 13; อ้างอิงจาก Butler. 1989: 1591 - A) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา วิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นโดยใช้นักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้วิชาพลศึกษา เป็นวิชาบังคับ พื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชา เอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะเป็นปัญหาเรื่อง ดินฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับ

กิจกรรมที่ควรเพิ่มคือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนั้น เรื่อง เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โจน และไนส์ (ปริยาภรณ์ โกมุต. 2548: 36; อ้างอิงจาก Jone; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ในการออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก และขาดความมั่นใจ

คริสโตเฟอร์ (ภาณุ คัมภีรานันท์. 2548: 23 – 24; อ้างอิงจาก Christopher.1979: 6341-A) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสำรวจความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจความสามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความใส่ใจในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปแล้วพบว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้มีการเล่นตลอดชีพอย่างกว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้สนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

เจฟฟี่ และคนอื่น ๆ (มารุต คำจุน. 2548 19; อ้างอิงจาก Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ทำการวิจัยเรื่องอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัด หมุนเวียนกันเพื่อให้บริหารผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ – อาทิตย์ ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกาย ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลีเปอร์ส (Leapers. 2000: 182, 61 - 05E) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ด้านจิตใจและกิจกรรมทางร่างกาย ยามว่างของวัยรุ่นและเด็กในบอสวานา ผลการวิจัยพบว่า เด็กในวัยหนุ่มสาวที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้เกิดพัฒนาการด้านทักษะ ในการออกกำลังกายเกิดการแข่งขันที่สูง เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ พวกที่ไม่มีส่วนร่วมจะขาดทักษะ และความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและผู้ฝึกสอน

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่บ้านที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน

ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory – 2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง เรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดา และในวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 10 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬา และออกกำลังกายมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพดีมากที่สุด ปัญหาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายความต้องการการบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุดทั้งสองด้าน

มนตรี อารีย์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำนวน 700 คน และผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย และเป็นโสด อายุระหว่าง 26 - 32 ปี และ 18 - 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีรายได้ต่อเดือน 5,000- 15,000 บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ ปฏิบัติการ 1 - 2

2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุดรองลงมาคือวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ครั้งละ 45 - 60 นาที มากที่สุด รองลงมาคือ 15 - 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำ คือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมา คือ ที่บ้าน และสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ค่าเครื่องดื่ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ที่มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬาคือ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานครมากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวล และเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิงที่ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาระหว่าง 16.00 - 18.00 น.

ธวัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือการศึกษารั้วนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ระหว่างชั้นปีที่ 1- 4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้น ที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

ธิดา สัมเขียวหวาน (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความ ต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบ แบ่งชั้น (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.07 และ จะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็น บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปรีดา คัญรัตนหญา (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการและด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร

ผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย อย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการ จัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความต้องการ ออกกำลังกายในโรงเรียนของนักศึกษาระดับช่วงที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็น ค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษา ชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น ด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.70 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือ เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.30

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัด โปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายใน โรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล ด้านวันเวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด

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

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื่อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริหารแต่งตั้งให้

หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเฉพาะ และมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายข้อ ไม่มี การเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่อง โภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและ ทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและ กิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมี ประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวัน เสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 -17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความ ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยมีแนวทาง ในการทำวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 สามารถนำงานวิจัยต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายและแตกต่างกันไป มาเป็นข้อมูลประกอบในการวิจัย ทำให้งานวิจัยเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ ที่ต้องการจะศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีจำนวนประมาณ 1,250 คน แบ่งเป็น เพศชาย 668 คนและเพศหญิง 582 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยจำแนกเป็นชาย 160 คนและเพศหญิง 140 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) โดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ต่ำกว่า 45 ปีลงมา	340	295	635	82	75	157
45 ปีขึ้นไป	328	287	615	78	65	143
รวม	668	582	1250	160	140	300

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยการศึกษาจากตำรา งานวิจัย สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ในด้านสภาพความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากร ด้านอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มากที่สุด มากปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด และระดับของความถี่ของการแปลความหมายจากค่าเฉลี่ย คือ

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

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและนำมา

ปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน (ภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบแบบสอบถาม เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

2. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายอำเภอ บางระจัน นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง ในอำเภอบางระจัน จังหวัด สิงห์บุรี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูล
4. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม ทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
 - 2.3 ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยใช้สถิติที (t - test) แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
 - 2.4 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 มานำเสนอในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเสนอผลการวิจัย ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
P	แทน	ความน่าจะเป็น
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม ทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

2.1 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้ว คิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2.3 ทดสอบสมมุติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยใช้สถิติที (t - test) แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2.4 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 มานำเสนอในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	160	54.00
หญิง	140	46.00
อายุ		
ต่ำกว่า 45 ปีลงมา	157	52.34
45 ปีขึ้นไป	143	47.66
รวม	300	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 เพศหญิง จำนวน 140 คิดเป็นร้อยละ 46.00 มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา จำนวน 157 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.34 อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 47.66

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ใน
สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ตาราง 3 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา
ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 300)

สภาพการออกกำลังกาย		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	f	297	3
	%	99.00	1.00
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	f	291	9
	%	97.00	3.00
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	f	252	48
	%	84.00	16.00
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	f	255	45
	%	85.00	15.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	f	248	52
	%	82.70	17.30
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	246	54
	%	82.00	18.00
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	253	47
	%	84.30	15.70
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	263	37
	%	87.70	12.30
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	240	60
	%	80.00	20.00
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	230	70
	%	76.70	23.30
รวม	f	2575	425
	%	85.84	14.16

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ
85.84 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 99.00

ตาราง 4 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา
ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 300)

สภาพการออกกำลังกาย		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก	f	291	9
	%	97.00	3.00
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	276	24
	%	92.00	8.00
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	179	121
	%	59.70	40.30
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	f	272	28
	%	90.70	9.30
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้มาใช้บริการ	f	244	56
	%	81.30	18.70
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	f	253	47
	%	84.30	15.70
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	242	58
	%	80.70	19.30
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	240	60
	%	80.00	20.00
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	253	47
	%	84.30	15.70
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุด ที่เหมาะสม	f	244	56
	%	81.30	18.70
รวม	f	2494	506
	%	83.13	16.87

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ใน
สภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเล
ที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 300)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	4.72	0.50	มากที่สุด
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	4.59	0.55	มากที่สุด
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	4.44	0.60	มากที่สุด
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	4.51	0.61	มากที่สุด
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	4.53	0.62	มากที่สุด
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	4.48	0.60	มากที่สุด
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.49	0.64	มากที่สุด
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	4.52	0.63	มากที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	4.49	0.70	มากที่สุด
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.54	0.67	มากที่สุด
รวม	4.53	0.30	มากที่สุด

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ความสะดวก (N = 300)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก	4.60	0.54	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	4.49	0.59	มากที่สุด
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.23	0.74	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	4.48	0.62	มากที่สุด
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	4.53	0.62	มากที่สุด
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	4.53	0.65	มากที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.50	0.61	มากที่สุด
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.58	0.62	มากที่สุด
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	4.53	0.65	มากที่สุด
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม	4.64	0.63	มากที่สุด
รวม	4.51	0.31	มากที่สุด

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23

ตาราง 7 ความถี่และร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 300)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. แอโรบิก	200	66.70
2. วิ่งเพื่อสุขภาพ	124	41.30
3. ฟุตบอล	110	36.70
4. ฟุตซอล	84	28.00
5. เซปักตะกร้อ	123	41.00
6. เปตอง	212	70.70
7. แบดมินตัน	163	54.30
8. บาสเกตบอล	114	38.00
9. วอลเลย์บอล	71	23.70
10. หมากรุกไทย	169	56.30

จากตาราง 7 แสดงว่า ความถี่และร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม
มีความต้องการในการออกกำลังกายในกีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ
แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70

ตาราง 8 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 160)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	f	157	3
	%	98.1	1.9
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	f	155	5
	%	96.9	3.1
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	f	137	23
	%	85.6	14.4
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	f	138	22
	%	86.3	13.8
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	f	129	31
	%	80.6	19.4
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	128	32
	%	80.0	20.0
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	133	27
	%	83.1	16.9
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	139	21
	%	86.9	13.1
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	123	37
	%	76.9	23.1
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	123	37
	%	76.9	23.1
รวม	f	1362	238
	%	85.13	14.88

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัด
สิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.13
รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยคิดเป็นร้อยละ 98.1

ตาราง 9 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 140)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	f	140	0
	%	100.0	0.0
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	f	136	4
	%	97.1	2.9
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	f	115	25
	%	82.1	17.9
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	f	117	23
	%	83.6	16.4
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	f	119	21
	%	85.0	15.0
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	118	22
	%	84.3	15.7
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	120	20
	%	85.7	14.3
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	124	16
	%	88.6	11.4
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	117	23
	%	83.6	16.4
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	107	33
	%	76.4	23.6
รวม	f	1213	187
	%	86.64	13.36

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 86.64 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 160)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	4.75	0.49	มากที่สุด
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	7.59	0.55	มากที่สุด
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	4.43	0.57	มากที่สุด
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	4.55	0.58	มากที่สุด
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	4.57	0.63	มากที่สุด
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	4.50	0.60	มากที่สุด
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.53	0.63	มากที่สุด
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	4.58	0.59	มากที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	4.58	0.65	มากที่สุด
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.58	0.66	มากที่สุด
รวม	4.46	0.32	มากที่สุด

ตาราง 10 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน
หญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 140)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	4.70	0.51	มากที่สุด
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	4.59	0.56	มากที่สุด
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	4.46	0.63	มากที่สุด
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	4.46	0.65	มากที่สุด
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	4.49	0.61	มากที่สุด
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	4.46	0.60	มากที่สุด
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.44	0.66	มากที่สุด
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	4.46	0.66	มากที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	4.39	0.75	มากที่สุด
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.49	0.67	มากที่สุด
รวม	4.49	0.27	มากที่สุด

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

ตาราง 12 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 160)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก	f	151	9
	%	94.40	5.60
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	146	14
	%	91.30	8.80
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	95	65
	%	59.40	40.60
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	f	146	14
	%	91.30	8.80
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้มาใช้บริการ	f	130	30
	%	81.30	18.80
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	f	132	28
	%	82.50	17.50
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	130	30
	%	81.30	18.80
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	129	31
	%	80.60	19.40
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	134	26
	%	83.80	16.30
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุด ที่เหมาะสม	f	134	26
	%	83.8	16.3
รวม	f	1327	273
	%	82.97	17.09

จากตาราง 12 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัด
สิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี
คิดเป็นร้อยละ 82.97 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม
อยู่ใกล้และไปมาสะดวกคิดเป็นร้อยละ 94.00

ตาราง 13 ความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก	f	140	0
	%	100.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	130	10
	%	92.90	7.10
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	83	57
	%	59.30	40.70
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	f	126	14
	%	90.00	10.00
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้มาใช้บริการ	f	114	26
	%	81.40	18.60
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	f	121	19
	%	86.40	13.60
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	112	28
	%	80.00	20.00
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	111	29
	%	79.30	20.70
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	119	21
	%	82.00	15.00
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุด ที่เหมาะสม	f	110	30
	%	78.60	21.40
รวม	f	1166	234
	%	82.99	16.71

จากตาราง 13 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัด
สิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี
คิดเป็นร้อยละ 82.99 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม
อยู่ใกล้และไปมาสะดวกคิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน

เพศชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 160)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก	4.61	0.55	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	4.49	0.60	มากที่สุด
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.35	0.72	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	4.53	0.62	มากที่สุด
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	4.61	0.58	มากที่สุด
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	4.61	0.62	มากที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.57	0.59	มากที่สุด
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.62	0.58	มากที่สุด
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	4.64	0.59	มากที่สุด
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม	4.67	0.57	มากที่สุด
รวม	4.57	0.31	มากที่สุด

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 140)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก	4.59	0.54	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	4.49	0.59	มากที่สุด
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.10	0.74	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	4.43	0.62	มากที่สุด
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	4.43	0.65	มากที่สุด
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	4.43	0.67	มากที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.43	0.63	มากที่สุด
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.52	0.67	มากที่สุด
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	4.41	0.70	มากที่สุด
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม	4.61	0.70	มากที่สุด
รวม	4.44	0.30	มากที่สุด

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10

ตาราง 16 ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 157)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	f	154	3
	%	98.10	1.90
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	f	152	5
	%	96.80	3.20
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	f	125	32
	%	79.60	20.40
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	f	129	28
	%	82.20	17.80
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาจาสุภาพ	f	127	30
	%	80.30	19.10
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	126	31
	%	80.30	19.70
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	127	30
	%	80.90	19.10
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	136	21
	%	86.60	13.40
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	118	39
	%	75.20	24.80
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	127	30
	%	80.90	19.10
รวม	f	1321	249
	%	84.09	15.85

จากตาราง 16 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 86.09 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 98.10

ตาราง 17 ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป
 ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
 ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 143)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	f	143	0
	%	100.00	0.00
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	f	139	4
	%	97.20	2.80
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	f	127	16
	%	88.80	11.20
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	f	126	17
	%	88.10	11.90
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ	f	121	22
	%	84.60	15.40
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	120	23
	%	83.90	16.10
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	126	17
	%	88.10	11.90
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	127	16
	%	88.80	11.20
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	122	21
	%	85.30	14.70
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	103	40
	%	72.00	28.00
รวม	f	1254	176
	%	87.68	12.32

จากตาราง 17 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป
 ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
 บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ
 87.68 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 157)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	4.81	0.44	มากที่สุด
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	4.59	0.55	มากที่สุด
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	4.48	0.59	มากที่สุด
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	4.55	0.58	มากที่สุด
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาจาสุภาพ	4.56	0.61	มากที่สุด
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	4.52	0.58	มากที่สุด
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.48	0.64	มากที่สุด
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	4.51	0.61	มากที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	4.55	0.66	มากที่สุด
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.65	0.57	มากที่สุด
รวม	4.57	0.31	มากที่สุด

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.81 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมและ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 143)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา	4.63	0.55	มากที่สุด
2. บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอบที่ถูกต้องเหมาะสม	4.58	0.56	มากที่สุด
3. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม	4.39	0.61	มากที่สุด
4. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	4.45	0.64	มากที่สุด
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาจาสุภาพ	4.50	0.63	มากที่สุด
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	4.44	0.62	มากที่สุด
7. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.50	0.64	มากที่สุด
8. บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	4.54	0.64	มากที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	4.42	0.74	มากที่สุด
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.41	0.74	มากที่สุด
รวม	4.48	0.29	มากที่สุด

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

ตาราง 20 ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา
 ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
 ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 ความสะดวก (N = 157)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก	f	149	8
	%	94.90	5.10
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	142	15
	%	90.40	9.60
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	96	61
	%	61.10	38.90
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	f	138	19
	%	87.90	12.10
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้มาใช้บริการ	f	124	33
	%	79.00	21.00
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	f	128	29
	%	81.50	18.50
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	111	46
	%	70.70	29.30
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	119	38
	%	75.80	24.20
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	129	28
	%	82.20	17.80
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุด ที่เหมาะสม	f	124	33
	%	79.00	21.00
รวม		f	1260
		%	80.25
			310
			19.75

จากตาราง 20 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา
 ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 80.25 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกคิดเป็นร้อยละ 94.9

ตาราง 21 ความถี่และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวน
สาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 143)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก	f	142	1
	%	99.30	0.70
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	f	134	9
	%	93.70	6.30
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	82	61
	%	57.30	42.70
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	f	134	9
	%	93.70	6.30
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้มาใช้บริการ	f	120	23
	%	83.90	16.10
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	f	125	18
	%	87.40	12.60
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	131	12
	%	91.60	8.40
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	121	22
	%	84.60	15.40
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	124	19
	%	86.70	13.30
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุด ที่เหมาะสม	f	120	23
	%	83.90	16.10
รวม	f	1233	197
	%	86.21	13.79

จากตาราง 21 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่
ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 86.21 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเล
ที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกคิดเป็นร้อยละ 99.30

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 157)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก	4.81	0.44	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	4.59	0.55	มากที่สุด
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.48	0.59	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	4.55	0.58	มากที่สุด
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	4.56	0.61	มากที่สุด
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	4.52	0.58	มากที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.48	0.64	มากที่สุด
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.51	0.61	มากที่สุด
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	4.55	0.66	มากที่สุด
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม	4.65	0.57	มากที่สุด
รวม	4.57	0.31	มากที่สุด

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.81 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 143)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก	4.63	0.55	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย	4.58	0.56	มากที่สุด
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.39	0.61	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	4.45	0.64	มากที่สุด
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	4.50	0.63	มากที่สุด
6. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย	4.44	0.62	มากที่สุด
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.50	0.64	มากที่สุด
8. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.54	0.64	มากที่สุด
9. มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	4.42	0.74	มากที่สุด
10. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม	4.41	0.74	มากที่สุด
รวม	4.48	0.29	มากที่สุด

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ตาราง 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	N	$\bar{X}$	S.D.	t	P
เพศ					
ชาย	160	4.46	0.32	1.99*	.048
หญิง	140	4.49	0.27		
อายุ					
ต่ำกว่า 45 ปีลงมา	157	4.57	0.31	2.40*	.017
45 ปีขึ้นไป	143	4.48	0.29		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงว่า ประชาชนชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 4.46
(S.D. = 0.32) และประชาชนหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.27) เมื่อทำการทดสอบ
แล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายใน
สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 4.57 (S.D. = 0.31) และ
ประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 (S.D. = 0.29) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า
พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา
และประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ
สมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	N	$\bar{X}$	S.D.	t	P
เพศ					
ชาย	160	4.52	0.32	.799	.425
หญิง	140	4.49	0.31		
อายุ					
ต่ำกว่า 45 ปีลงมา	157	4.57	0.31	3.45*	.001*
45 ปีขึ้นไป	143	4.44	0.30		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 แสดงว่า ประชาชนเพศชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 4.52 (S.D. = 0.32) และประชาชนเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.31) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 4.57 (S.D. = 0.31) และประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 (S.D. = 0.30) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา และประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียงสรุปได้ดังนี้

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีทักษะความรู้ทางกีฬาดี รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง มีความเป็นกันเอง มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเหมาะสมกับหน้าที่ ควรเน้นให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีที่นั่งพักผ่อนที่เหมาะสมดี ควรจัดให้มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมและมีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่เพื่อให้เกิดความสะดวกในการเล่นกีฬา

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาประจำปี เพื่อสร้างสัมพันธที่ดีต่อกันของประชาชนที่มาร่วมออกกำลังกายร่วมกัน และควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานที่การออกกำลังกายแต่ละแห่ง ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูลและพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ ต่อไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550
2. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีจำนวนประมาณ 1,250 คน แบ่งเป็น เพศชาย 668 คน และ เพศหญิง 582 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยจำแนกเป็นชาย 160 คนและ เพศหญิง 140 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) โดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง
 - 1.2 อายุ ได้แก่ ต่ำกว่า 45 ปีลงมา และ 45 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์

ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน

2. ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยการศึกษาจากตำรา งานวิจัย สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ในด้านสภาพความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากร ด้านอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ระดับของความต้องการแปลความหมายจากค่าเฉลี่ย คือ

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

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

2.1 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2.3 ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มา

ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยใช้สถิติที่ (t - test) แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2.4 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 มานำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสภาพสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจันจังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 พบว่า

1. จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 เพศหญิง จำนวน 140 คิดเป็นร้อยละ 46.00 มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 52.34 อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 47.66

2. สภาพการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

2.1 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.84 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 99.00

2.2 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00

2.3 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยคิดเป็นร้อยละ 98.1

2.4 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 86.64 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 100.00

2.5 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 82.97 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 94.00

2.6 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 82.99 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 100.00

2.7 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมาในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัด สิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 86.09 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 98.10

2.8 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไปในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 87.68 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 100.00

2.9 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัด สิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 80.25 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวกคิดเป็นร้อยละ 94.9

2.10 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ใน สภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 86.21 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเล ที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกคิดเป็นร้อยละ 99.30

3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ในสวนสาธารณะ เฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

3.1 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครอบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 เมื่อ

พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44

3.2 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23

3.3 ค่าความถี่และร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของประชาชน

ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในการออกกำลังกายในกีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70

3.4 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43

3.5 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

3.6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35

3.7 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10

3.8 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา

ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.81 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมและ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

3.9 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ใน

สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

3.10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ใน

สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.81 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

3.11 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ใน

สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์
อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

4.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ประชาชนชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 4.46 (S.D. = 0.32) และ
ประชาชนหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.27) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการ
การออกกำลังกายของประชาชนระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 4.57 (S.D. = 0.31) และ
ประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 (S.D. = 0.29) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า
พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา
และประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ
สมมติฐานที่ตั้งไว้

4.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ประชาชนชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
เฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 4.52 (S.D. = 0.32)
และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.31) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า
ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา มีค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ
4.57 (S.D. = 0.31) และประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 (S.D. = 0.30) เมื่อทำ
การทดสอบแล้วพบว่า พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างประชาชน
ที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา และประชาชนอายุ 45 ปีขึ้นไป แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

5.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีทักษะความรู้ทางกีฬาดี รู้หลักและวิธีการสอนที่
ถูกต้อง มีความเป็นกันเอง มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงเหมาะสมกับหน้าที่ ควรเน้นให้มีเจ้าหน้าที่
ดูแลรักษาความสะอาด

5.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีที่นั่งพักผ่อนที่เหมาะสมดี ควรจัดให้มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมและมีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่เพื่อให้เกิดความสะดวกในการเล่นกีฬา

5.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาประจำปี เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของประชาชนที่มาร่วมออกกำลังกายร่วมกัน และควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานที่การออกกำลังกายแต่ละแห่ง ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูลและพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ ต่อไป

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญได้ดังนี้

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิจัย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา รู้หลักและวิธีการเล่นกีฬา ทั้งนี้เพราะบุคลากรที่มีทักษะกีฬาย่อมเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องหลักการ วิธีการที่ถูกต้องในการเล่น ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย สามารถให้คำแนะนำแก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยไม่เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตราย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด และต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ เพื่อให้การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเกิดประโยชน์สูงสุด จึงจำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง ซึ่งบุคลากรผู้ให้บริการสามารถให้บริการได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายันต์ กุฎาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า ต้องการให้ผู้ฝึกสอน มีความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำในการฝึก มีบุคลิกและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลา ให้แก่ผู้มาใช้บริการ การจัดให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการให้บริการ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของบุคลากรของลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ ทั้งนี้เพราะ ประชาชนส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีความจำเป็นและสำคัญต่อการมาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรื่องมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งอยู่ในระดับมาก และจากการพิจารณารายข้อ พบว่าสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก เป็นสภาพที่ประชาชนเลือกสถานที่แห่งนี้เป็นที่ออกกำลังกายมากที่สุด และต้องการให้บริการสถานออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม และมีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นว่า ที่ตั้งทำเลของสถานที่ออกกำลังกายมีผลอย่างมากในการออกกำลังกายของประชาชน รวมทั้งการมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดีนั้นเป็นผลทำให้ประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เกิดแรงจูงใจในการมาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และต้องการสถานที่ที่กว้างขวางเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่เพียงพอจะทำให้ประชาชนนิยมมาใช้บริการ

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษา ครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีความต้องการในการออกกำลังกายในกีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.7 จากความต้องการข้างต้น ทั้งนี้เป็นเพราะกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย ไม่หักโหมเหมือนกีฬาประเภทอื่นๆ ไม่ต้องกำลังปะทะคู่ต่อสู้แต่อย่างใด เป็นการส่งเสริมด้านแนวคิด และ สติ ปัญญา ฝึกสายตา ฝึกระบบประสาท การวางแผน และปรับปรุงระบบการตัดสินใจ ในการเล่นร่างกายจะได้รับการบริหารทุกส่วนคือ แขน ขา ท้อง เอว ไหล่ ฯลฯ แต่เป็นการบริหารร่างกายโดยแทบไม่รู้สึกร่างกายใช้ค่าใช้จ่ายในการเล่นน้อย อุปกรณ์ไม่มากมีความปลอดภัยส่งผลต่อสุขภาพจิตดี มีความสนุกสนานร่าเริงแจ่มใส เป็นกีฬาที่ไม่หักโหม คนหูหนวก คนพิการที่ไม่สามารถเล่นกีฬาอื่นได้ ก็สามารถเล่นกีฬาประเภทนี้ได้ ช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในชุมชนและสังคมได้ดี ฝึกให้เคารพกติกา ยอมรับความคิดเห็นการตัดสินใจของผู้เล่นในทีม ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า เปตองเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ในปัจจุบันไม่ว่าเด็ก, ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุก็ตาม

เพราะเปตองเป็นกีฬาที่เล่นได้ไม่ยากนัก แต่ต้องใช้ความสุขุม รอบคอบ และมีสมาธิพอสมควรจึงจะเล่นได้ดี นอกจากนี้ผลของการเล่นกีฬาเปตอง ยังทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เมื่อครั้งยังทรงพระชนม์ชีพอยู่นั้น ทรงโปรดปรานมาก พระองค์ทรงพระราชทานกีฬาเปตองให้แก่พลสภานักกีฬาชาวไทยไว้ เพื่อให้ออกกำลังกายและแข่งขัน ด้วยทรงเล็งเห็นว่าเปตองเป็นกีฬาที่ดี มีประโยชน์ เล่นง่ายและค่าใช้จ่ายน้อย เป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับคนไทยเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้เปตองยังเป็นกีฬาที่ใช้เป็นสื่อในการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีอันดีระหว่างผู้เล่น และหน่วยงานต่างๆ ทั่วไป โดยเฉพาะเป็นกีฬาที่ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บในขณะที่เล่นอีกด้วย

4. เปรียบเทียบเพศและอายุผู้ที่ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 พบว่า

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

เฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 4.46 (S.D. = 0.32) และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.27) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างชายและหญิงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะผู้ที่ไปออกกำลังกายต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ เป็นบุคคลที่สำคัญ ซึ่งต้องมีความรู้ในหลักการและวิธีการที่ถูกต้องในการให้บริการเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้มารับบริการในการให้ความรู้และแนะนำวิธีการเล่นกีฬาที่ถูกหลักเพื่อป้องกันมิให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญมาฝึกอบรมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้ถูกวิธี พร้อมทั้งสามารถประเมินผลสุขภาพของตนเองได้ และสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ก็สามารถให้คำแนะนำและแจ้งผลการทดสอบต่อผู้ร่วมกิจกรรมอย่างรวดเร็วเพื่อที่จะให้ผู้ใช้บริการได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดียิ่งขึ้นโดยเฉพาะเพศหญิงที่มีค่าเฉลี่ยระดับความต้องการสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ โจนส์ และไนส์ (Jones & Nies. 1996 : 151 - 158) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการออกกำลังกายของสตรี และสอดคล้องกับ อาร์ พันธ์มณี (2542 : 189 - 192) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์ (Merray) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่าการที่ต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชาย มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง จึงทำให้ความต้องการแตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าจากการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนระหว่างผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปี และ ผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพความต้องการของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ต้องการให้มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมา ต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนผู้ที่มีอายุ 45 ปี ขึ้นไป ต้องการให้มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าอายุที่แตกต่างกันทำให้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย สุขภาพสายตาต่างกัน จึงส่งผลต่อความต้องการทั้งสองด้านของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้มีการศึกษาการจัดการบริหารงานในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอื่น ๆ
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสาร *ชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ*. 2: 31-32.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2522). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). กีฬาสุขภาพ. *ใกล้หมอ*. 11(7): 51-52.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่น ๆ. (2525). ความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ / รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรรยา มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาลัยเขตตรัง ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2547). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์. (2536). แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธิดารัตน์ สัมเปียวหวาน. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา คัยร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชฌู ธีรานันท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. ลำปาง: สถาบันราชภัฏลำปาง.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุ คัมภีรานันท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล สท้านพล. (2547). *ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี อารีย์. (2542). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มารุต คำจูน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- มหิดล, มหาวิทยาลัย. (2523, 17 ธันวาคม). พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์. (2530). ความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกาย ของข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอด. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). การออกกำลังกายในภาวะหัวใจเสื่อม. ในการประชุมองค์การ ปฏิบัติการเรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา. ระหว่าง วันที่ 4-5 มิถุนายน 2530. หน้า 80-87. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา หนูมาก. (2528). สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของข้าราชการครูใน โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สะอาด เมฆเลื่อน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ ภูฏาคาร. (2538). ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์ฝึกกีฬากีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายันท์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันเอม. (2539). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). ประวัติกีฬาเปตอง. สืบค้นเมื่อ 27 ธันวาคม 2550, จาก http://school.obec.go.th/bankounsawan/studen_web3/16.wipawon_web/sport_016.htm
- โสภา เอกทัศน์. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ

- อำนาจ อะโน. (2547). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Leapetswe, M. (2000). *Psychological Correlates of Sport and Leisure Physical Activity Participation Among Botswana Youths*. New York: McGraw-Hill.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. : Capella University. Retrieved February 2, 2006, from [http://www. Lib.Umi.com/dissertation /fullcit/3161748](http://www.Lib.Umi.com/dissertation/fullcit/3161748)
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). *The Relationship of Perceived Benefit of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Woman*. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 - 158.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานที่ออกกำลังกายในเขตพื้นที่สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐

เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

อายุ

☐

ต่ำกว่า 45 ปีลงมา

☐

อายุ 45 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนใน
สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอ
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ลำดับ	รายการ	สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
				5	4	3	2	1
1.	บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา							
2.	บุคลากรให้บริการ รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม							
3.	บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม							
4.	บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย							
5.	บุคลากรผู้ให้บริการมีกิริยาวาจาสุภาพ							
6.	บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี							
7.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี							
8.	บุคลากรผู้ให้บริการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง							
9.	มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด							
10.	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย							

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ลำดับ	ข้อความ	สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
				5	4	3	2	1
1.	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก							
2.	สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัย							
3.	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย							
4.	สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี							
5.	อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้มาใช้บริการ							
6.	อุปกรณ์การออกกำลังกายมีมาตรฐานและมีความปลอดภัย							
7.	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย							
8.	มีบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย							
9.	มีไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย							
10.	บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสม							

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ☐ 1. กิจกรรมเข้าจังหวะ
- ☐ 2. วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ 3. ฟุตบอล
- ☐ 4. ฟุตซอล
- ☐ 5. เซปักตะกร้อ
- ☐ 6. เปตอง
- ☐ 7. แบดมินตัน
- ☐ 8. บาสเกตบอล
- ☐ 9. วอลเลย์บอล
- ☐ 10. หมากรุกไทย
- ☐ 11. อื่นๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

3.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

3.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายอรรถพันธ์ โมรา
นายกเทศมนตรีตำบลสิงห์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายเอกศักดิ์ สีวะรม
วันเดือนปีเกิด	1 สิงหาคม 2525
สถานที่เกิด	อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 76 หมู่ 4 ต. สระแจง อ. บางระจัน จ. สิงห์บุรี 16130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการประจำอำเภอ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ที่ว่าการอำเภอบางระจัน ถนนขุนศิธร สิงห์บุรี 16130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดคิม จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2540	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดคิม จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2543	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ป.ว.ช.) กีฬาและสุขภาพ วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2545	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ. สูง) พลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2547	กศ.บ. (พลศึกษา) ในโครงการความร่วมมือ ทางวิชาการระหว่างมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กับสถาบันการพลศึกษาเขตอ่างทอง
พ.ศ. 2550	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ