

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปรีดา คู้ยร้านหญ้า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

บทคัดย่อ
ของ
ปรีดา คู้ยร้านหญ้า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

ปริดา คัยร้านหน้า. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่
ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547. ปริญญาโท กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการ
ควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย, อาจารย์ชงชาติ พู่เจริญ.

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
ประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน
ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการ
จัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 175 คน เพศหญิง
175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบ
สอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่า
ร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัด
ชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้
ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14 64.14 และ 66.80
ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น
ร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่าง
เพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศ
ถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็น
ร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
34.29 ตามลำดับ

ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มา
ออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการ
การจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE AT EXERCISE PLACE
IN CITY DISTRICT AREA OF CHONBURI PROVINCE IN 2004.

AN ABSTRACT
BY
PREEDA KUIRANYA

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Preeda Kuiranya. (2004). *The State and Needs for Exercise of People at Exercise Place in City District Area of Chonburi Province in 2004*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Phaen Jiaranai, Assist. Prof. Thongchat Phucharoen.

This study aimed to investigate state and needs for exercise of people at exercise place in city district area of Chonburi province in 2004, on three aspects, namely, accommodation, place and equipment, service personnel, and management. The instruments included 175 males and 175 females with the total of 350, through multi stage random sampling. Questionnaire with reliability of .96 was administered. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

State for exercise of people at exercise place in city district area of Chonburi province in 2004 on accommodation, place and equipment, service personnel, and management was in accordance (77.14%, 64.14%, and 66.80%, respectively).

Needs for exercise of people at exercise place in city district area of Chonburi province in 2004 were as follows ;

Accommodation, place and equipment as a whole was at a highest level. When considered each items, it was found that it included sufficient dressing room (41.71%), advisory personnel for exercise (34.29%), respectively.

Service personnel as a whole was at a moderate level. When considered each aspects, it was found that it included advisory personnel on special matter (35.71%) and advisory personnel (34.29%), respectively.

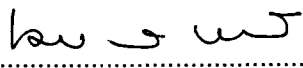
Management as a whole was at a moderate level. When considered each aspects, it was found that it included monthly and yearly fitness testing for people at the exercise place (41.43%), and body investigation for people (38.57%), respectively.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

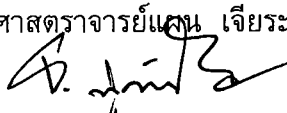
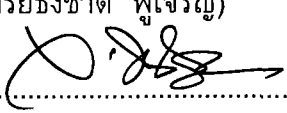
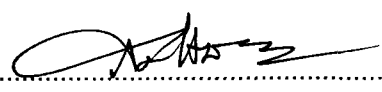
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ของ
นางสาวปรีดา ค่ายร้านหญ้า

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แทน เจียรนัย)

..... กรรมการ
(อาจารย์ธงชาติ พุเจริญ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรน้อย ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พุทธิเจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นายวิชัย ศรีตะปัญญะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี และนายกาหลง เย็นจิตต์ ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดชลบุรี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อใส คุณแม่ปัญหา คุ้ยร้านหญ้า ผู้ที่ได้ให้ทั้งชีวิตและการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	แนวคิดและทฤษฎีกับความต้องการ	6
	แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย	7
	ความหมายของการออกกำลังกาย	7
	ประเภทของการออกกำลังกาย	8
	หลักการของการออกกำลังกาย	9
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
	งานวิจัยในต่างประเทศ	15
	งานวิจัยในประเทศ	17
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	30
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	30
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	31
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	31
	การหาคุณภาพเครื่องมือ	32
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	33
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	53
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	53
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	54
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	60
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	60
บรรณานุกรม	61
ภาคผนวก	66
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	76

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
2	แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	35
3	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวม (N = 350)	37
4	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เพศชาย (N = 175)	38
5	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เพศหญิง (N = 175)	39
6	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อายุ 18 - 44 ปี (N = 311)	40
7	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อายุ 45 ปีขึ้นไป (N = 39)	41
8	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวม (N = 350)	42
9	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ เพศชาย (N = 175)	43
10	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ เพศหญิง (N = 175)	44
11	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ อายุ 18 - 44 ปี (N = 311)	45

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

12	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ อายุ 45 ปีขึ้นไป (N = 39)	46
13	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม (N = 350)	47
14	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบริหารจัดการ เพศชาย (N = 175)	48
15	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบริหารจัดการ เพศหญิง (N = 175)	49
16	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบริหารจัดการ อายุ 18 - 44 ปี (N = 311).....	50
17	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบริหารจัดการ อายุ 45 ปีขึ้นไป (N = 39)	51

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในยุคปัจจุบันควรเน้นการพัฒนาคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2544 และฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545 - 2549 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้เป็นแกนหลักของสังคมไทย โดยมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะเชื่อว่าหากบุคคลในชาติมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว การพัฒนาประเทศชาติด้านอื่น ๆ ก็จะเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายพลานามัยที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียว และร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ สร้างสิ่งที่ดีงามให้แก่ ชุมชน สังคมและประเทศชาติอีกด้วย ซึ่งรัฐบาลได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - พ.ศ. 2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544)

แต่สภาพสังคมปัจจุบันเป็นสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตนเองและครอบครัว จึงเป็นเหตุให้ประชาชนลืมสิ่งที่ตนเองควรต้องปฏิบัติ ในลักษณะเดียวกันกับการรับประทานอาหารและการนอน สิ่งนั้นคือ การออกกำลังกาย เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติสำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป เกิดโรคภัยง่ายและสุขภาพอ่อนแอต่อทางจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดหรือซึมเศร้า การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ หากประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยต่อการออกกำลังกายก็จะส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพไม่ค่อยดีนักโรคภัยไข้เจ็บก็รุกรานได้ง่าย และโรคที่มักเป็นอยู่นั้นเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคอ้วน กองสถิติสาธารณสุข (2542 : 125) ได้รวบรวมสถิติการตายของประชาชนไว้ว่า อัตราการตายของประชาชนด้วยสาเหตุต่างๆ ตามตารางโรคพื้นฐานต่อประชาชน 100,000 คน มีสาเหตุมาจากโรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอดและโรคหัวใจรูปอื่น ๆ มีอัตราการตายมากที่สุด

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพ และสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมี

ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังที่ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2534 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์และแข็งแรงชะลอการเสื่อม และมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน ทั้งนี้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม แต่ถ้าขาดการออกกำลังกาย หรือมีการใช้อวัยวะต่าง ๆ ไม่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้น เจริญเติบโตช้าไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย

ชาญชัย ยามะรัต (2531 : 56 - 61) ได้กล่าวว่า สภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นวิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากขึ้น เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจบีบรัดตัวทำให้การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อร่างกายและจิตใจของคนทุกเพศทุกวัย และการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีส่งผลให้รูปร่างและบุคลิกภาพดีขึ้นและประการที่สำคัญที่สุด คือ ลดอัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจให้ช้าลง ลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในโลหิต ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 33 - 34) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีทั้งร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดีการส่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตการออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในสังคม อันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

แก่ชุมชนในทุกพื้นที่ ได้แก่ ชุมชนเทศบาลเมือง เทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล อย่างไรก็ตามการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของประชาชนระดับต่าง ๆ ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามากน้อยเพียงใด และหากชุมชนใดได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ประเทศชาติก็สามารถพัฒนาได้ในโอกาสต่อไป แต่ถ้าหากชุมชนใดขาดความสนใจหรือให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาน้อยเกินไป ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ปัญหาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตก็ย่อมตามมา อันส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติได้

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของประเทศไทย หรือริมฝั่งทะเลด้านตะวันออกของอ่าวไทย มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 4,363 ตารางกิโลเมตร หรือ 2,726,875 ไร่ แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 10 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอพนัสนิคม อำเภอบ้านบึง อำเภอศรีราชา อำเภอบางละมุง อำเภอพานทอง อำเภอสัตหีบ อำเภอหนองใหญ่ อำเภอบ่อทอง อำเภอเกาะสีชัง และกิ่งอำเภอเกาะจันทร์ การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะในเขตอำเภอเมือง ซึ่งแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 6 เทศบาล 10 องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) จำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 84,804 คน เป็นชาย 43,027 คน และเป็นหญิง 41,777 คน มีสถานที่ออกกำลังกายขนาดใหญ่จำนวน 10 แห่ง แต่เลือกมาทำการวิจัยเพียง 4 แห่ง ได้แก่ สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สวนสุขภาพตำหนักน้ำ สโมสรกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี และสโมสรกีฬากลางวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะจังหวัดชลบุรี เป็นจังหวัดที่มีประชากรหนาแน่น เป็นเมืองท่องเที่ยวและเศรษฐกิจที่มีลักษณะทางสังคมเป็นสังคมอุตสาหกรรมที่ต้องใช้แรงงานความคิด เพื่อเศรษฐกิจของประเทศชาติก็ย่อมมีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการเพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับประชาชนในชุมชนต่าง ๆ ของจังหวัดชลบุรี เพื่อเป็นการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นการพัฒนาในระดับพื้นฐานของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ข้อมูลในการนำไปแก้ไขปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรี

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 รวมทั้งสิ้น 3,263 คน จำแนกเป็น เพศชาย 1,671 คน และเพศหญิง 1,592 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 รวมทั้งสิ้น 350 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p.607) จำแนกเป็น เพศชาย 175 คน และเพศหญิง 175 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งออกได้ดังนี้

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ เพศ และอายุ

เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง

อายุ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ อายุ 18 - 44 ปี และอายุ 45 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ในปัจจุบัน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

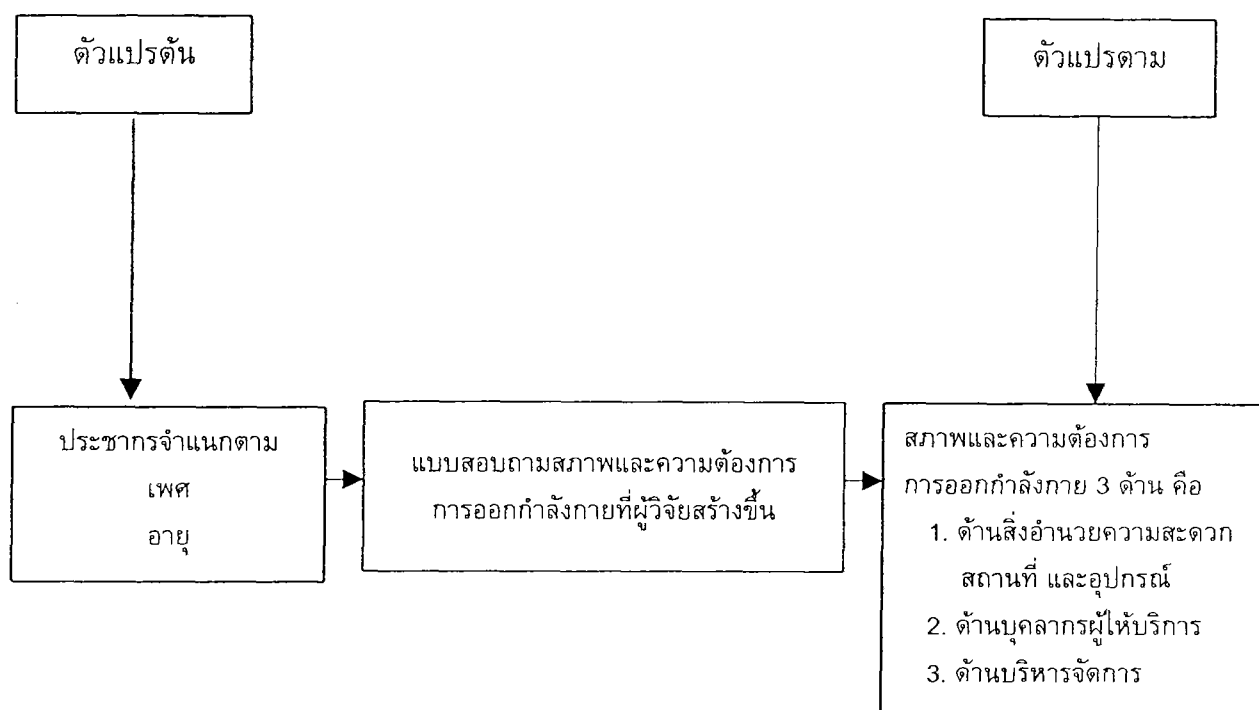
ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความประสงค์ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการให้มี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

ประชาชน หมายถึง ผู้ที่มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือเข้าร่วมกิจกรรม ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศ และอายุ

สถานที่ออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ที่ประชาชนมาออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือเข้าร่วมกิจกรรมในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 จากสถานที่ออกกำลังกายขนาดใหญ่ จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สวนสุขภาพด่านหน้า สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี และสนามกีฬากลางวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ จากหนังสือ วารสาร งานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาใช้ในการประกอบการวิจัยข้อมูลที่ศึกษานั้น ครอบคลุมถึงองค์ประกอบของการเขียนงานวิจัยมีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 - 92) ได้อธิบาย ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการสนองแล้ว ก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นลำดับขั้นซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) และเป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อนความต้องการจึงจะเข้าไปสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกายแล้วก็ต้องการความปลอดภัยความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อนต้องการให้คนอื่นรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem Needs or Ego Needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตามยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self - Actualization Needs) คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

คำว่า "การออกกำลังกาย" (Exercise) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 1) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น ๆ เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะใช้มากหรือน้อยเพียงใด

จรววยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมามีตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้อาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 5) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 10) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง คืออัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้นมีเหงื่อออกผลที่ตามมาหลังจากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขนขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสภาพการณ์ และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

พินิต วัชรุฒิ (2540 : 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน วាយน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกมหรือการละเล่นพื้นบ้าน และอื่น ๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

บันเทิง เกิดปรังค์ (2541 : 8) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : 8 - 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหวเพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถจำแนกประเภทได้หลายลักษณะในที่นี้จะจำแนกตามลักษณะวิธีฝึก ดังนี้ (กรมวิชาการ. 2539 : 7 - 8)

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบ ต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวของ ข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหาร กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลง ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) เป็นการใช้พลังงานจาก สารพลังงานหรือ ATP (Adenosine Triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย ประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

ATPนี้จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็น คาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน (ATP) ส่วนไกลโคไลซิส ผลิต ATP ได้เร็วมาก และไม่ใช่ออกซิเจนในการผลิต ATP แต่จะเกิดการเป็นหนี้ออกซิเจน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและปอด เป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากขึ้นชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระบบ ดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ กระโดดเชือก เป็นต้น

หลักการของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่สุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโทษได้และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นกระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ อายุ ฉะนั้น การออกกำลังกาย ทุกคนควรจะทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้สรุปสุขบัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกาย ได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. การแต่งกายต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหารมีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอนอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

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

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่นานแล้วหากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มิอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคและแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป

9. ความสม่ำเสมอผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อนหลังการออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอโดยใช้วิธีการสังเกตง่าย ๆ ว่าในการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์ให้คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกายหรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหลายอย่างในโอกาสเดียวกัน

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรม

การออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

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

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 20) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว เป็นต้น แบบอยู่กับที่ (static stretching) แล้วเริ่มจากการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสมรรถภาพร่างกาย (cool down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพของร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิการนิสัยในการออกกำลังกายแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า กางเกง รองเท้าและถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 : 21-22) ได้เสนอแนะวิธีการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ควรเริ่มจากการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มียายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็วต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ชีพจรเต้นเร็ว

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านที่ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ ภายหลังบริหาร วิ่งเหาะ ๆ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกกำลังกายหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรจะทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที เพราะถ้าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องรับประทานอาหารที่ดีพร้อมกับการได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

12. พึงระลึกเสมอว่า ไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายวิเศษ เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการจะต้องอาศัยเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

จากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไปคือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนหนึ่งส่วนใด มิฉะนั้น ผลที่ได้จะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่างการออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอจะทำทุกวันหรือสองวันก็ได้แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวกแต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่าย หรือค่ำก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุศล (2531 : 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นทำให้มีพลังดีขึ้นจะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่เผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้นและที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลงเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบัน การลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ดีที่สุด

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากการวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำใหรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องช้ำยามากก็จะช้ำยาน้อยลง หรือที่ช้ำยาน้อยลงอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำใหรูปร่างสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 10 - 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรงการออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคเสื่อมมีน้อยลง

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูได้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 11 - 14) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อด้านต่าง ๆ ของร่างกายไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันทางสูง สมรรถภาพทางกายที่ดี เราจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งมากขึ้น

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกระบังลมทำงานได้ดีขึ้นการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายตัวได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้น

1.5 น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนาน ๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มากเป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยลง

1.6 กระตุก กระตุกอ่อน เอ็น และข้อต่อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือ เอ็นต่างๆ มีความสามารถในการยืดและการหดตัวได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว แข็งแรง อัตรการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การฝึกกีฬา และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดลง

1.7 ป้องกันโรคที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนเลือดได้ เช่น ความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดจากคอเลสเตอรอลที่หลอดเลือดสูง ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาที่นานพอจะช่วยทำให้สารคอเลสเตอรอลลดลงได้

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจก็ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดควบคู่กันไป เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มากร ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจ ความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วและกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ดาวดี (Dowdy. 1983: 3535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการเดินแอโรบิก ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวันกลางคน อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70 - 85% ผลการทดลองพบว่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada. 1988 : 5435 - 5436) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้นแต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อยวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของการศึกษาค้นคว้า 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลที่ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับเอกปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่ม คือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพ แอโรบิคเซ็นเตอร์การศึกษาค้นคว้านี้ได้ศึกษากับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานที่บริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมืองฟินิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาค้นคว้านี้ เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บข้อมูลโดยการออกไป

สัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือสถานที่ตั้งระยะห่างจากบ้านมายังสถานบริการสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่จะมาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิงจะชอบเดินแอโรบิค ฝึกความอ่อนตัวและการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามมีรูปร่างที่สวยงามสมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกที่เป็นหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกที่เป็นชายเล็กน้อย

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

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและการกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

วัตสัน (Watson. 1997 : 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกายเนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอแต่พวกเขาใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

งานวิจัยในประเทศ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ คู่มือเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. และเวลา 16.30 - 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี, 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 30 - 41 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทยุทธศาสตร์การออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างสุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งพวกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้บริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการในระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทยุทธศาสตร์การออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากให้มียุทธศาสตร์ประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 15 - 30 ตุลาคม 2537 แจกแบบสอบถาม 800 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 634 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 79.3 พบว่า ประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ 1) ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาออกกำลังกาย พบว่า ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายต้องการมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. 2) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 3) ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอ

และตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู 4) ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสมและการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิสัย และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 656 วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 - 18.00 น. 2) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง 3) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพและการกระโดดเชือก 4) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดและหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สุรินทร์ ยุทธราชย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย และเพื่อเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในแต่ละคณะ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย 900 คน จากประชากรทั้งสิ้น 9,446 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมาจำนวน 822 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.33 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง 2) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาด

กระบ้ง มีความต้องการรับบริการในการออกกำลังกายในระดับมาก 3) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้ง 5 คณะ ได้แก่ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มีปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่าคณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า คณะเทคโนโลยีการเกษตรแตกต่างจาก คณะวิศวกรรมศาสตร์ และครุสถาปัตยกรรมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมโภชน์ ไวถนอมสัตย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครด้านต่างๆ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 978 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.44 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน - คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนมากที่สุด 2) ด้านวิชาการต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา 3) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนามอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องสุขาสำหรับชาย-หญิงแยกกันถูกสุขลักษณะสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด 4) ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ - วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 12.00 น. ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน พบว่า 1) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนมัธยมตอนต้นและนักเรียนมัธยมตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษา

ปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันและเวลา ไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พินิต วิทยุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์” ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างกลุ่มประชากร จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 453 ชุด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่ คณะต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก 3) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมน้ำเพื่อความสนุกสนานมีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย 4) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่าง

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ" วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 270 คน โดยแบ่งออกเป็นอาจารย์ 135 คน และเจ้าหน้าที่ 135 คน จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 841 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้คืนมา จำนวน 237 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.78 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

2. อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์" วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 คน คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์อยู่ในระดับมากและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โปรงสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร" ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น และการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า 1) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกาย

ไม่เป็นปกติมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดการสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ 2) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติมีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง 3) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา (จันทร์ - ศุกร์) กับในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00) และช่วงเวลากลางคืน (19.00 - 21.00 น.) 4) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและมีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

จินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลาเช้าเวลา 05.00 - 08.00 น. มาก

ที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 - 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น.

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

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

นภาพรรณ จันทรแก้วมณี (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกตามสนามกีฬา และสวนสาธารณะ 10 แห่งๆ ละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 81.3 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ประชาชนเพศชาย ร้อยละ 72.7 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนานในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 - 35 ปี และ 46 - 55 ปี มีความคิดเห็นเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 80.8, 75.6 และ 93.8 ตามลำดับ ส่วนประชาชนที่มีอายุ 36 - 45 ปี ร้อยละ 81.5 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเสียงดนตรีทำให้ได้รับความสนุกสนานในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 93.8 มีความคิดเห็นเห็นว่า

การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคให้ดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในหลอดเลือดลดลง ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับปริญญาตรี และระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 82.1, 77.3 และ 85.7 ตามลำดับ

2. การศึกษาความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก พบว่า ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 78.6 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนประชาชนเพศชาย ร้อยละ 77.3 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่อายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 - 35 ปี และ 36 - 45 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 81.4, 70.0 และ 81.5 ตามลำดับ ส่วนประชาชนที่มีอายุ 25 - 35 ปี และ 46 - 55 ปี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกได้รับความสนุกสนานอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ร้อยละ 70.0 และ 81.5 และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 87.5 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 78.9 และ 76.1 ตามลำดับ และประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 80.0 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. ความคิดเห็นในด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเพศหญิง และเพศชาย โดยรวมมีปัญหาเพียงเล็กน้อย ดังเห็นได้จากค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนเพศหญิง ร้อยละ 34.8 เห็นว่าเสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม้ขัดหรือไม่ได้ยีน ระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 32.3 เห็นด้วย เสียงอธิบายของผู้นำเดินไต่ยีนไม้ขัดหรือไม่ได้ยีน ในระดับเห็นด้วย ประชาชนเพศชายร้อยละ 31.8 สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 30.3 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอในระดับเห็นด้วยเป็นต้น

โดยภาพรวมในทุกช่วงอายุมีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 36.5 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอ ในระดับเห็นด้วย แต่ร้อยละ 35.9 เห็นว่า สถานที่จอดรถมีไม่เพียงพอในระดับไม่เห็นด้วย ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 31.3 พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสมและ

ไม่ปลอดภัย ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เดินไม่เหมาะสม และไม่ปลอดภัยในระดับเห็นด้วยเป็นต้น

จากภาพรวมแล้วในทุกระดับการศึกษาพบว่ามีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 35.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับเห็นด้วย ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับไม่เห็นด้วย และร้อยละ 31.4 เห็นว่า ขณะเดินมองเห็นผู้นำไม่ชัดเจน ในระดับเห็นด้วย

ชัยยศ โกสีย์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง ซึ่งได้มาจากโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 215 คน เป็นพนักงานหญิง จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความที่เป็นจริงความต้องการด้านสถานที่เพศชายและเพศหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่างของเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ฟุตบอล เพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและความต้องการอยู่ในระบบมาก ส่วนในโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมกีฬาโรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกีฬาจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิกด้านซี เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

วัลลภ รุจิรากร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน นิสิตหญิง 170 คน โดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 1 - 2 วัน มีนิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกายในช่วงนี้ สถานที่ ที่นิสิตร้อยละ 37.4 เลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ ลานเอนกประสงค์ สถานที่นอกมหาวิทยาลัยที่นิสิตร้อยละ 59.1 เลือกออกกำลังกาย คือ ที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตร้อยละ 50.5 เลือกปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผลที่ นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย

ส่วนเหตุผลที่ นิสิตร้อยละ 85.6 เลือกออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาว่าง ไม่เพียงพอเป็นเหตุให้นิสิต ร้อยละ 61.8 ประสบปัญหานี้ในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหาให้นิสิต ร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาล ไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 รวมทั้งสิ้น 3,263 คน จำแนกเป็น เพศชาย 1,671 คน และเพศหญิง 1,592 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 4 แห่ง รวมทั้งสิ้น 350 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน จำแนกเป็น เพศชาย 175 คน และเพศหญิง 175 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ตามลำดับดังนี้

1. เลือกเฉพาะประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ได้แก่ สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สวนสุขภาพตำหนักน้ำ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี และสนามกีฬากลางวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. แบ่งประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 4 แห่ง รวมทั้งสิ้น 350 คน จำแนกเป็น เพศชาย 175 คน และเพศหญิง 175 คน

3. สุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9 สวนสุขภาพตำหนักน้ำ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี และสนามกีฬากลางวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. สวนสุขภาพสวนหลวง ร.9	227	225	452	50	50	100
2. สวนสุขภาพตำหนักน้ำ	218	195	413	50	50	100
3. สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี	161	113	274	25	25	50
4. สนามกีฬากลางวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี	292	217	509	50	50	100
รวม	898	750	1,648	175	175	350

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open - ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรี ถึงการหาเวลาออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ของประชาชนที่จะใส่ใจจัดหาสถานที่ อุปกรณ์ เพื่อดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดชลบุรี

3. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน (ภาคผนวก) พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้

การหาคุณภาพเครื่องมือ

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

2. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้วหาค่าอำนาจจำแนก โดยวิธีการหาค่าสหพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมแล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก .23 ขึ้นไป เป็นข้อคำถามของเครื่องมือการวิจัย

3. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง

2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี และนายอำเภอเมืองชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชากร ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มาวิเคราะห์เป็นรายข้อและรายด้านโดยวิธีแจกแจงความถี่และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปแล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเสนอผลการวิจัย ดังนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
1. เพศ		
เพศชาย	175	50.00
เพศหญิง	175	50.00
รวม	350	100.00
2. อายุ		
อายุ 18 - 44 ปี	311	88.86
อายุ 45 ปีขึ้นไป	39	11.14
รวม	350	100.00
3. ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา		
การเดิน	231	66.00
การวิ่ง	246	70.29
เซปักตะกร้อ	153	43.71
เปตอง	124	35.43
ขี่จักรยาน	145	41.43
บาสเกตบอล	133	38.00
ไทเก๊ก	89	25.43
สืลาค	125	35.71
วอลเลย์บอล	111	31.71
ฟุตบอล	218	62.29
แอโรบิค	238	68.00
เทนนิส	185	52.86
แบดมินตัน	169	48.29
แฮนด์บอล	83	23.71
4. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	230	65.71
วันจันทร์	257	73.43
วันอังคาร	242	69.14
วันพุธ	267	76.29
วันพฤหัสบดี	237	67.71
วันศุกร์	290	82.86
วันเสาร์	237	67.71

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
5. เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 05.00 - 06.00 น.	152	43.43
เวลา 06.00 - 07.00 น.	94	26.86
เวลา 07.00 - 08.00 น.	57	16.29
เวลา 12.00 - 13.00 น.	31	8.86
เวลา 16.00 - 17.00 น.	122	34.86
เวลา 17.00 - 18.00 น.	253	72.29
เวลา 18.00 - 19.00 น.	138	39.43

จากตาราง 2 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นเพศหญิง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุระหว่าง 18 - 44 ปี จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 88.86 มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 11.14 กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การวิ่ง จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 70.29 รองลงมาคือ แอโรบิค จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 การเดิน จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 วันที่มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 82.86 รองลงมาคือวันพุธ จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 76.29 วันจันทร์ จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 73.43 และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 72.29 รองลงมาคือ เวลา 05.00 - 06.00 น. จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 43.43 เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 39.43

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
โดยรวม (N = 350)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	342	8	120	140	70	17	3
	%	97.71	2.29	34.29	40.00	20.00	4.86	0.86
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	301	49	117	102	92	31	8
	%	86.00	14.00	33.43	29.14	26.29	8.86	2.29
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	329	21	144	119	76	10	1
	%	94.00	6.00	41.14	34.00	21.71	2.86	0.29
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	297	53	98	124	91	31	6
	%	84.86	15.14	28.00	35.43	26.00	8.86	1.71
5. ห้องนำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	313	37	94	90	95	61	10
	%	89.43	10.57	26.86	25.71	27.14	17.43	2.86
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f	214	136	76	54	146	47	27
	%	61.14	38.86	21.71	15.43	41.71	13.43	7.71
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	175	175	82	98	107	44	19
	%	50.00	50.00	23.43	28.00	30.57	12.57	5.43
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	210	140	116	66	94	50	24
	%	60.00	40.00	33.14	18.86	26.86	14.29	6.86
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	248	102	84	97	109	50	10
	%	70.86	29.14	24.00	27.71	31.14	14.29	2.86
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	271	79	92	101	125	18	14
	%	77.43	22.57	26.29	28.86	35.71	5.14	4.00
รวม	f	2700	800	1023	991	1005	359	122
	%	77.14	22.86	29.23	28.31	28.71	10.26	3.49

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 77.14 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย
กลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.71

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71
รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
เพศชาย (N = 175)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	170	5	69	68	31	6	1
	%	97.14	2.86	39.43	38.86	17.71	3.43	0.57
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	154	21	63	48	46	17	1
	%	88.00	12.00	36.00	27.43	26.29	9.71	0.57
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	166	9	78	64	32	1	0
	%	94.86	5.14	44.57	36.57	18.29	0.57	0.00
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	150	25	52	63	48	10	2
	%	85.71	14.29	29.71	36.00	27.43	5.71	1.14
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	162	13	56	53	31	34	1
	%	92.57	7.43	32.00	30.29	17.71	19.43	0.57
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f	119	56	40	33	77	12	13
	%	68.00	32.00	22.86	18.86	44.00	6.86	7.43
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	98	77	30	57	63	12	13
	%	56.00	44.00	17.14	32.57	36.00	6.86	7.43
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	129	46	59	32	45	21	18
	%	73.71	26.29	33.71	18.29	25.71	12.00	10.29
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	129	46	44	51	50	28	2
	%	73.71	26.29	25.14	29.14	28.57	16.00	1.14
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	147	28	44	61	51	14	5
	%	84.00	16.00	25.14	34.86	29.14	8.00	2.86
รวม	f	1424	326	535	530	474	155	56
	%	81.37	18.63	30.57	30.29	27.09	8.86	3.20

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
เพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 81.37 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก
กำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.14

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ
44.57 รองลงมา คือ ต้องการมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.00

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
พิเศษ (N = 175)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	172	3	51	72	39	11	2
	%	98.29	1.71	29.14	41.14	22.29	6.29	1.14
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	147	28	54	54	46	14	7
	%	84.00	16.00	30.86	30.86	26.29	8.00	4.00
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	163	12	66	55	44	9	1
	%	93.14	6.86	37.71	31.43	25.14	5.14	0.57
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	147	28	46	61	43	21	4
	%	84.00	16.00	26.29	34.86	24.57	12.00	2.29
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	151	24	38	37	64	27	9
	%	86.29	13.71	21.71	21.14	36.57	15.43	5.14
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f	95	80	36	21	69	35	14
	%	54.29	45.71	20.57	12.00	39.43	20.00	8.00
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	77	98	52	41	44	32	6
	%	44.00	56.00	29.71	23.43	25.14	18.29	3.43
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	81	94	57	34	49	29	6
	%	46.29	53.71	32.57	19.43	28.00	16.57	3.43
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	119	56	40	46	59	22	8
	%	68.00	32.00	22.86	26.29	33.71	12.57	4.57
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	124	51	48	40	74	4	9
	%	70.86	29.14	27.43	22.86	42.29	2.29	5.14
รวม	f	1276	474	488	461	531	204	66
	%	72.91	27.09	27.89	26.34	30.34	11.66	3.77

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์พิเศษ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 72.91 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 98.29

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.29 รองลงมาคือ ต้องการมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 41.14

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
อายุ 18 - 44 ปี (N = 311)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	304	7	109	123	60	17	2
	%	97.75	2.25	35.05	39.55	19.29	5.47	0.64
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	273	38	105	92	83	25	6
	%	87.78	12.22	33.76	29.58	61.00	8.04	1.93
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	290	21	132	107	61	10	1
	%	93.25	6.75	42.44	34.41	19.61	3.22	0.32
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	264	47	89	110	85	22	5
	%	84.89	15.11	28.62	35.37	27.33	7.07	1.61
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	280	31	85	84	85	49	8
	%	90.03	9.97	27.33	27.01	27.33	15.76	2.57
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f	206	105	68	47	133	43	20
	%	66.24	33.76	21.86	15.11	42.77	13.83	6.43
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	170	141	71	94	95	39	12
	%	54.66	45.34	22.83	30.23	30.55	12.54	3.86
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	200	111	105	62	82	45	17
	%	64.31	35.69	33.76	19.94	26.37	14.47	5.47
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	229	82	76	91	96	41	7
	%	73.63	26.37	24.44	29.26	30.87	13.18	2.25
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	250	61	82	91	116	15	7
	%	80.39	19.61	26.37	29.26	37.30	4.82	2.25
รวม	f	2466	644	922	901	896	306	85
	%	79.29	20.71	29.65	28.97	28.81	9.84	2.73

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อายุ 18 - 44 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 79.29 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.75

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.77 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.44

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
อายุ 45 ปีขึ้นไป (N = 39)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	38	1	11	17	10	0	1
	%	97.44	2.56	28.21	43.59	25.64	0.00	2.56
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	28	11	12	10	9	6	2
	%	71.79	28.21	30.77	25.64	23.08	15.38	5.13
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	39	0	16	12	11	0	0
	%	100.00	0.00	41.03	30.77	28.21	0.00	0.00
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	33	6	9	14	6	9	1
	%	84.62	15.38	23.08	35.90	15.38	23.08	2.56
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	f	33	6	10	10	7	11	1
	%	84.62	15.38	25.64	25.64	17.95	28.21	2.56
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	f	17	22	8	7	13	4	7
	%	43.59	56.41	20.51	17.95	33.33	10.26	17.95
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	5	34	11	4	12	5	7
	%	12.82	87.18	28.21	10.26	30.77	12.82	17.95
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	10	29	11	4	12	5	7
	%	25.64	74.36	28.21	10.26	30.77	12.82	17.95
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	f	19	20	8	6	13	9	3
	%	48.72	51.28	20.51	15.38	33.33	23.08	7.69
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	f	21	18	10	10	9	3	7
	%	53.85	46.15	25.64	25.64	23.08	7.69	17.95
รวม	f	243	147	106	94	102	52	36
	%	62.31	37.69	27.18	24.10	26.15	13.33	9.23

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
อายุ 45 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 62.31 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ
ถ่ายเทได้สะดวกมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีความต้องการสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.59
รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.03

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม (N = 350)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	237	113	120	95	87	39	9
	%	67.71	32.29	34.29	27.14	24.86	11.14	2.57
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	205	145	79	108	106	48	9
	%	58.57	41.43	22.57	30.86	30.29	13.71	2.57
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	205	145	86	87	116	40	21
	%	58.57	41.43	24.57	24.86	33.14	11.43	6.00
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	205	145	72	102	106	53	17
	%	58.57	41.43	20.57	29.14	30.29	15.14	4.86
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	187	163	107	66	96	53	28
	%	53.43	46.57	30.57	18.86	27.43	15.14	8.00
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	266	84	105	95	95	51	4
	%	76.00	24.00	30.00	27.14	27.14	14.57	1.14
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	286	64	96	112	106	33	3
	%	81.71	18.29	27.43	32.00	30.29	9.43	0.86
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	236	114	90	125	75	46	14
	%	67.43	32.57	25.71	35.71	21.43	13.14	4.00
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	176	174	77	84	119	50	20
	%	50.29	49.71	22.00	24.00	34.00	14.29	5.71
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	242	108	88	87	108	55	12
	%	69.14	30.86	25.14	24.86	30.86	15.71	3.43
รวม	f	2245	1255	920	961	1014	468	137
	%	64.14	35.86	26.29	27.46	28.97	13.37	3.91

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ใน
สภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 64.14 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็น
ร้อยละ 81.71

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ
35.71 รองลงมาคือ ความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (N = 175)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	133	42	64	45	35	28	3
	%	76.00	24.00	36.57	25.71	20.00	16.00	1.71
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	120	55	34	61	42	33	5
	%	68.57	31.43	19.43	34.86	24.00	18.86	2.86
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	113	62	40	49	54	21	11
	%	64.57	35.43	22.86	28.00	30.86	12.00	6.29
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	119	56	26	68	43	26	12
	%	68.00	32.00	14.86	38.86	24.57	14.86	6.86
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	109	66	49	37	41	34	14
	%	62.29	37.71	28.00	21.14	23.43	19.43	8.00
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	147	28	45	47	47	33	3
	%	84.00	16.00	25.71	26.86	26.86	18.86	1.71
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	155	20	43	46	64	20	2
	%	88.57	11.43	24.57	26.29	36.57	11.43	1.14
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	133	42	42	66	33	27	7
	%	76.00	24.00	24.00	37.71	18.86	15.43	4.00
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	100	75	38	39	61	28	9
	%	57.14	42.86	21.71	22.29	34.86	16.00	5.14
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	133	42	40	42	58	30	5
	%	76.00	24.00	22.86	24.00	33.14	17.14	2.86
รวม	f	1262	488	421	500	478	280	71
	%	72.11	27.89	24.06	28.57	27.31	16.00	4.06

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ใน
สภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 72.11 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็น
ร้อยละ 88.57

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีความต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ มากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 38.86 รองลงมาคือ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน
คิดเป็นร้อยละ 37.71

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (N = 175)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	104	71	56	50	52	11	6
	%	59.43	40.57	32.00	28.57	29.71	6.29	3.43
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	85	90	45	47	64	15	4
	%	48.57	51.43	25.71	26.86	36.57	8.57	2.29
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	92	83	46	38	62	19	10
	%	52.57	47.43	26.29	21.71	35.43	10.86	5.71
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	86	89	46	52	63	9	5
	%	49.14	50.86	26.29	29.71	36.00	5.14	2.86
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	78	97	58	29	55	19	14
	%	44.57	55.43	33.14	16.57	31.43	10.86	8.00
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f	119	56	60	48	48	18	1
	%	68.00	32.00	34.29	27.43	27.43	10.29	0.57
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	131	44	53	66	42	13	1
	%	74.86	25.14	30.29	37.71	24.00	7.43	0.57
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	103	72	48	59	42	19	7
	%	58.86	41.14	27.43	33.71	24.00	10.86	4.00
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	76	99	39	45	58	22	11
	%	43.43	56.57	22.29	25.71	33.14	12.57	6.29
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	109	66	48	45	50	25	7
	%	62.29	37.71	27.43	25.71	28.57	14.29	4.00
รวม	f	983	767	499	479	536	170	66
	%	56.17	43.83	28.51	27.37	30.63	9.71	3.77

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 56.17 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 74.86

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรที่มีสมรรถภาพทางกายดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.71 รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.57

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุ 18 - 44 ปี (N =311)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	215	96	110	86	77	31	7
	%	69.13	30.87	35.37	27.65	24.76	9.97	2.25
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	187	124	69	101	100	34	7
	%	60.13	39.87	22.19	32.48	32.15	10.93	2.25
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	199	112	76	74	110	38	13
	%	63.90	36.01	24.44	23.79	35.37	12.22	4.18
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	190	121	63	110	101	27	10
	%	61.09	38.90	20.25	35.37	32.48	8.60	3.21
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	182	129	97	59	89	46	20
	%	58.52	41.48	31.19	18.97	28.62	14.79	6.43
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	245	66	95	89	87	38	2
	%	78.78	21.22	30.55	28.62	27.97	12.22	0.64
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	265	46	87	102	90	31	1
	%	85.21	14.79	27.97	32.80	28.94	9.97	0.32
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	208	93	82	112	68	37	12
	%	66.88	29.90	26.37	36.01	21.86	11.90	3.86
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	170	141	66	78	106	48	13
	%	54.66	45.34	21.22	25.08	34.08	15.43	4.18
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	227	87	78	80	94	49	10
	%	72.99	27.97	25.08	25.72	30.23	15.76	3.22
รวม	f	2088	1015	823	891	922	379	95
	%	67.14	32.64	26.46	28.65	29.65	12.19	3.05

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุ 18 - 44 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 67.14 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 85.21

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.01 รองลงมาคือต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 35.37

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุ 45 ปีขึ้นไป
(N = 39)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	22	17	10	9	10	8	2
	%	56.41	43.59	25.64	23.08	25.64	20.51	5.13
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	21	10	7	6	14	2
	%	46.15	53.85	25.64	17.95	15.38	35.90	5.13
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	6	33	10	13	6	2	8
	%	15.38	84.62	25.64	33.33	15.38	5.13	20.51
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาระเภทต่าง ๆ	f	15	24	9	10	5	8	7
	%	38.46	61.54	23.08	25.64	12.82	20.51	17.95
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	5	34	10	7	7	7	8
	%	12.82	87.18	25.64	17.95	17.95	17.95	20.51
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f	21	18	10	6	8	13	2
	%	53.85	46.15	25.64	15.38	20.51	33.33	5.13
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	f	21	18	9	10	16	2	2
	%	53.85	46.15	23.08	25.64	41.03	5.13	5.13
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f	18	21	8	13	7	9	2
	%	46.15	53.85	20.51	33.33	17.95	23.08	5.13
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	6	33	11	6	13	2	7
	%	15.38	84.62	28.21	15.38	33.33	5.13	17.95
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	15	24	10	7	14	6	2
	%	38.46	61.54	25.64	17.95	35.90	15.38	5.13
รวม	f	147	243	97	88	92	71	42
	%	37.69	62.31	24.87	22.56	23.59	18.21	10.77

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุ 45 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 62.31 ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ คิดเป็นร้อยละ 87.18

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการบุคลากรที่มีสมรรถภาพทางกายดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.03 รองลงมาคือต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.90

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม (N = 350)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	228	122	111	97	91	27	24
	%	65.14	34.86	31.71	27.71	26.00	7.71	6.86
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	211	139	65	122	97	36	30
	%	60.29	39.71	18.57	34.86	27.71	10.29	8.57
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	303	47	58	109	132	43	8
	%	86.57	13.43	16.57	31.14	37.71	12.29	2.29
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	162	188	73	70	135	40	32
	%	46.29	53.71	20.86	20.00	38.57	11.43	9.14
5. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	257	93	49	111	130	50	10
	%	73.43	26.57	14.00	31.71	37.14	14.29	2.86
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	167	183	79	61	145	29	36
	%	47.71	52.29	22.57	17.43	41.43	8.29	10.29
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	272	78	95	105	102	35	13
	%	77.71	22.29	27.14	30.00	29.14	10.00	3.71
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	191	159	73	94	120	39	24
	%	54.57	45.43	20.86	26.86	34.29	11.14	6.86
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	296	54	95	119	96	31	9
	%	84.57	15.43	27.14	34.00	27.43	8.86	2.57
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	251	99	93	80	125	34	18
	%	71.71	28.29	26.57	22.86	35.71	9.71	5.14
รวม	f	2338	1162	791	968	1173	364	204
	%	66.80	33.20	22.60	27.66	33.51	10.40	5.83

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ โดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 66.80 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 86.57

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ เพศชาย (N = 175)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	130	45	53	53	39	14	16
	%	74.29	25.71	30.29	30.29	22.29	8.00	9.14
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	123	52	28	66	46	17	18
	%	70.29	29.71	16.00	37.71	26.29	9.71	10.29
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	156	19	33	51	60	23	8
	%	89.14	10.86	18.86	29.14	34.29	13.14	4.57
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	97	78	29	35	71	29	11
	%	55.43	44.57	16.57	20.00	40.57	16.57	6.29
5. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	138	37	19	58	66	26	6
	%	78.86	21.14	10.86	33.14	37.71	14.86	3.43
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	93	82	37	31	63	18	26
	%	53.14	46.86	21.14	17.71	36.00	10.29	14.86
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	147	28	47	53	49	13	13
	%	84.00	16.00	26.86	30.29	28.00	7.43	7.43
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	104	71	34	44	53	28	16
	%	59.43	40.57	19.43	25.14	30.29	16.00	9.14
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	152	23	43	68	44	14	6
	%	86.86	13.14	24.57	38.86	25.14	8.00	3.43
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	132	43	45	40	59	16	15
	%	75.43	24.57	25.71	22.86	33.71	9.14	8.57
รวม	f	1272	478	368	499	550	198	135
	%	72.69	27.31	21.03	28.51	31.43	11.31	7.71

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ เพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 72.69 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 89.14

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.57 รองลงมาคือ ต้องการให้มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.86

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ เทศหญิง (N = 175)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	98	77	58	44	52	13	8
	%	56.00	44.00	33.14	25.14	29.71	7.43	4.57
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	88	87	37	56	51	19	12
	%	50.29	49.71	21.14	32.00	29.14	10.86	6.86
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	147	28	25	58	72	20	0
	%	84.00	16.00	14.29	33.14	41.14	11.43	0.00
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	65	110	44	35	64	11	21
	%	37.14	62.86	25.14	20.00	36.57	6.29	12.00
5. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	119	56	30	53	64	24	4
	%	68.00	32.00	17.14	30.29	36.57	13.71	2.29
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	74	101	42	30	77	11	15
	%	42.29	57.71	24.00	17.14	44.00	6.29	8.57
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	125	50	46	52	53	22	2
	%	71.43	28.57	26.29	29.71	30.29	12.57	1.14
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	87	88	39	47	67	11	11
	%	49.71	50.29	22.29	26.86	38.29	6.29	6.29
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	144	31	52	51	52	17	3
	%	82.29	17.71	29.71	29.14	29.71	9.71	1.71
10. มีการจัดจوارและลานจอดรถที่ดี	f	119	56	47	40	66	19	3
	%	68.00	32.00	26.86	22.86	37.71	10.86	1.71
รวม	f	1066	684	420	466	618	167	79
	%	60.91	39.09	24.00	26.63	35.31	9.54	4.51

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ เทศหญิง ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 60.91 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 84.00

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมาคือ ต้องการมีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 41.14

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านบริหารจัดการ อายุ 18 - 44 ปี (N =311)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	210	101	103	89	77	24	18
	%	67.52	32.48	33.12	28.62	24.76	7.72	5.79
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	f	202	109	56	112	87	33	23
	%	64.95	35.05	18.01	36.01	27.97	10.61	7.40
3. มีระยะเวลาเปิด – ปิดที่แน่นอน	f	273	38	54	100	115	35	7
	%	87.78	12.22	17.36	32.15	36.98	11.25	2.25
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	149	162	64	66	119	33	29
	%	47.91	52.09	20.58	21.22	38.26	10.61	9.32
5. มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	235	76	41	102	118	41	9
	%	75.56	24.44	13.18	32.80	37.94	13.18	2.89
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	161	150	68	56	137	22	28
	%	51.77	48.23	21.86	18.01	44.05	7.07	9.00
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย	f	251	60	85	98	86	33	9
	%	80.71	19.29	27.33	31.51	27.65	10.61	2.89
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	175	136	64	89	109	26	23
	%	56.27	43.73	20.58	28.62	35.05	8.36	7.40
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	271	40	85	109	84	28	5
	%	87.14	12.86	27.33	35.05	27.01	9.00	1.61
10. มีการจัดจรรยาบรรณและลานจอดรถที่ดี	f	230	81	85	73	112	31	10
	%	73.95	26.05	27.33	23.47	36.01	9.97	3.22
รวม	f	2157	953	705	894	1044	306	161
	%	69.36	30.64	22.67	28.75	33.57	9.84	5.18

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ อายุ 18 - 44 ปี ส่วนใหญ่อยู่ใน
สภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 69.36 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็น
ร้อยละ 87.78

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า มีความต้องการการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำ
เดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.05 รองลงมาคือ มีความต้องการให้มีการจัดบริการ
ตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.26

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ อายุ 45 ปีขึ้นไป (N = 39)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	f	18	21	8	8	14	3	6
	%	46.15	53.85	20.51	20.51	35.90	7.69	15.38
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	9	30	9	10	10	3	7
	%	23.08	76.92	23.08	25.64	25.64	7.69	17.95
3. มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน	f	30	9	4	9	17	8	1
	%	76.92	23.08	10.26	23.08	43.59	20.51	2.56
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	f	13	26	9	4	16	7	3
	%	33.33	66.67	23.08	10.26	41.03	17.95	7.69
5. มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	22	17	8	9	12	9	1
	%	56.41	43.59	20.51	23.08	30.77	23.08	2.56
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	f	6	33	11	5	8	7	8
	%	15.38	84.62	28.21	12.82	20.51	17.95	20.51
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	18	8	7	16	2	6
	%	53.85	46.15	20.51	17.95	41.03	5.13	15.38
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	16	23	9	5	11	13	1
	%	41.03	58.97	23.08	12.82	28.21	33.33	2.56
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	f	25	14	10	10	12	3	4
	%	64.10	35.90	25.64	25.64	30.77	7.69	10.26
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	f	21	18	8	7	13	3	8
	%	53.85	46.15	20.51	17.95	33.33	7.69	20.51
รวม	f	181	209	84	74	129	58	45
	%	46.41	53.59	21.54	18.97	33.08	14.87	11.54

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ อายุ 45 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 53.59 ไม่มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 84.62

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.59 รองลงมาคือ ต้องการให้มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย และมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.03

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียงสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศดี รวมไปถึงมีปริมาณที่พอเพียงกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ครบและพอเพียงกับความต้องการ พร้อมมีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวก นอกจากนี้ต้องการให้มีสระว่ายน้ำและห้องทดสอบสมรรถภาพ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการยังขาดความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรเน้นความรู้รอบด้าน มีความเป็นกันเอง มีความอดทน มีความรับผิดชอบ และมีบุคลิกภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดี

3. ด้านบริหารจัดการ

ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพให้มากควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการเผยแพร่ความรู้เพื่อใช้เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และบริหารจัดการให้เอื้อประโยชน์ในการออกกำลังกายของประชาชนมากขึ้น

4. อื่น ๆ

ควรมีกิจกรรมแข่งขันกีฬาประจำปี เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของประชาชนที่มาออกกำลังกายร่วมกัน และควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่ง ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูลและพัฒนาสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ ต่อไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่
ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชาชนที่ออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ปี พ.ศ. 2547 ขนาดใหญ่จำนวน 4 แห่ง รวมทั้งสิ้น 350 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการ
เปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซ์และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p.607) จำแนกเป็น
เพศชาย 175 คน และเพศหญิง 175 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage
Random Sampling)

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ
(Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ
สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ เป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open - ended
Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมา
เป็นจำนวน 350 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดแล้ว
นำไปวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่อง
คอมพิวเตอร์ ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมา
แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ และอายุ นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำมาสรุปแล้วนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นเพศหญิง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุระหว่าง 18 - 44 ปี จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 88.86 มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 11.14 กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการมากที่สุดคือการวิ่ง จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 70.29 รองลงมาคือ แอโรบิค จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 การเดิน จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 วันที่มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 82.86 รองลงมาคือวันพุธ จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 76.29 วันจันทร์ จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 73.43 และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 72.29 รองลงมาคือ เวลา 05.00 - 06.00 น. จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 43.43 เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 39.43

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ใน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ มีดังนี้

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 77.14 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.71

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14

เพศชาย สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 81.37 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.14

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.57 รองลงมา คือ ต้องการมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.00

เพศหญิง สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 72.91 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 98.29

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.29 รองลงมาคือ ต้องการมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 41.14

อายุ 18 - 44 ปี สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 79.29 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.75

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.77 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.44

อายุ 45 ปีขึ้นไป สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 62.31 สถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.59 รองลงมาคือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.03

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 64.14 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 81.71

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29

เพศชาย สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 72.11 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 88.57

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.86 รองลงมาคือ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน คิดเป็นร้อยละ 37.71

เพศหญิง สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 56.17 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 74.86

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่มีสมรรถภาพทางกายดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.71 รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.57

อายุ 18 - 44 ปี สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อายุ 18 - 44 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 67.14 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 85.21

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.01 รองลงมาคือ ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 35.37

อายุ 45 ปีขึ้นไป สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 62.31 ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ คิดเป็นร้อยละ 87.18

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่มีสมรรถภาพทางกายดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.03 รองลงมาคือต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 35.90

ด้านบริหารจัดการ

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 66.80 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 86.57

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

เพศชาย สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 72.69 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 89.14

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.57 รองลงมาคือ ต้องการให้มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.86

เพศหญิง สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 60.91 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 84.00

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมาคือ ต้องการมีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 41.14

อายุ 18 - 44 ปี สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 69.36 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 87.78

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.05 รองลงมาคือ มีความต้องการให้มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.26

อายุ 45 ปีขึ้นไป สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 53.59 ไม่มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 84.62

ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.59 รองลงมาคือ ต้องการให้มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย และมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.03

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศดี รวมไปถึงมีปริมาณที่พอเพียงกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ครบ และพอเพียงกับความต้องการ พร้อมมีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวก นอกจากนี้ต้องการให้มีสระว่ายน้ำและห้องทดสอบสมรรถภาพ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ บุคลากรผู้ให้บริการยังขาดความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรเน้นความรู้รอบด้าน มีความเป็นกันเอง มีความอดทน มีความรับผิดชอบ และมีบุคลิกภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดี

ด้านบริหารจัดการ ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพให้มากควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการเผยแพร่ความรู้เพื่อใช้เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และบริหารจัดการให้เอื้อประโยชน์ในการออกกำลังกายของประชาชนมากขึ้น

ข้อคิดเห็นอื่น ๆ ควรมีกิจกรรมแข่งขันกีฬาประจำปี เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของประชาชนที่มาออกกำลังกายร่วมกัน และควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่ง ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูลและพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ ต่อไป

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญได้ดังนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นเพศหญิง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 18 - 44 ปี จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 88.86 มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 11.14 กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการมากที่สุดคือการวิ่ง จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 70.29 รองลงมาคือ แอโรบิค จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 การเดิน จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ออกกำลังกายกับอวัยวะทุกส่วน เป็นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่าทีม เนื่องจากว่าง่ายต่อการประกอบกิจกรรมเป็นกีฬาที่เบาหาล่ง่าย อุปกรณ์ราคาถูก และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินวันที่มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 82.86 รองลงมาคือวันพุธ จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 76.29 วันจันทร์ จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 73.43 และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 17.00 - 18.00 น. จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 72.29 รองลงมาคือ เวลา 05.00 - 06.00 น. จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 43.43 เวลา 18.00 - 19.00 น. จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 39.43 จะเห็นได้ว่าประชาชนผู้มาใช้บริการมักจะเล่นกีฬาในวันสุดสัปดาห์หรือวันหยุดและเป็นเวลาหลังเลิกทำงานแล้วซึ่งจะทำให้สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 83) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย คือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30 - 18.00 น.

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 77.14 การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 97.71 ความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรมีความเพียงพอกับความต้องการและต้องได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาที่จำเป็นต้องมีให้เพียงพอประชาชน การให้บริการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการบริการน้ำดื่ม การปฐมพยาบาล เพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้แก่ประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายต้องอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางมาโดยสะดวกอุปกรณ์ทางพลศึกษาเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 64.14 บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดีมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 81.71 ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 และควรมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถมีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทดี และสามารถสรรหาบุคลากรผู้มาทำหน้าที่ได้เหมาะสม เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเกิดประโยชน์สูงสุดจึงจำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการที่ถูกต้องบุคลากรสามารถให้ความรู้คำแนะนำ อธิบายให้กับประชาชนได้เป็นอย่างดี นอกจากความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการแล้วเรื่องของบุคลิกภาพก็นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ

4. ด้านบริหารจัดการ สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 66.80 มีระยะเวลาเปิด - ปิดที่แน่นอนมีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 86.57 ความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือน หรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57 รวมถึงต้องมีระเบียบการใช้ที่ชัดเจนและเหมาะสม มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากิจการการบริหารงานในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่3(พ.ศ.2545-2549)*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมพลศึกษา. (2534). *หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กรมวิชาการ. (2539). *วิทยาศาสตร์การกีฬาทำพิสูจน์*. กรุงเทพฯ : องค์การคำครุสภา.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2533). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จักรกริ เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยยศ โกสีย์. (2546). *สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย ยามะรัต. (2531, กรกฎาคม-กันยายน). "วิถีชีวิตมีสุข," *วารสารสุขศึกษา*. 16 : 56-61.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรวัฒน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- นภาพรณ จันทรแก้วมณี. (2545). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บันเทิง เกิดปรำงค์. (2541). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- ปณิธาน โปรงสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- พินิต ้วยวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." *วารสารกีฬา*. 26(3) : 15-20.
- วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มิถุนายน). "กีฬากับสังคม." *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*. 2(1) : 33-34.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, มกราคม-มิถุนายน). "ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา และกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา." *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*. 4(1) : 25.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2534). *การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.*
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน." *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง*. 1 : 37.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540). *หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.*
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชา ศัลยศาสตร์ฮอโรปิติกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็น ที.*
- สถิตินาธารณสุข, กรม (2539). *ทำเนียบโรงพยาบาลและสถิตินาธารณสุข 2539-2542. กรุงเทพฯ : ที่ระพงค์การพิมพ์.*
- สายัณห์ ภูฎาการ. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุชา จันทรเอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.*

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรินทร์ ยุทธารักษ์. (2540). ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ ไวกนอมสัต์. (2540). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341-A.
- Dowdy, Deborah Belle. (1983, May). "The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle - Ages Women," *Dissertation Abstracts International*. 43(11) : 3535 - A.
- Frederick, Christina M. (1991). "An Investigation of the Relationships Among Participation Motives Level of Participation and Psychological Outcomes in the Domain of Physical Activity," *Dissertation. Ph.D. (Physical Education) : Graduate School, University of Rochester. Photocopies*.
- Hall. (1988). "A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's Perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.
- Holbrook. James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletics at Colleges Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 - A.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.
- Watson, James Franklin. (1997, January). "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College students," *Dissertation Abstracts International*. Dai - A 57 (7) : 3251.

Yamaguchi, Y. and K. Okada. (1988). "A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's Perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.

ภาคผนวก

**แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้า
เรื่อง
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่
ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547**

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2** สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- หมายเหตุ :**
- 1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - 2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 18 - 44 ปี

☐ 45 ปีขึ้นไป

3. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ การเดิน

☐ การวิ่ง

☐ เซปักตะกร้อ

☐ เปตอง

☐ ขี่จักรยาน

☐ บาสเกตบอล

☐ ไทเก๊ก

☐ สี่ลาค

☐ วอลเลย์บอล

☐ ฟุตบอล

☐ แอโรบิค

☐ เทนนิส

☐ แบดมินตัน

☐ แฮนด์บอล

4. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ วันอาทิตย์
- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์
- ☐ วันเสาร์

5. ช่วงเวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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

**ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่
ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547**

คำชี้แจง คำถามแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน

2.2 ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกาย หรืออยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพความเป็นจริง และความต้องการไว้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านบริหารจัดการ

การตอบแบบสอบถาม

พิจารณาสภาพความเป็นจริงและความต้องการ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. การจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	☒ มี ☐ ไม่มี	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการจัดสถานที่มีเพียงพอสำหรับใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ส่วนความต้องการเกี่ยวกับการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง อยู่ในระดับมากที่สุด

ตอนที่ 2

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. บุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. บุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารและความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. มีระยะเวลาเปิด-ปิดที่แน่นอน	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. มีการจัดจราจรและลานจอดรถที่ดี	☐ มี ☐ ไม่มี					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3.3 ด้านบริหารจัดการ

.....

.....

.....

3.4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายวิชัย ศรีตะปัญญะ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

จังหวัดชลบุรี

นายกาหลง เย็นจิตต์

ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดชลบุรี

จังหวัดชลบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวปรีดา คู้ยร้านหญ้า
วัน เดือน ปี เกิด	16 เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช 2498
สถานที่เกิด	อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 111/7 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้ฝึกสอนกีฬามวลชน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สมาคมกีฬาจังหวัดชลบุรี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษา (ป.กศ.สูง) จาก วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2532	ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา (ค.บ.) จาก วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (กศ.ม.) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ