

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่
ในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญาานิพนธ์

ของ

ธีรศักดิ์ ตีรักษา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มกราคม 2547
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๕๕๗
๒๕๕๘
๒๕๕๙

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่
ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ธีรศักดิ์ ติรักษา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มกราคม 2547

๒๕๕๗

ธีรศักดิ์ ติรักษา. (2546). ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก

ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ ฟานิชชัยกุล,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ.

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง จำนวน 377 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และจัดระดับความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.63 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.90 และอายุ 31 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.10 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 38.47 อาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 26.26 และอาชีพอื่นๆ (นักเรียน นักศึกษาและแม่บ้าน) คิดเป็นร้อยละ 12.99 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.40 และพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.88

2. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย วันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00-20.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.85

3. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16

4. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

5. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ในเรื่องด้านการจัดการ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58

6. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ในเรื่องด้านบุคลากร ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

THE ESSENTIALS NEED TO SERVICE MEMBER AT THE LARGE FULLY
EQUIPPED SPORTS CENTRE IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
TEERASAK DEERAKSA

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

Teerasak Deeraksa. (2003). *The Essentials Need to Service Member at the Large Fully Equipped Sports Center in Bangkok. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist.Prof. Jiamsak Panitchaikul, Assist.Prof. Samatchai Noisiri.*

This study aimed to investigate essentials need to service member at the large equipped sports center in Bangkok. The subjects consisted of 377 members at 4 sports centers in Bangkok, through Stratified random sampling. Questionnaire was administered then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

1. Most of members at the large equipped sports centers in Bangkok were male (54.7%) and female (45.63%), aged lower than 30 years (41.09%) and more than 31 years (58.10%), they were workers in private company (38.47%), personal enterprise (26.96%), and other occupation as student and housewife (12.99%), official service (11.40%), and employee in government business enterprise (10.88%)

2. Most of members' needs at the large equipped sports centers in Bangkok on date and time of exercise included exercise preference on Saturday (24.39%) and during 6.00-8.00 p.m. (26.85%).

3. Most of members' needs at the large equipped sports centers in Bangkok on exercise and sports activity included activity in the exercise room (17.16%).

4. Most of members' needs at the large equipped sports centers in Bangkok on place, equipment, and facility included safety of member property while performing activity (51.72%).

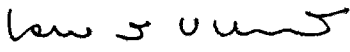
5. Most of members' needs at the large equipped sports centers in Bangkok on accommodation management as staff (53.58%).

6. Most of members' needs at the large equipped sports centers in Bangkok on staff included staff's service enthusiasm (61.54%).

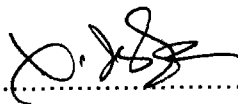
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

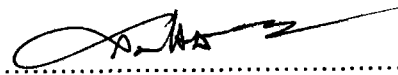
ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่
ในเขตกรุงเทพมหานคร
ของ
นายธีรศักดิ์ ติรักษา

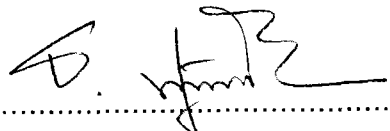
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

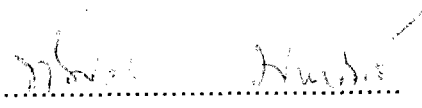

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพรณ์ หะวานนท์)
วันที่ เดือนมกราคม พ.ศ.2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พาณิชชัยกุล)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ชงชาติ พุ่เจริญ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์พิศวง มหาพันธ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้ สำเร็จสำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ให้คำปรึกษา และแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นอย่างดี ทำให้ผลงานวิจัยฉบับนี้มีคุณค่าทางวิชาการยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ชงชาติ พุทธิเจริญ และอาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการสอบร่วม ได้กรุณาชี้แนะ แนะนำ ทำให้ผลงานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณอนงค์นาฏ สีละชาติ รองผู้จัดการใหญ่ฝ่ายสมาชิกและกีฬา ปิยะมัย สปอร์ตคลับ พร้อมครอบครัว ที่ให้การสนับสนุน และผู้เชี่ยวชาญ ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือตรวจสอบ แก้ไขแบบสอบถามทุกท่าน

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อธีระ และคุณแม่สุชีพ ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และสนับสนุน ให้ผู้วิจัยได้รับการศึกษาอย่างเต็มความสามารถของท่านทั้งสอง และขอขอบพระคุณนางวิริยา ดีรักษา พี่สาว ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษา และเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา จนประสบผลสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ธีรศักดิ์ ดีรักษา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง..... 1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า..... 4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า..... 4
	ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... 4
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... 4
	ตัวแปรที่ศึกษา..... 5
	นิยามศัพท์เฉพาะ..... 5
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า..... 6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 7
	ความหมายของความต้องการ..... 7
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ..... 8
	ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย..... 9
	หลักการออกกำลังกาย..... 12
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... 14
	บริการออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่..... 17
	ประวัติของสมาคมราชกรีฑาสโมสรและโปโลคลับ..... 18
	ประวัติของสโมสรปิยมรย์..... 19
	ประวัติของสโมสรราชพฤกษ์..... 20
	งานวิจัยในต่างประเทศ..... 20
	งานวิจัยในประเทศ..... 22
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า..... 27
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 27
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	28
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	28
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
วิธีการจัดกระทำข้อมูล.....	29
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	91
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	91
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	91
วิธีจัดกระทำข้อมูล.....	92
สรุปผลการศึกษา.....	92
อภิปรายผล.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	102
บรรณานุกรม.....	104
ภาคผนวก.....	108
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	116

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
2 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	30
3 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายโดยรวม.....	31
4 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ.....	32
5 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายจำแนกตามอายุ.....	34
6 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ.....	36
7 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาโดยรวม.....	38
8 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา จำแนกตามเพศ.....	39
9 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา จำแนกตามอายุ.....	40
10 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา จำแนกตามอาชีพ.....	41
11 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม..	42
12 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศชาย.....	44
13 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศหญิง.....	46
14 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอายุต่ำกว่า 30 ปี.....	48
15 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอายุ 31 ปีขึ้นไป.....	50
16 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ.....	52
17 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน.....	54

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
18	ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอาชีพอื่นๆ.....	56
19	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการโดยรวม.....	58
20	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามเพศชาย.....	60
21	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามเพศหญิง.....	62
22	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามอายุต่ำกว่า 30 ปี.....	64
23	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามอายุ 31 ปีขึ้นไป.....	66
24	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามอาชีพรับราชการและ พนักงานรัฐวิสาหกิจ.....	68
25	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามอาชีพธุรกิจส่วนตัวและ พนักงานบริษัทเอกชน.....	70
26	ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการจำแนกตามอาชีพอื่นๆ	72
27	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรโดยรวม.....	74
28	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามเพศชาย.....	76
29	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามเพศหญิง.....	78
30	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามอายุต่ำกว่า 30 ปี.....	80
31	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามอายุ 31ปีขึ้นไป.....	82
32	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามอาชีพรับราชการและ พนักงานรัฐวิสาหกิจ.....	84
33	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามอาชีพธุรกิจส่วนตัวและ พนักงานบริษัทเอกชน.....	86
34	ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากรจำแนกตามอาชีพอื่นๆ	88

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสิ่งสำคัญในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงมีประสิทธิภาพและพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช(พระราชดำรัส . 2523) เนื่องในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยมหิดล

“ร่างกายคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงพอเหมาะโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน ฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

จากพระราชดำรัส จะเห็นได้ว่าธรรมชาติได้สร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อการเคลื่อนไหว ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลงในที่สุด และอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้อง จะช่วยปรับและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ อันประกอบด้วย ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ระบบประสาทส่วนกลางและอัตโนมัติ ระบบต่อมไร้ท่อและระบบขับถ่าย และธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะเกิดความบั่นป่วนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมบุคลิกลักษณะเปลี่ยนแปลง ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2520 : 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกินอาหารร่างกายต้องการอาหารดีมีคุณภาพต่อร่างกาย ดังนั้นความต้องการการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้ายๆกัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียวถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบๆไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีการเมื่อยขบและ

อาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่าคล้ายคลึงกับการขาดสารอาหาร เช่น ไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมา ทำให้ตายได้เหมือนกัน

การออกกำลังกายที่ทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระและซีโรค ส่วนวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้ที่วัยกลางคนและวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้เช่น อาการขบเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนรูสึกวิงเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุกๆวัย การออกกำลังกายกลางแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย . 2531 : 31) และการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีผลทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น คือ จะทำให้ปอดมีความจุสูง อัตราการหายใจต่ำ การหายใจแต่ละครั้งสามารถจับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ในขณะที่ร่างกายออกกำลังกายนั้น ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น และขณะเดียวกันจะขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายมากขึ้นด้วย ทำให้ถุงลมในปอดขยายและยึดตัวเพื่อรับอากาศได้มากกว่าปกติ (วรศักดิ์ เพียรชอบ . 2520 : 14) การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทช่วยลดความตึงเครียดทางสมอง ทำให้อารมณ์แจ่มใส สมองปลอดโปร่ง ประสาทจะสามารถปรับตัวได้เร็ว โดยสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ทั้งยังลดความเมื่อยล้าทางกล้ามเนื้อและประสาท (จรววยพร ธรณินทร์ . 2525 : 329) และการออกกำลังกายสม่ำเสมอๆ ช่วยให้ประสาทปรับตัวเองให้เข้าสภาวะต่างๆได้เร็วขึ้นมีการตัดสินใจที่ดี มีความเชื่อมั่น ระบบประสาทเสริมทำงานได้เป็นปกติขึ้น (สนอง อุณากุล.2515:26)

รัฐบาลได้มองเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงเร่งรัดพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม และรัฐบาลยังได้กำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531 - 2539) ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 6 แผนหลัก คือ แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน,แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ,แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน,แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา,แผนพัฒนาการบริหารและองค์การในการพัฒนากีฬา และแผนพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพ

สำหรับในแผนที่ 2 คือ แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นมีหลักการและเหตุผลดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย . 2531 : 2)

การพัฒนาคุณภาพของประชากร เพื่อไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่ การทำให้มี "สุขภาพดีถ้วนหน้า" ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญอันดับแรก การมีสุขภาพดีถ้วนหน้าหมายถึง

สภาพการณ์ที่ประชาชนทุกคนในประเทศมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการกีฬา และการกีฬานั้นต้องเป็นกีฬาหรือการละเล่นที่สนุกเพลิดเพลินเจริญใจจึงจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจของประชาชนทุกเพศทุกวัย โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง มุ่งเน้นให้เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์ และสร้างเสริมสุขภาพจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ได้กระทำอยู่แล้ว ประการที่สอง มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนที่ยังไม่สนใจหรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ตื่นตัว และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การพัฒนาการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนโดยช่วยให้ได้รับความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่างๆของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิดความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น และสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการสร้างเสริมประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมในปัจจุบันมีมากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกความสบายในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงาน นับวันก็ยิ่งทวีเพิ่มมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดปริมาณลงมาก ทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆทั้งทางด้านรูปร่างและสมรรถภาพของร่างกาย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่ช่วยในการพัฒนาความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองและรัฐบาลได้มีแผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ จึงทำให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญ และมีความต้องการใช้ศูนย์ออกกำลังกายในการเลือกใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายที่ใดนั้น ส่วนใหญ่จะเลือกศูนย์ออกกำลังกายที่ใกล้บ้าน ใกล้ที่ทำงาน มีการบริการที่ดี อุปกรณ์ทันสมัยและครบวงจร จึงทำให้ภาคเอกชนมาประกอบธุรกิจประเภทนี้และเพื่อทำให้ศูนย์ออกกำลังกายของตนเองมีสมาชิกมาก จึงทำให้เกิดอัตราการแข่งขันสูง

สถานที่ตั้งศูนย์ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและอยู่ตามโรงแรม อาคาร หมู่บ้านหรือส่วนราชการ ศูนย์ออกกำลังกายประเภทนี้จะเป็นศูนย์ออกกำลังกายขนาดเล็ก และมีอยู่จำนวนมาก ผู้ที่มาใช้บริการมีทั้งเป็นสมาชิกและไม่เป็นสมาชิก กิจกรรมที่มีส่วนใหญ่นี้เป็นห้องออกกำลังกาย แอโรบิก สระว่ายน้ำ และบางแห่งอาจมีสนามกีฬา แต่มีจำนวนไม่มาก อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของสถานที่ ส่วนศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่

ในเขตกรุงเทพมหานคร จะมีการบริการเพิ่มเติมจากศูนย์ออกกำลังกายขนาดเล็ก เช่น สนามกอล์ฟ สนามกีฬาประเภท ๆ ห้องอ่านหนังสือ ห้องพักผ่อน ฯลฯ

ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ราชกรีฑาสโมสร สโมสรราชพฤกษ์ ปิยะมัย สपोर्टคลับ และราชกรีฑาสโมสรแอนด์โปโลคลับ ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ มีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 20 ไร่ และมีจำนวนสมาชิกไม่น้อยกว่า 2,000 คน เมื่อมีจำนวนสมาชิกมากย่อมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการบริการด้านต่าง ๆ ให้เป็นที่พอใจของสมาชิกและรักษาระดับความเป็นศูนย์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานของประเทศต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทราบความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการบริการการออกกำลังกายตามความต้องการของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 แห่ง ดังนี้ ปิยะมัย สपोर्ट คลับ จำนวน 3,313 คน สโมสรราชพฤกษ์ จำนวน 3,435 คน ราชกรีฑาสโมสร จำนวน 9,357 คน และ ราชกรีฑาสโมสรแอนด์โปโลคลับ 2,377 คน รวมประชากร 18,482 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง จำนวน

377 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และใช้ตาราง
สำเร็จรูปของเครซี (Krejcie) และ มอร์แกน (Morgan)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร
แยกตามเพศ อายุ และอาชีพ

ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 5 ด้านดังนี้

1. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
2. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการจัดการ
5. ด้านบุคลากร

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการบริการ หมายถึง สิ่งผลักดันที่เกิดขึ้นในตัวของสมาชิกศูนย์กีฬาที่มีต่อ
องค์ประกอบในด้านต่างๆที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา
ครบวงจร

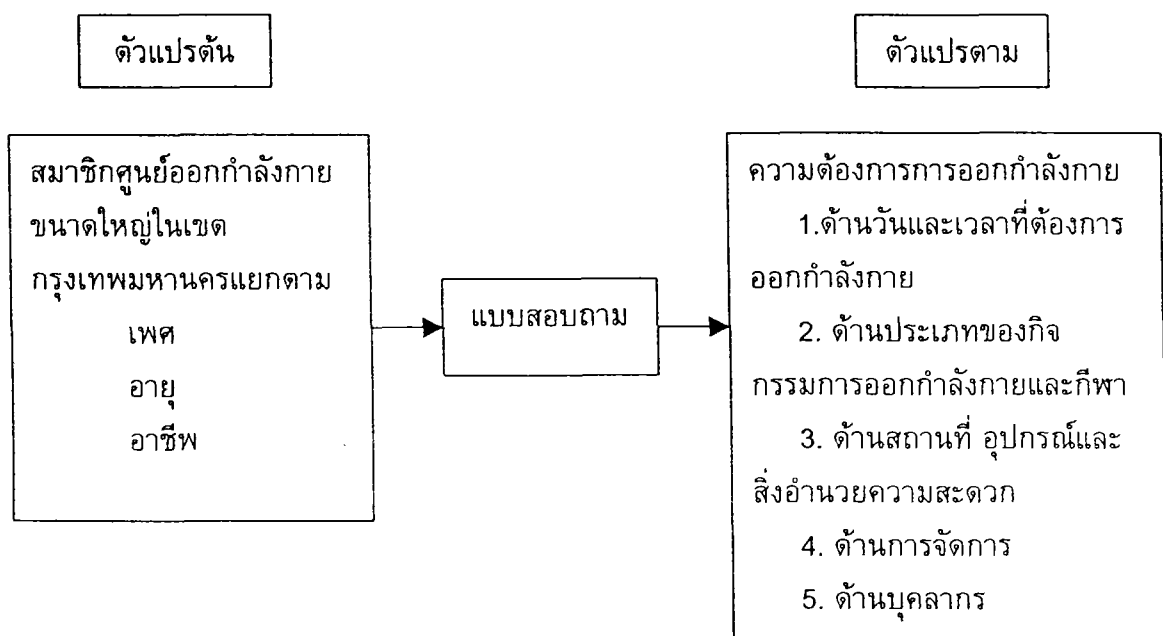
การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือ
หลายๆส่วนในเวลาเดียวกัน ให้มีจังหวะที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่าง
เต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และมีสมรรถภาพร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงาน
ต่างๆได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

สมาชิก หมายถึง บุคคลที่เข้ามาใช้บริการทางด้านการออกกำลังกาย พักผ่อน หรือ
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเล่นกีฬากับสมาชิกอื่นๆของสโมสร เพื่อให้เกิดสังคมใหม่ขึ้น

ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ หมายถึง สถานบริการทางด้านกีฬา
ด้านบันเทิงการพักผ่อน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่มีพื้นที่บริการทางด้านกีฬาและ
นันทนาการไม่น้อยกว่า 20 ไร่ และมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 2,000 คน เช่น สนามแบดมินตัน
สนามเทนนิส สนามสควอช สนามบาสเกตบอล สนามฟุตบอล สนามเด็กเล่นสระว่ายน้ำ
ลู่วิ่ง ห้องอ่านหนังสือ ห้องปฐมพยาบาล ห้องอาหาร ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องดูแลเด็ก

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าในเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของความต้องการและแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การบริการการออกกำลังกายและศูนย์ออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สิ่งผลักดันที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งในชีวิตมนุษย์นั้นเราต้องพยายามดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการต่างๆ ชนิดและทิศทางของพฤติกรรมจะถูกกำหนดโดยแรงผลักดันของความต้องการต่างๆของมนุษย์ในเวลานั้นๆ (สวณา พรพัฒน์กุล.2525:119)

มาสโลว์(Maslow.1970:80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs)

เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs)

ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ(Love and Belonging Needs)

อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs)

อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง(Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

สุชา จันท์เอม (2529:105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ ก็จะมีรู้สึกนิยมชมชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ๆ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น
3. ความต้องการทางสติปัญญา

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534:166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological need)
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological need)
3. ความต้องการทางด้านสังคม (Social need)

คอฟแมน (Kovman.1977 อ้างถึงใน ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์.2521) ได้จำแนกทฤษฎีความพึงพอใจในการทำงานว่าแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทฤษฎีการสนองความต้องการ(Need Fulfillment Theotr) ซึ่งกล่าวถึงความพึงพอใจในการทำงานที่เกิดจากความต้องการส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ระหว่างผลที่ได้รับจากงาน และการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น และกลุ่มทฤษฎีการอ้างอิงกลุ่ม(Reference-Group Theory) ซึ่งถือว่าความพึงพอใจในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะของงานตามความปรารถนาของกลุ่ม และความพึงพอใจในการทำงานนี้สามารถนำมาใช้ในการประเมินผลงานของสมาชิกได้ ในขณะที่ออสแคมป์(Oskamp.1984 อ้างถึงใน โยธิน คັນสนยุทธ.2530) กล่าวถึงทฤษฎีความพึงพอใจในการทำงานว่าแบ่งเป็น

1. ทฤษฎีความคาดหวัง ซึ่งพิจารณาความพึงพอใจในการทำงานจากระดับชั้นความคาดหวังของบุคคลที่สอดคล้องกับการบรรลุของเขา

2. ทฤษฎีความต้องการ ถือว่าความพึงพอใจในการทำงานเป็นผลมาจากความต้องการทางกาย และทางใจของบุคคลที่ได้รับการตอบสนอง

3. ทฤษฎีค่านิยม มองความพึงพอใจในการทำงานว่าตัวงานนั้นทำให้บุคคลเข้าถึงค่านิยมได้หรือไม่

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในการทำงานนี้จะเห็นได้ว่าแต่ละทฤษฎีกล่าวถึงความพึงพอใจในการทำงานว่าเกิดจากตัวบุคคลมีความต้องการหรือคาดหวังในสิ่งที่จะได้รับตอบแทนภายหลังจากการทำงาน ซึ่งสิ่งที่ได้รับนั้นอาจจะมีการเปรียบเทียบกับความคาดหวังของตนหรือของกลุ่มและถ้าได้รับความต้องการจึงจะเกิดความพึงพอใจที่จะทำในสิ่งต่อไป ดังนั้นความพึงพอใจจึงเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่องานและความต้องการของบุคคลก็มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรัทกดี เพียรชอบ (2525:37) ได้ให้ความหมายของคำว่าออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526:1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนถึงฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527:12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ(Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย(Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงานกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

ดังนั้นจึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่าเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมนั้นต้องเหมาะสมกับวัย และ เพศ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524:7) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนว่ามากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลย์กัน จึงเห็นว่าควรให้ความสนใจเพื่อมวลชน(Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อประชาชนชนส่วนใหญ่ของประเทศ ได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬา การแข่งขันและผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนลดน้อยลง

สุพิตร สมานโฑ (2525:173) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
5. น้ำหนักร่างกายที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง

วิชิต คณิงสุขเกษม (2527:32) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์และประการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่า แทบไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง เนื่องจากต้องทำงานแข่งขันกับเวลาทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้นมีความสำคัญตั้งแต่ผู้บริหารเรื่อยลงมาจนถึงพนักงานลูกจ้างธรรมดา เพราะถ้ามีผู้บริหารแต่ไม่มีพนักงานลูกจ้าง การงานก็จะไม่เจริญงอกงาม อย่างไรก็ตามก็ตีชณะนี้วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมกำลังตื่นตัวและให้ความสนใจอย่างมากต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานดีมีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้นๆให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว สนอง อุนากูล(.2517:26) ให้ข้อคิดเห็นว่า ประเทศต่างๆ ต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับประชาชนขาดความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ดังนั้นรัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายกันมากขึ้น สหรัฐอเมริกาซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก

สหรัฐอเมริกาได้ทำการสำรวจสุขภาพของประชาชน พบว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรงสะดวกสบาย ประชาชนจึงได้หันมาให้ความเอาใจใส่ในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่าย เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อมๆกัน กับทั้งได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารร่างกาย"ขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้ผลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4-6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมง่ายๆตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธี พร้อมทั้งให้มีการบรรยายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยด้วย

เสนอ อินทรสุขศรี (2521:27) กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริ่งอยู่อาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย"

ลักขณา พาณิชศุภผล (2524:6) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายที่คณะกรรมการร่วมระหว่างสมาคมแพทย์และสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการแห่งสหรัฐอเมริกา ไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนานพอสมควรจะช่วยให้ปอดขยายได้อย่างเต็มที่ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้นหรืออีกนัยหนึ่งการอยู่เฉยๆนานๆ โดยมีได้มีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การที่เชื่อกันว่า การมีสุขภาพดีเนื่องจากการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ นั้น มีพื้นฐานมาจากประเพณีและการเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งได้รับการยืนยันจากการวิจัยค้นคว้าอยู่ตลอดมาจนบัดนี้ว่า ความเชื่อนั้นถูกต้องแล้ว

แจก ธนะสิริ (2534:149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉยๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้าๆ เป็นประจำหลายๆเดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายสมบูรณ์ด้านร่างกายและจิตใจ

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ก็จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น ทุกคนควรทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อนเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ อนันต์ อัฒชู (2520:46) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่าควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีความเหน็ดเหนื่อยพอสมควรแล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534:134-135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้น
4. วิธ้ออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆเดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกันจะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534:7) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อยๆลดสภาวะร่างกาย(Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายโดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า ไม่อับชื้น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝน และเคารพกติกา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2537:37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและปล่อยใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหนือออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมัน ได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวันๆละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันๆละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 – อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายนั้น ควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที(170 – 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้น และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดัดันหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จากหลักของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยความถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ทั้งนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายของตนเองในขณะนั้น เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานด้วยกำลังกายอยู่เสมอจะแข็งแรงกว่าผู้ที่อยู่เฉยๆ การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ทุกๆคนไม่ว่าหญิงหรือชาย คนหนุ่มสาวหรือคนแก่และให้ผลทางใจ ท่าน “ครูเทพ” ได้สรุปผลการออกกำลังกายต่อจิตใจผู้เล่นไว้อย่างชัดเจนในเพลงกราวกีฬาของท่านว่า กีฬาเป็นยาวิเศษ ดับกองกิเลสทำคนให้เป็นคน ทางด้านร่างกายอาจกล่าวได้ว่า “กีฬาเป็นอาหารทิพย์” มีคุณสำหรับทุกๆคน ทำคนอ้วนให้ผอม ทำให้ทุกคนมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ในปัจจุบันนี้แพทย์ได้ใช้การออกกำลังกายในการป้องกันรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพหลังจากเป็นโรคได้ผลดีมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่างๆของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย (วรศักดิ์ เพียรชอบ.2525:2)

นอกจากนี้การออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมากก็คือ การออกกำลังกายที่เรียกในปัจจุบันว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายนานาชนิดที่ทำติดต่อกันเป็นเวลานานพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากขบวนการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นกว่าภาวะปกติ จนสามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในอวัยวะต่างๆที่เกี่ยวข้องได้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน ฯลฯ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.2529:1)

สุชาติ โสมประยูร (2520:43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆของร่างกายก็จะได้รับเอาอาหาร และก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไปและเซลล์ใหม่ๆก็จะเกิดขึ้น แทนที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย
3. ทำให้เหงื่อออก และรูหือเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกดีขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เป็นไปได้อย่างรวดเร็วเพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยาก รับประทานอาหาร(Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกัน เป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เกิดการเรียนรู้ ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ และนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่น รื่นเริง
6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และสามารถหาทางแก้ไขหรือต่อสู้เอาชนะ ปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายได้อย่างฉลาด

อวย เกตุสิงห์ (2525:190) ได้กล่าวสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดสภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2525:37) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า อยากแก่ช้า อายายู่ว่าง ออกแรงบ้าง ร่างกายดี นอกจากนี้ สุพิตร สมานิต (2525:173) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์และทำให้รู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจนความจำเป็นจะลดน้อยลง เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันน้อยลง ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น และยังช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534:3) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆคน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่ๆทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

การบริการการออกกำลังกายและศูนย์ออกกำลังกาย

อนงค์นาฏ ลีละชาต: (2544:8) ได้กล่าวไว้ว่า การบริการการออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถแยกได้เป็น 2 ส่วน คือ การบริการการออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกายของภาครัฐ และศูนย์ออกกำลังกายของภาคเอกชน ซึ่งในส่วนของภาครัฐมีรัฐบาลเป็นผู้ให้การสนับสนุนและส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกายก็เป็นที่สนใจของประชาชนแค่ส่วนหนึ่งหรือของกลุ่มคนที่มีรายได้ไม่มากนัก ส่วนกลุ่มคนที่เป็นเจ้าของธุรกิจหรือกลุ่มคนที่มีรายได้พอประมาณส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญในการไปใช้บริการการออกกำลังกายตามศูนย์ออกกำลังกายของภาคเอกชน ทั้งนี้มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นตัวบ่งชี้ในการดึงดูดให้ประชาชนสนใจมาออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกายเอกชน คือ การให้บริการที่เป็นเลิศ รวมทั้งสนามกีฬาและอุปกรณ์ต่างๆ ได้มาตรฐานทันสมัย เมื่อความต้องการของประชาชนในการมาใช้บริการการออกกำลังกายตามศูนย์กีฬาของภาคเอกชนมีมากจึงทำให้ธุรกิจของศูนย์ออกกำลังกายได้เพิ่มจำนวนมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าศูนย์ออกกำลังกายครบวงจรขนาดใหญ่ ศูนย์ออกกำลังกายตามโรงแรม ศูนย์ออกกำลังกายตามหมู่บ้าน ศูนย์ออกกำลังกายตามอาคารหรือสำนักงานต่างๆ

ดังนั้นการแข่งขันในเชิงธุรกิจ การตลาด เพื่อที่จะให้ประชาชนมาสมัครเป็นสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายเอกชนก็มีมากยิ่งขึ้น และสิ่งที่เป็นจุดขายของธุรกิจนี้ที่นักการตลาดได้ประเมินไว้ คือ การให้บริการที่ดี สถานที่สะดวกสบาย การเดินทางสะดวก เวลาในการให้บริการเหมาะสม บุคลากรมีความรู้ความชำนาญ อุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน รวมถึงการจัดการที่ดีเป็นต้น

ศูนย์ออกกำลังกายในแต่ละแห่งของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครที่กล่าวมาก็จะมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และขนาดของพื้นที่ เช่น ศูนย์ออกกำลังกายตามโรงแรมหรือตามอาคารต่างๆ จะมีพื้นที่จำกัด การจัดกิจกรรมก็จะจำกัด ส่วนมากจะเน้นเรื่องห้องออกกำลังกาย(Fitness) แอโรบิค สระว่ายน้ำ สนามเทนนิส สนามสควอช ฮาร์ดน้า เป็นต้น ส่วนศูนย์ออกกำลังกายครบวงจรขนาดใหญ่จะมีพื้นที่มาก อย่างน้อย 20 ไร่ และมีจำนวนสมาชิก 2,000 คนขึ้นไป จึงจะถือได้ว่าเป็นสโมสรกีฬาหรือศูนย์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานสากลขนาดใหญ่ เช่น สโมสรราชพฤกษ์ สโมสรปิยมรย์ ราชกรีฑาสโมสร และโปโลคลับ ซึ่งศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่เหล่านี้ นอกจากจะมีสนามกีฬาและอุปกรณ์ที่ทันสมัยและครบครันแล้ว ยังมีสถานที่ในการให้บริการเพิ่มเติมแก่สมาชิกอีก เช่น ห้องอ่านหนังสือ ห้องทำการบ้าน ห้องพยาบาล ห้องดูแลเด็ก ห้องจัดเลี้ยง ห้องประชุม สนามเด็กเล่น สวนหย่อม ฯลฯ แต่สิ่งที่ศูนย์ออกกำลังกายของเอกชนทุกแห่งต้องพัฒนาและตื่นตัวอยู่เสมอ ก็คือการให้บริการที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกของตน

ดังนั้นธุรกิจของศูนย์ออกกำลังกายของเอกชนที่ดี จำเป็นต้องมีการพัฒนาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อสนองความต้องการของประชาชนที่สนใจในการออกกำลังกาย และเป็นสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้ประชาชนรักการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายช่วยทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้มีความกระตือรือร้นในการประกอบกิจการต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประวัติของสมาคมราชกรีฑาสโมสร และโปโลคลับ

ในวันที่ 6 กันยายน 2444 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้พระราชทานบรมราชานุญาตให้เช่าที่ดิน จากพระคลังข้างที่บริเวณทุ่งสระปทุมในการจัดตั้ง ราชกรีฑาสโมสรกรุงเทพ(ต่อมาใน พ.ศ. 2536 กฎหมายบังคับให้ใช้คำนำหน้าว่า "สมาคม" จึงเรียกว่า สมาคมราชกรีฑาสโมสร) เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาพันธุ์ม้าของประเทศสยาม และใช้ประโยชน์ในการเชื่อมสัมพันธ์ภาพที่ดีของชาวไทย และชาวตะวันตกในสมัยนั้น ด้วยการจัดการแข่งขันกีฬาเริ่มจากแข่งม้า, โปโล, กอล์ฟ และคริกเก็ต ซึ่งทำให้เกิดการแข่งขัน กีฬาประเภทอื่นๆตามมา ทั้งรักบี้และสควอช อีกทั้งยังเคยใช้สถานที่นี้ในการแสดงและสาธิต การบินเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ในสมัยรัชกาลที่ 6 รัชกาลที่ 6 ทรงโปรดปรานกีฬา ฟุตบอลเป็นอย่างมากได้โปรดเกล้า ให้จัดการแข่งขันฟุตบอลระหว่างทีมชาติไทยและ ชาวต่างชาติที่เป็นสมาชิกสมาคมราชกรีฑาสโมสร

รัชการที่ 7 ได้ทรงเสด็จทอดพระเนตรการแข่งขันกีฬาที่สมาคมราชกรีฑาสโมสรและ ยังเสด็จทรงกีฬาอล์ฟด้วย สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี ได้เสด็จทรงกอล์ฟเป็นครั้งแรก ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2485 สมาคมราชกรีฑาสโมสร ถูกปิดชั่วคราวเนื่องจาก ญี่ปุ่นได้เข้ามายึดพื้นที่เป็นที่ตั้งของหน่วยทหารบัญชาการในเมืองหลวง ทำให้เกิดความเสียหายขึ้นมากมาย เมื่อสงครามสงบลงทหารทยอยทัพกลับไปจึงได้มีการฟื้นฟูบูรณะ ซ่อมแซม อย่างช้าๆ เพราะต้องใช้งบประมาณสูง แต่ก็ด้วยน้ำพักน้ำแรงและน้ำใจ จากหลายฝ่ายได้ ทำให้สมาคมราชกรีฑาสโมสรกลับมาเปิดบริการอีกจนถึงปัจจุบัน สมาคมราชกรีฑาสโมสร มีเนื้อที่ทั้งหมด 222 ไร่ 44 ตารางวา มีสนามกอล์ฟ 18 หลุม มีสระว่ายน้ำซึ่งมีขนาดมาตรฐานโอลิมปิกแห่งแรกของประเทศไทย(สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2476)

ในปี พ.ศ. 2521 สมาคมราชกรีฑาสโมสร ได้รับช่วงธุรกิจของ Bangkok Riding และ Polo Club มาดำเนินกิจการในชื่อของสมาคมราชกรีฑาสโมสร โปโลคลับ บนเนื้อที่ 46 ไร่ 3 งาน เพื่อเป็นสถานที่รองรับสมาชิกที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น และสถานที่ไม่เพียงพอในการให้บริการ โดยให้สิทธิสมาชิกสมาคมราชกรีฑาสโมสรในการใช้สถานที่ได้ทั้งสองแห่ง

แต่สมาชิกสมาคมราชกรีฑาสโมสร โปโลคลับ มีสิทธิใช้สถานที่ได้เพียงแห่งเดียว คือ สมาคมราชกรีฑาสโมสร โปโลคลับ ซึ่งทั้งราชกรีฑาสโมสร และราชกรีฑาสโมสร โปโลคลับ ได้มีสถานที่ออกกำลังกายไว้บริการแก่สมาชิกหลายชนิดกีฬา อาทิเช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล สควอช สระว่ายน้ำ บาสเกตบอล กอล์ฟ บริดจ์ สนุกเกอร์ ฟิตเนส แอโรบิค ลอนโบว์ล เทเบิลเทนนิส นอกจากนี้ยังมีสถานที่ในการพักผ่อนและสังสรรค์ด้วย เช่น ห้องอ่านหนังสือ ห้องทำการบ้าน ห้องอาหาร ห้องดูแลเด็ก ห้องพยาบาล ห้องชายอุปกรณ์กีฬา สนามเด็กเล่น ห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง (วารสารราชกรีฑาสโมสร.2544:21)

ประวัติของสโมสรปิยมรย์

ปิยมรย์ สपोर्टคลับ เป็นศูนย์ออกกำลังกายครบวงจร ภายใต้การดำเนินงานของบริษัทเอส บี เรยลตี้ จำกัด เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2538 โดยมีคุณปิยะ จิตดาลาน ประธานกรรมการเป็นเจ้าของโครงการผู้ซึ่งมีเจตนารมย์ให้ปิยมรย์ สपोर्टคลับ เป็น “ศูนย์กีฬามีระดับ สำหรับครอบครัว” เปิดรับเฉพาะสมาชิกเท่านั้น ปิยมรย์ สपोर्टคลับ ตั้งอยู่บนพื้นที่ 28 ไร่ ริมนนสุขุมวิท เกือบถึงซอย 101/1 สร้างเป็นอาคารสูง 3 ชั้น แบบ Low rise building ที่เน้นออกแบบให้เปิดโล่ง เพื่อให้อากาศสามารถถ่ายเทได้รอบทิศทาง ในสไตล์ เมดิเตอร์เรเนียน(Mediterranean Style) มีพื้นที่ในตัวอาคาร 7,000 ตารางเมตร มูลค่าที่ดินประมาณ 1,400 ล้านบาท ไม่รวมค่าปลูกสร้างและตกแต่งอีก 350 ล้านบาท จึงพร้อมด้วยสนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยตามมาตรฐานสากล

ภายใน ปิยมรย์ สपोर्टคลับ ได้จัดสรรสถานที่ต่างๆออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนออกกำลังกายกีฬากลางแจ้ง ได้แก่ สระว่ายน้ำ สระจุกูชี เทนนิส บาสเกตบอล ลู่วิ่ง สนามเด็กเล่น ฟุตบอล ไตรฟกอล์ฟ
2. ส่วนออกกำลังกายกีฬาในร่ม ได้แก่ แบดมินตัน สควอช แอโรบิค ห้องฟิตเนส สนุกเกอร์ เทเบิลเทนนิส บริดจ์
3. ส่วนของสถานที่ในการพักผ่อนและอำนวยความสะดวกอื่นๆ ได้แก่ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องอ่านหนังสือ ห้องทำการบ้าน ห้องอาหาร ห้องดูแลเด็ก ห้องปฐมพยาบาล ห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง

ส่วนรอบนอกของปิยมรย์ สपोर्टคลับ ได้จัดตกแต่งสวยงามและร่มรื่นด้วยสวนดอกไม้ และต้นไม้ขนาดใหญ่ เพื่อสร้างความประทับใจรวมทั้งความสดชื่นและกระปรี้กระเปร่าให้กับสมาชิกที่มาใช้บริการตั้งแต่ก้าวแรกที่มาถึง (วารสารปิยมรย์.2542:14)

ประวัติของสโมสรราชพฤกษ์

ด้วยขีดจำกัดในการรับสมาชิกใหม่ของราชกรีฑาสโมสร กอปรกับกรุงเทพมหานคร มีความต้องการสโมสรกีฬาเอกชนแห่งใหม่ ในระดับเดียวกับราชกรีฑาสโมสรเพิ่มขึ้น จึงเกิดความร่วมมือการก่อตั้ง “สโมสรราชพฤกษ์” ขึ้น ในพื้นที่ 355 ไร่ ในโครงการนอร์ธปาร์ค ริมนนวิภาวดีรังสิตบางเขน อันประกอบด้วยสนามกอล์ฟมาตรฐานขนาด 18 หลุม พร้อม สถานที่เล่นกีฬาต่างๆทั้งกลางแจ้งและในร่ม รวมถึงอาคารสโมสรสำหรับนันทนาการในระดับมาตรฐานสากล โดยมี บริษัท นอร์ธ ปาร์ค เรียวเอสเตท จำกัด เป็นผู้พัฒนาโครงการ ตามแนวทางที่คณะผู้ก่อตั้งได้ดำริร่วมกันไว้ เนื่องจากแนวทางดังกล่าวได้สอดคล้องกับ นโยบายของโครงการนอร์ธปาร์ค ที่ตั้งใจจะสร้างเมืองธุรกิจในพื้นที่ซึ่งแวดล้อมไปด้วย ธรรมชาติอันงดงาม พร้อมสนามกีฬาขนาดใหญ่สำหรับให้บริการแก่สมาชิกของชุมชน และ ผู้คนที่อยู่บริเวณใกล้เคียง

รูปแบบของการบริหารกิจการสโมสร ตลอดจนสมาชิกภาพและกฎเกณฑ์การใช้ สโมสรร่วมกันนั้น ผู้ก่อตั้งมีความเห็นพ้องต้องกันว่า สมควรจะยึดแนวทางของราชกรีฑาสโมสร มาปรับ ประยุกต์ให้เหมาะสมกับการถือสมาชิกภาพในสโมสรแห่งใหม่นี้ ทั้งนี้ การบริหารกิจการสโมสร สมควรให้เชิญบุคคลระดับผู้นำวงการซึ่งมีฐานะชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก และยอมรับนับถือ เป็นคณะกรรมการสโมสร (Board of Governors) มีหน้าที่ควบคุม การบริหารงานของสโมสร สโมสรราชพฤกษ์เปิดบริการ เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2538 (วารสารราชพฤกษ์.2540:5)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ยามากูชิ และโอคาตะ (Yamaguchi and Okada.1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการ เข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรม กีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อ ตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็น สมาชิก ของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆมีดังนี้ (1) ความพึงพอใจ ในอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ (3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์ สุขภาพเอกชน 5 สาขา ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ ระหว่าง ตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้า ร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler.1989:1591:A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือ ภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic) นอกจากนี้เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ซีฟเกอร์ (Siefker . 1990 : 190) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาค้นคว้ากับการทดลอง เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นที่นิยมของนักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย (1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด (2) การให้ความคิดเห็นของคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้าน พฤติกรรมอย่างละเอียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า (1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง (2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกายตามความคิดเห็นของคณบดี

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่างๆของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 21-30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533 :บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างกับกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณีขวัญ บุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาได้สะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน สีสากลกายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00–10.00 น. และ 16.30–18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนี้ต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00-19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู
4. ความต้องการด้านจัดการ พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการหลายท่านพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทุกยุคทุกสมัย ทุกเพศ และทุกวัย แต่ถ้าจะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจที่ดี ควรจะต้องออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

ถูกวิธี มีความเหมาะสมกับ อายุ เพศ และสภาวะของร่างกายในขณะนั้น นอกจากนี้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของนิสิต ข้าราชการ บุคลากรหรือประชาชนที่จัดบริการโดยภาครัฐ ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการบริการด้านการออกกำลังกายของประชาชนที่จัดบริการโดยภาคเอกชน ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์กับประชาชนที่ต้องการออกกำลังกาย รวมถึงผู้สนใจและผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างยิ่ง

ถนัด รัชพงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ชั้นละ 400 คน เหล่าทัพละ 100 คน รวมเป็นจำนวน 800 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รองลงมาคือความต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้าน และมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างออกกำลังกาย

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 – 18.30 น. รองลงมาคือ 05.30 – 06.30 น.

เสรี ชมเชย (2545 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน คือนักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมากทุกด้าน

จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้ประชาชนมีความต้องการการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งของภาครัฐบาล และเอกชน ซึ่งส่วนของรัฐบาลนั้นไม่เพียงพอกับความต้องการ ประกอบกับอุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ไม่ทันสมัย จึงทำให้เกิดศูนย์ออกกำลังกายของเอกชนขึ้นเป็นจำนวนมาก ก่อให้เกิดอัตราการแข่งขันสูง ผู้ประกอบการจึงต้องพัฒนาส่วนต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของสมาชิก เช่น สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทกิจกรรมสันทนาการ ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ด้านบุคลากร ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการบริการด้านต่าง ๆ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการศึกษาค้นคว้ามี่แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 แห่ง ดังนี้ ปิยะมย์ สปอร์ตคลับ จำนวน 3,313 คน ราชพฤกษ์ จำนวน 3,435 คน ราชกรีฑาสโมสร จำนวน 9,357 คน และ ราชกรีฑาสโมสรแอนด์โปโลคลับ 2,377 คน รวมประชากร 18,482 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง จำนวน 377 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซี่ (Krejcie) และมอร์แกน (Morgan)

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ศูนย์กีฬา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ปิยะมย์ สปอร์ตคลับ	1,822	1,491	3,313	39	29	68
ราชพฤกษ์	1,733	1,702	3,435	38	32	70
ราชกรีฑาสโมสร	4,753	4,604	9,357	99	92	191
ราชกรีฑาสโมสรแอนด์โปโลคลับ	1,340	1,037	2,377	29	19	48
รวม	9,648	8,834	18,482	205	172	377

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
2. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการจัดการ
5. ด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Close-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า จากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาปัญหา และรวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่างๆมาสร้างเป็นแบบสอบถาม
3. สร้างแบบสอบถาม เพื่อสอบถามความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีทั้งหมด 2 ตอน
4. นำแบบสอบถามให้ประธานและกรรมการตรวจสอบ
5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบแก้ไข เพื่อนำมาปรับปรุงตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่นำไปปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย ขนาดใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำมาหาความเชื่อมั่น(Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา(α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.89

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอลงหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้บริหาร ปิยะมัย สपोर्टคลับ ราชพฤกษ์ ราชกรีฑาสโมสร ราชกรีฑาสโมสรแอนด์โปโลคลับ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอลงหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขออนุญาตตรวจแบบสอบถาม
3. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง และนำข้อมูลไปวิเคราะห์

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

1. หาค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าความถี่และร้อยละความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกาย ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

คำตอบจากแบบทดสอบที่นำมาวิเคราะห์นี้มีจำนวน 377 ชุด ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติ แล้วนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

	รายการ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	205	54.37
	หญิง	172	45.63
อายุ	ต่ำกว่า 30 ปี	158	41.90
	31 ปีขึ้นไป	219	58.10
อาชีพ	รับราชการ	43	11.40
	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	41	10.88
	ธุรกิจส่วนตัว	99	26.26
	พนักงานบริษัทเอกชน	145	38.47
	อื่นๆ	49	12.99

จากตาราง 2 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครเป็นสมาชิกเพศชายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 54.37 และเป็นเพศหญิงจำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 45.63

อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 41.90 อายุ 31 ปีขึ้นไปจำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 58.10

ประกอบอาชีพรับราชการ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 11.40 พนักงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.88 ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 26.26 พนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 38.47 และอื่นๆ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.99

ตอนที่ 2 ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร
ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยรวม

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
วันอาทิตย์	84	8.46
วันจันทร์	124	12.50
วันอังคาร	50	5.04
วันพุธ	82	8.26
วันพฤหัสบดี	42	4.24
วันศุกร์	204	20.57
วันเสาร์	242	24.39
วันหยุดนักขัตฤกษ์	164	16.54
รวม	992	100.00
06.00 - 08.00 น.	84	10.34
08.00 - 10.00 น.	84	10.34
10.00 - 12.00 น.	22	2.07
12.00 - 14.00 น.	44	5.42
14.00 - 16.00 น.	72	8.87
16.00 - 18.00 น.	182	22.42
18.00 - 20.00 น.	218	26.85
20.00 - 22.00 น.	106	13.06
รวม	812	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมมีความต้องการ
การบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 24.39 รองลงมา
วันศุกร์ จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 20.57 และน้อยที่สุดวันพฤหัสบดี จำนวน 42 คน
คิดเป็นร้อยละ 4.24 ตามลำดับ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา
18.00 – 20.00 น. จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น.
จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 22.42 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น จำนวน 22 คน
คิดเป็นร้อยละ 2.07 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ตามเพศ

รายการ	ชาย		หญิง	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
วันอาทิตย์	46	8.52	38	8.41
วันจันทร์	67	12.41	57	12.61
วันอังคาร	27	5.00	23	5.09
วันพุธ	45	8.33	37	8.18
วันพฤหัสบดี	23	4.26	19	4.20
วันศุกร์	111	20.55	93	20.58
วันเสาร์	132	24.44	110	24.34
วันหยุดนักขัตฤกษ์	89	16.49	75	16.59
รวม	540	100.00	452	100.00
06.00 - 08.00 น.	46	10.38	38	10.30
08.00 - 10.00 น.	46	10.38	38	10.30
10.00 - 12.00 น.	12	2.71	10	2.71
12.00 - 14.00 น.	24	5.42	20	5.42
14.00 - 16.00 น.	39	8.80	33	8.94
16.00 - 18.00 น.	99	22.35	83	22.49
18.00 - 20.00 น.	119	26.87	99	26.83
20.00 - 22.00 น.	58	13.09	48	13.01
รวม	443	100.00	369	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครเพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 24.44 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 20.55 และน้อยที่สุดวันพฤหัสบดี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 4.26 ตามลำดับ

เพศหญิง มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 24.34 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 20.58 และน้อยที่สุดวันพฤหัสบดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

เพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 22.35 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.71 ตามลำดับ

เพศหญิง มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 26.83 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 -18.00 น. จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 22.49 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.71

ตาราง 5 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ตามอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 30 ปี		31 ปีขึ้นไป	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
วันอาทิตย์	35	8.43	49	8.49
วันจันทร์	52	12.53	72	12.48
วันอังคาร	21	5.06	29	5.02
วันพุธ	34	8.19	48	8.32
วันพฤหัสบดี	18	4.34	24	4.16
วันศุกร์	85	20.48	119	20.62
วันเสาร์	101	24.34	141	24.44
วันหยุดนักขัตฤกษ์	69	16.63	95	16.47
รวม	415	100.00	577	100.00
06.00 - 08.00 น.	35	10.29	49	10.34
08.00 - 10.00 น.	35	10.29	49	10.34
10.00 - 12.00 น.	9	2.65	13	2.74
12.00 - 14.00 น.	19	5.59	26	5.48
14.00 - 16.00 น.	31	9.12	42	8.86
16.00 - 18.00 น.	76	22.35	106	22.36
18.00 - 20.00 น.	91	26.76	127	26.79
20.00 - 22.00 น.	44	12.95	62	13.09
รวม	340	100.00	472	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 24.34 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 20.48 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.34 ตามลำดับ

อายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 24.44 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 20.62 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 4.16 ตามลำดับ

อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 26.76 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 22.35 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.65 ตามลำดับ

อายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 26.79 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 22.36 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.74 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าความถี่และร้อยละด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ตามอาชีพ

รายการ	รับราชการและ พนักงานรัฐวิสาหกิจ		ธุรกิจส่วนตัวและ พนักงานบริษัทเอกชน		อาชีพ อื่นๆ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
	วันอาทิตย์	19	8.60	54	8.40	11
วันจันทร์	27	12.22	81	12.60	16	12.60
วันอังคาร	11	4.98	32	4.98	6	4.72
วันพุธ	18	8.14	54	8.40	11	8.66
วันพฤหัสบดี	10	4.52	27	4.20	5	3.94
วันศุกร์	45	20.36	132	20.53	26	20.47
วันเสาร์	54	24.43	157	24.41	31	24.41
วันหยุดนักขัตฤกษ์	37	16.75	106	16.48	21	16.54
รวม	221	100.00	643	100.00	127	100.00
06.00 - 08.00 น.	19	10.33	54	10.27	11	10.38
08.00 - 10.00 น.	19	10.33	54	10.27	11	10.38
10.00 - 12.00 น.	5	2.72	14	2.66	3	2.83
12.00 - 14.00 น.	11	5.98	29	5.51	6	5.66
14.00 - 16.00 น.	16	8.69	47	8.93	9	8.49
16.00 - 18.00 น.	41	22.28	118	22.43	24	22.64
18.00 - 20.00 น.	49	26.63	141	26.81	28	26.41
20.00 - 22.00 น.	24	13.04	69	13.12	14	13.21
รวม	184	100.00	526	100.00	106	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 24.43 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 20.36 และน้อยที่สุดวันพฤหัสบดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.52 ตามลำดับ

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ในวันเสาร์ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 24.41 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 20.53 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.94 ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 24.41 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 20.47 และน้อยที่สุดวันพฤหัสบดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.94 ตามลำดับ

อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 26.63 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 -18.00 น. จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 22.28 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.72 ตามลำดับ

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 26.81 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 -18.00 น. จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 22.43 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 26.41 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 22.64 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 - 12.00 น จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.83 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวม

ประเภทกีฬา	ความถี่	ร้อยละ
กีฬาแบดมินตัน	182	13.70
กีฬาเทนนิส	120	9.04
กีฬาสควอช	84	6.32
กีฬาว่ายน้ำ	206	15.51
กีฬาสนุกเกอร์	42	3.16
กีฬาบาสเกตบอล	74	5.58
กีฬาฟุตบอล	68	5.13
กีฬาเทเบิลเทนนิส	78	5.88
กีฬาแอโรบิค	80	6.02
กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย	228	17.16
วิ่ง	94	7.08
โยคะ	72	5.42
รวม	1,328	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 17.16 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 15.51 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 3.16 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ตามเพศ

รายการ	ชาย		หญิง	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
กีฬาแบดมินตัน	99	13.73	83	13.67
กีฬาเทนนิส	65	9.01	55	9.06
กีฬาสควอช	46	6.38	38	6.26
กีฬาว่ายน้ำ	112	15.53	94	15.49
กีฬาสนุกเกอร์	23	3.19	19	3.13
กีฬาบาสเกตบอล	40	5.55	34	5.60
กีฬาฟุตบอล	37	5.13	31	5.11
กีฬาเทเบิลเทนนิส	42	5.83	36	5.93
กีฬาแอโรบิค	43	5.96	37	6.10
กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย	124	17.20	104	17.13
วิ่ง	51	7.07	43	7.08
โยคะ	39	5.42	33	5.44
รวม	721	100.00	607	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครเพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 17.20 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 15.33 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 3.19 ตามลำดับ

เพศหญิง มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย มากที่สุด จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 17.13 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 15.49 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 3.13 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ตามอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 30 ปี		31 ปีขึ้นไป	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
กีฬาแบดมินตัน	76	13.67	106	13.73
กีฬาเทนนิส	50	8.99	70	9.07
กีฬาสควอช	35	6.29	49	6.35
กีฬาว่ายน้ำ	86	15.47	120	15.54
กีฬาสนุกเกอร์	18	3.24	24	3.11
กีฬาบาสเกตบอล	31	5.58	43	5.57
กีฬาฟุตบอล	28	5.04	40	5.18
กีฬาเทเบิลเทนนิส	33	5.93	45	5.83
กีฬาแอโรบิค	34	6.11	46	5.96
กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย	96	17.27	132	17.10
วิ่ง	39	7.01	55	7.12
โยคะ	30	5.40	42	5.44
รวม	556	100.00	772	100.00

จากตาราง 9 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 17.27 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 15.47 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.24 ตามลำดับ

อายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 17.10 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 15.54 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 3.11 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าความถี่และร้อยละด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ตามอาชีพ

รายการ	รับราชการและ พนักงานรัฐวิสาหกิจ		ธุรกิจส่วนตัวและ พนักงานบริษัทเอกชน		อื่น ๆ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
กีฬาแบดมินตัน	41	13.85	118	13.74	24	13.87
กีฬาเทนนิส	27	9.12	78	9.08	16	9.25
กีฬาสควอช	19	6.42	54	6.29	11	6.36
กีฬาว่ายน้ำ	45	15.20	133	15.48	27	15.61
กีฬาสนุกเกอร์	10	3.38	27	3.14	5	2.89
กีฬาบาสเกตบอล	16	5.41	47	5.47	10	5.78
กีฬาฟุตบอล	15	5.07	44	5.12	9	5.20
กีฬาเทเบิลเทนนิส	17	5.74	50	5.82	10	5.78
กีฬาแอโรบิค	18	6.08	52	6.05	10	5.78
ห้องออกกำลังกาย	51	17.23	148	17.23	30	17.34
วิ่ง	21	7.09	61	7.10	12	6.94
โยคะ	16	5.40	47	5.48	9	5.20
รวม	296	100.00	859	100.00	173	100.00

จากตาราง 10 แสดงว่า

สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.20 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.38 ตามลำดับ

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 15.48 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 3.14 ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 17.34 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 15.61 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.89 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	161	42.70	126	33.42	68	18.04	22	5.83	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	195	51.72	126	33.42	34	9.02	22	5.83	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	104	27.59	181	48.01	72	19.10	20	5.30	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	89	23.61	184	48.81	29	7.69	60	15.91	15	3.98
5. ตู้เก็บของ(Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ	89	23.61	195	51.72	57	15.12	17	4.51	19	5.04
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	78	20.69	165	43.77	100	26.52	34	9.02	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	80	21.22	153	40.58	108	28.65	36	9.55	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	65	17.24	140	37.13	140	37.14	32	8.49	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	85	22.55	164	43.50	107	28.38	21	5.57	0	0.00
10. ความเหมาะสมของห้องสนุกเกอร์กับจำนวนสมาชิก	69	18.30	99	26.26	131	34.75	57	15.12	21	5.57
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	146	38.73	157	41.64	48	12.73	26	6.90	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	69	18.30	123	32.63	123	32.63	47	12.47	15	3.98
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	55	14.59	111	29.44	143	37.93	51	13.53	17	4.51
14. ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	62	16.45	159	42.17	122	32.36	34	9.02	0	0.00

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15. ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	61	38.73	105	27.85	141	37.4	49	13.00	21	5.57
16. ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	61	16.18	149	39.52	109	28.91	37	9.81	21	5.57
17. ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	95	25.20	163	43.24	85	22.55	19	5.04	15	3.98
18. สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	149	39.52	144	38.20	66	17.51	18	4.77	0	0.00
19. ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	76	20.16	155	41.11	114	30.24	32	8.49	0	0.00
20. รูปภาพและข้อเสนอแนะ การออกกำลังกาย	72	19.10	154	40.85	129	34.22	22	5.83	0	0.00
21. บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	86	22.81	116	30.77	157	41.64	18	4.77	0	0.00
22. ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	191	50.66	139	36.87	47	12.47	0	0.00	0	0.00
รวม	2,138	25.78	3,208	38.68	2,130	25.68	674	8.13	144	1.73

จากตาราง 11 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากมีความถี่ 3,208 คิดเป็นร้อยละ 38.68

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 195, 184 และ 181 คิดเป็นร้อยละ 51.72, 48.81 และ 48.01 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 195 คิดเป็นร้อยละ 51.72

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศชาย

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	87	42.44	69	33.66	37	18.04	12	5.86	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	106	51.71	69	33.66	18	8.78	12	5.85	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	57	27.80	98	47.80	39	19.02	11	5.36	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	48	23.41	100	48.79	16	7.80	33	16.10	8	3.90
5. ตู้เก็บของ(Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ	48	23.41	106	51.71	31	15.12	9	4.39	11	5.37
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	43	20.98	90	43.90	54	26.34	18	8.78	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	43	20.98	83	40.49	59	28.78	20	9.76	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	35	17.07	77	37.56	76	37.07	17	8.29	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	46	22.44	89	43.41	59	28.78	11	5.37	0	0.00
10.ความเหมาะสมของห้องสันทนาการกับจำนวนสมาชิก	38	18.54	54	26.34	71	34.63	31	15.12	11	5.37
11.ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	79	35.54	86	41.95	26	12.68	14	6.83	0	0.00
12.ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	38	18.54	66	32.20	67	32.68	26	12.68	8	3.90
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	30	14.64	60	39.02	78	38.05	28	13.66	9	4.39
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	34	16.59	86	41.95	67	32.68	18	8.78	0	0.00

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	33	16.10	57	27.80	77	37.56	27	13.17	11	5.37
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	33	16.10	81	39.51	59	22.78	20	9.76	12	5.85
17.ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	52	25.37	89	43.41	46	22.44	10	4.88	8	3.90
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	81	39.51	78	38.05	36	17.56	10	4.88	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	41	20.00	84	40.98	63	30.73	17	8.29	0	0.00
20.รูปภาพและข้อแนะนำ การออกกำลังกาย	39	19.02	84	40.97	70	34.15	12	5.85	0	0.00
21.บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	47	22.93	63	30.73	85	4.46	10	4.88	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	104	50.73	75	36.59	26	12.68	0	0.00	0	0.00
รวม	1,162	25.76	1,744	38.67	1,160	25.72	366	8.11	78	1.74

จากตาราง 12 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ของสมาชิกเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากมีความถี่ 1,744 คิดเป็นร้อยละ 38.67

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 106, 100 และ 98 คิดเป็นร้อยละ 57.71, 48.79 และ 47.80 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 106 คิดเป็นร้อยละ 51.71

ตาราง 13 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศหญิง

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	74	43.02	57	33.14	31	18.02	10	5.81	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	89	51.74	57	33.14	16	9.30	10	5.81	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	47	27.33	83	48.25	33	19.19	9	5.23	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	41	23.84	84	48.84	13	7.56	27	15.70	7	4.07
5. ตู้เก็บของ(Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ	41	23.84	89	51.74	26	15.12	8	4.65	8	2.58
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	35	20.35	75	43.60	46	26.74	16	9.30	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	37	21.51	70	40.70	49	28.49	16	9.30	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	30	17.44	63	36.62	64	37.21	15	8.72	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	39	22.67	75	43.60	48	27.91	10	5.81	0	0.00
10. ความเหมาะสมของห้องสันทนาการกับจำนวนสมาชิก	31	18.02	45	26.16	60	34.88	26	15.12	10	5.81
11.ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	67	38.95	71	41.28	22	12.79	12	6.98	0	0.00
12.ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	31	18.02	57	33.14	56	32.56	21	12.21	7	4.07
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	25	14.53	51	29.65	65	37.79	23	13.37	8	4.65
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	42	24.42	51	29.65	66	38.37	13	7.56	0	0.00

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	28	16.28	48	27.91	64	37.21	22	12.79	10	5.81
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	28	16.28	68	39.53	50	29.07	17	9.88	9	5.23
17.ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	43	25.00	74	43.02	39	22.67	9	5.23	7	4.07
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	68	39.53	66	38.37	30	17.44	8	4.65	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	35	20.35	71	41.28	51	29.65	15	8.72	0	0.00
20.รูปภาพและข้อแนะนำ การออกกำลังกาย	33	19.19	70	40.70	59	34.30	10	5.81	0	0.00
21.บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	39	22.67	53	30.81	72	41.86	8	4.65	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	87	50.58	64	37.21	21	12.21	0	0.00	0	0.00
รวม	989	26.13	1,442	38.12	981	25.93	305	8.07	66	1.75

จากตาราง 13 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ของสมาชิกเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,442 คิดเป็นร้อยละ 38.12

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย, ความสวยงามร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 89, 84 และ 83 คิดเป็นร้อยละ 51.74, 48.84 และ 48.25 ตามลำดับ ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 89 คิดเป็นร้อยละ 51.74

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	67	42.40	54	34.18	28	17.72	9	5.70	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	82	51.90	53	33.54	14	8.86	9	5.70	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	44	27.85	76	48.10	30	18.99	8	5.06	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	22	13.92	83	52.53	17	10.76	30	18.99	6	3.80
5. ตู้เก็บของ(Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ	25	15.82	88	55.70	30	18.99	7	4.43	8	5.06
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	20	12.66	72	45.57	48	30.38	18	11.39	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	27	11.09	71	44.94	45	28.48	15	9.49	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	19	12.03	64	40.51	62	39.24	13	8.23	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	24	15.19	74	46.83	51	32.28	9	5.70	0	0.00
10. ความเหมาะสมของห้องสันทนาการกับจำนวนสมาชิก	19	12.03	46	29.11	60	37.97	24	15.19	9	5.70
11.ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	46	29.11	76	48.10	25	15.82	11	6.96	0	0.00
12.ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	24	15.19	56	35.44	52	32.91	20	12.66	6	3.80
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	18	11.39	47	29.75	65	41.14	21	13.29	7	4.43
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	20	12.66	73	46.20	51	32.28	14	8.86	0	0.00

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	13	8.23	44	27.85	71	44.94	21	13.29	9	5.70
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	13	8.23	70	44.30	50	31.65	16	10.13	9	5.70
17.ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	30	18.99	78	49.37	36	22.78	8	5.06	6	3.80
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	41	25.95	75	47.47	34	21.52	8	5.06	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	20	12.66	69	43.67	52	32.91	17	10.76	0	0.00
20.รูปภาพและข้อแนะนำ การออกกำลังกาย	20	12.66	70	44.30	59	37.34	9	5.70	0	0.00
21.บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	25	15.82	59	37.34	66	41.77	8	5.06	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	55	34.81	68	43.04	20	12.66	15	9.49	0	0.00
รวม	674	19.39	1,466	42.17	966	27.80	310	8.92	60	1.73

จากตาราง 14 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,466 คิดเป็นร้อยละ 42.17

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความเหมาะสมของห้องอ่านหนังสือกับจำนวนสมาชิก จำนวนความถี่ 88 , 83 และ 78 คิดเป็นร้อยละ 55.70, 52.53 และ 49.37ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 82 คิดเป็นร้อยละ 51.90

ตาราง 15 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	94	42.92	72	32.88	40	18.26	13	5.94	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	113	51.60	73	33.33	20	9.13	13	5.94	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	60	27.40	105	47.95	42	19.18	12	5.48	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	52	23.74	106	48.40	17	7.76	35	15.98	9	4.11
5. ตู้เก็บของ(Locker)สำหรับผู้มาใช้บริการ	52	23.74	113	51.60	33	15.07	10	4.57	11	5.02
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	45	20.55	96	43.84	58	26.48	20	9.13	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	46	21.00	89	40.64	63	28.77	21	9.59	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	38	17.35	81	36.99	81	36.99	19	8.68	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	49	22.37	96	43.84	62	28.31	12	5.48	0	0.00
10.ความเหมาะสมของห้องสนุกเกอร์กับจำนวนสมาชิก	40	18.26	58	26.48	76	34.70	33	15.07	12	5.48
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายในห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	58	26.49	89	40.64	42	19.18	25	11.41	5	2.28
12.ความเหมาะสมของห้องแอร์บิคกับจำนวนสมาชิก	41	18.72	71	32.42	71	32.42	27	12.33	9	4.11
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	32	14.61	64	29.22	83	37.90	30	17.30	10	4.57
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	36	16.44	92	42.01	71	32.42	20	9.13	0	0.00

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	35	15.98	62	28.31	82	37.44	28	12.79	12	5.48
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่นกับ จำนวนสมาชิก	36	16.44	87	39.73	63	28.77	21	9.59	12	5.48
17.ความเหมาะสมของห้องอ่านหนังสือ กับจำนวนสมาชิก	55	25.11	95	43.38	49	22.37	11	5.02	9	4.11
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	87	39.73	84	38.36	38	17.35	10	4.57	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	44	20.09	90	41.10	66	30.14	19	8.68	0	0.00
20.รูปภาพและข้อเสนอแนะ การออกกำลังกาย	42	19.18	89	40.64	75	34.25	13	5.94	0	0.00
21.บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	50	22.83	68	31.05	91	41.55	10	4.57	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	111	50.68	81	36.99	27	12.33	0	0.00	0	0.00
รวม	1,216	25.24	1,861	38.62	1,250	25.95	402	8.34	89	1.85

จากตาราง 15 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่ำกว่า 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,861 คิดเป็นร้อยละ 38.62

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 113, 106 และ 105 คิดเป็นร้อยละ 51.60, 48.40 และ 47.95 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 113 คิดเป็นร้อยละ 51.60

ตาราง 16 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอาชีพรับราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	36	42.86	28	33.33	15	17.86	5	5.95	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	43	51.20	28	33.33	8	9.52	5	5.95	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	23	27.38	41	48.81	16	19.05	4	4.76	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	20	23.81	40	47.62	6	3.57	14	8.33	4	2.38
5. ตู้เก็บของ(Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ	20	23.81	43	51.19	12	14.28	5	5.95	4	2.38
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	17	20.24	37	44.05	22	26.19	8	9.52	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	18	21.43	34	40.48	24	28.57	8	9.52	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	14	16.67	30	35.71	33	39.28	7	8.33	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	10	22.62	37	44.05	24	28.57	4	4.76	0	0.00
10.ความเหมาะสมของห้องสนุกเกอร์กับจำนวนสมาชิก	17	20.24	22	26.19	29	34.52	12	14.29	4	2.38
11.ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	33	39.29	35	41.67	10	11.90	6	7.14	0	0.00
12.ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	16	19.05	27	32.14	27	32.14	10	11.90	4	2.38
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	11	13.10	25	29.76	32	38.10	12	14.29	4	2.38
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	14	16.67	35	41.67	27	32.14	8	9.52	0	0.00

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	14	16.67	24	28.57	31	36.90	11	13.10	4	2.38
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	14	16.67	34	40.48	24	28.57	8	9.52	4	2.38
17.ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	21	25.00	36	42.86	19	22.62	4	2.38	4	2.38
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	33	39.29	32	38.10	15	17.86	4	2.38	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	17	20.24	35	41.67	25	29.76	7	8.33	0	0.00
20.รูปภาพและข้อแนะนำ การออกกำลังกาย	15	17.86	35	41.67	29	34.52	5	5.95	0	0.00
21.บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	19	22.62	26	30.95	35	41.67	4	2.38	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	37	44.05	34	40.48	13	15.48	0	0.00	0	0.00
รวม	471	25.49	718	38.85	476	25.76	151	8.17	32	1.73

จากตาราง 16 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพรับราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 718 คิดเป็นร้อยละ 38.85

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย และความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย จำนวนความถี่ 43, 41 และ 40 คิดเป็นร้อยละ 51.19, 48.81 และ 47.62 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 43 คิดเป็นร้อยละ 51.20

ตาราง 17 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว และพนักงานบริษัทเอกชน

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	78	31.97	90	36.89	53	21.72	23	9.43	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	126	51.64	80	32.79	22	9.02	16	6.56	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	66	27.05	118	48.36	47	19.26	13	5.33	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	57	23.36	119	48.77	19	7.77	39	15.98	10	4.10
5. ตู้เก็บของ(Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ	58	23.77	126	51.64	37	15.16	11	4.51	12	4.92
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	51	20.90	107	43.85	64	26.23	22	9.02	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	52	21.31	99	40.57	70	28.69	23	9.43	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	42	17.21	91	37.90	91	37.30	20	8.20	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	55	22.54	106	43.44	69	28.28	14	5.74	0	0.00
10.ความเหมาะสมของห้องสันทนาการกับจำนวนสมาชิก	45	18.44	64	26.23	84	34.43	37	15.16	14	5.74
11.ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	95	38.93	101	41.39	31	12.70	17	6.97	0	0.00
12.ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	46	18.85	79	32.38	79	32.38	30	12.30	10	4.10
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	35	14.34	72	29.51	93	38.11	33	13.52	11	4.51
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	40	16.39	103	42.21	79	32.38	22	9.02	0	0.00

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	55	22.54	70	28.69	76	36.15	31	12.71	12	4.92
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	70	28.69	98	40.16	48	19.67	24	9.83	4	4.51
17.ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	95	38.93	98	40.16	38	15.57	13	5.32	0	0.00
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	118	48.36	98	40.16	20	8.19	8	3.28	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	45	18.44	99	40.57	59	24.18	31	12.71	10	4.10
20.รูปภาพและข้อเสนอแนะ การออกกำลังกาย	47	19.26	99	40.57	84	34.43	14	5.74	0	0.00
21.บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	56	22.95	75	30.74	101	41.39	12	4.92	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	124	50.82	90	36.88	30	12.30	0	0.00	0	0.00
รวม	1,456	27.12	2,082	38.79	1,294	24.11	453	8.44	83	1.54

จากตาราง 17 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัท เอกชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 2,082 คิดเป็นร้อยละ 38.79

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสวยงามและพร้อมรับ บริเวณศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 126,119 และ 118 คิดเป็นร้อยละ 51.64, 48.77 และ 48.36 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 126 คิดเป็นร้อยละ 51.64

ตาราง 18 ค่าความถี่และร้อยละด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอาชีพอื่นๆ

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ	21	42.86	16	32.65	9	18.37	3	6.12	0	0.00
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย	26	53.06	16	32.65	4	8.16	3	6.12	0	0.00
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย	14	28.57	23	46.94	9	18.37	3	6.12	0	0.00
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	12	24.49	23	46.94	4	18.37	8	16.33	2	4.08
5. ตู้เก็บของ(Locker)สำหรับสมาชิกใช้บริการ	12	24.49	26	53.06	7	14.29	2	4.08	2	4.08
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก	10	20.41	22	44.90	13	26.53	4	8.16	0	0.00
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวนสมาชิก	10	20.41	20	40.82	14	28.57	5	10.20	0	0.00
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก	9	18.37	18	36.73	18	36.73	4	8.16	0	0.00
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก	11	22.45	21	42.86	14	28.57	3	6.12	0	0.00
10.ความเหมาะสมของห้องสนุกเกอร์กับจำนวนสมาชิก	9	18.37	13	26.53	17	34.69	7	14.29	3	6.12
11.ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	20	40.82	20	40.82	6	12.24	3	6.12	0	0.00
12.ความเหมาะสมของห้องแอร์บิคกับจำนวนสมาชิก	9	18.37	16	32.65	16	32.65	6	12.24	2	4.08
13.ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	7	14.29	14	28.57	19	38.77	7	14.29	2	4.08
14.ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก	8	16.33	21	42.86	16	32.65	4	8.16	0	0.00

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.ความเหมาะสมของสนามฟุตบอล กับจำนวนสมาชิก	8	16.33	14	28.57	18	36.73	6	12.24	3	6.12
16.ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่น กับจำนวนสมาชิก	8	16.33	19	38.78	14	28.57	5	10.20	3	6.12
17.ความเหมาะสมของห้องอ่าน หนังสือกับจำนวนสมาชิก	12	24.49	22	44.89	11	22.45	2	4.08	2	4.08
18.สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและ หลังออกกำลังกาย	19	38.78	19	38.79	9	18.37	2	4.08	0	0.00
19.ความเพียงพอและความได้ มาตรฐานของห้องอาหาร	10	20.41	20	40.82	15	30.61	4	8.16	0	0.00
20.รูปภาพและข้อแนะนำ การออกกำลังกาย	9	18.37	20	40.82	17	34.69	3	6.12	0	0.00
21.บริการนำดื่มบริเวณสนามกีฬา แต่ละประเภท	12	24.49	15	30.61	20	40.82	2	4.08	0	0.00
22.ความเพียงพอของแสงสว่างภายใน ที่ออกกำลังกาย	25	51.02	18	36.73	6	12.24	0	0.00	0	0.00
รวม	281	26.07	416	38.59	276	25.60	86	7.98	19	1.76

จากตาราง 18 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอื่นๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 416 คิดเป็นร้อยละ 38.59

ในรายที่มีความต้องการมาก คือ ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาใช้บริการ, ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย, ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์ออกกำลังกาย, ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวนสมาชิก และความเหมาะสมของห้องอ่านหนังสือกับจำนวนสมาชิก จำนวนความถี่ 26, 23, 23, 22 และ 22 คิดเป็นร้อยละ 53.06, 46.94, 46.94, 44.09 และ 44.09 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้ศูนย์ออกกำลังกาย จำนวนความถี่ 26 คิดเป็นร้อยละ 53.06

ตาราง 19 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ โดยรวม

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	160	42.44	160	42.44	57	15.12	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	202	53.58	120	31.83	55	14.59	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	93	24.67	186	49.34	98	25.99	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	54	14.32	144	38.20	146	38.73	33	8.75	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	92	24.40	165	43.77	94	24.93	26	6.90	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	70	18.57	175	46.42	114	30.24	18	4.77	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	74	19.63	171	45.36	114	30.24	18	4.77	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	66	17.51	151	40.05	132	35.01	28	7.43	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	55	14.59	139	36.87	151	40.05	17	4.51	15	3.98
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	127	33.69	120	31.83	108	28.65	22	5.84	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	114	30.24	131	34.75	104	27.59	28	7.43	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	152	40.32	158	41.91	67	17.77	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	171	45.36	86	22.81	102	27.06	18	4.77	0	0.00
14. บริการตรวจสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	71	18.83	150	39.79	156	41.38	0	0.00	0	0.00

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	131	34.75	124	32.89	114	30.24	8	2.12	0	0.00
16.บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	78	20.69	119	31.56	121	32.09	35	9.28	24	6.37
17.ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้มาใช้บริการ	141	37.40	131	34.75	62	16.44	21	5.57	22	5.84
18.บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	96	25.46	141	37.40	110	29.18	30	7.96	0	0.00
19.บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	109	28.91	157	41.64	63	16.71	25	6.63	23	6.10
รวม	2,056	28.70	2,728	38.08	1,968	27.47	327	4.56	84	1.17

จากตาราง 19 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 2,728 คิดเป็นร้อยละ 38.08

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 186, 175 และ 171 คิดเป็นร้อยละ 49.34, 46.42 และ 45.36 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 202 คิดเป็นร้อยละ 53.58

ตาราง 20 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ของเพศชาย

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	87	42.44	87	42.44	31	15.12	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	110	53.66	65	31.71	30	14.63	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	51	24.88	101	49.27	53	25.85	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	30	14.63	78	38.05	79	38.54	18	8.78	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	50	24.39	90	43.90	51	24.88	14	6.83	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	38	18.54	95	46.34	62	30.24	10	4.88	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	40	19.51	93	45.37	62	30.24	10	4.88	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	36	17.56	82	40.00	72	35.12	15	7.32	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	25	12.20	86	41.95	77	37.56	9	4.39	8	3.90
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	69	33.66	65	31.71	59	28.78	12	5.85	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	62	30.24	71	34.63	57	27.80	15	7.32	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	83	40.49	86	41.95	36	17.56	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	93	45.37	47	22.93	55	26.83	10	4.88	0	0.00
14. บริการตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	39	19.02	81	39.51	85	41.46	0	0.00	0	0.00

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	35	17.07	89	43.41	66	32.20	15	7.32	0	0.00
16.บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	29	14.15	55	26.83	88	42.93	22	10.73	11	5.37
17.ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้มาใช้บริการ	77	37.56	71	34.64	34	16.59	11	5.37	12	5.85
18.บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	52	25.37	77	37.56	60	29.27	16	7.80	0	0.00
19.บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าห้องตลาด	59	28.78	85	41.46	34	16.59	14	6.83	13	6.34
รวม	1,065	27.34	1,504	38.61	1,091	28.01	191	4.91	44	1.13

จากตาราง 20 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,504 คิดเป็นร้อยละ 38.61

ในรายข้อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 101, 95 และ 93 คิดเป็นร้อยละ 49.27, 46.34 และ 45.37 ตามลำดับ

ส่วนรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 110 คิดเป็นร้อยละ 53.66

ตาราง 21 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ของเพศหญิง

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	73	42.44	73	42.44	26	15.12	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	92	53.49	55	31.98	25	14.53	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	42	24.42	85	49.42	45	26.16	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	24	13.95	66	38.37	67	38.95	15	87.21	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	42	24.42	75	43.60	43	25.00	12	6.98	0	0.00
6. ความกลางหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	32	18.60	80	46.51	52	30.23	8	4.65	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	34	19.77	78	45.35	52	30.23	8	4.65	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	30	17.44	69	40.12	60	34.88	13	7.56	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	20	11.63	73	42.44	64	37.21	8	4.65	7	1.00
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	58	33.72	55	31.98	49	28.49	10	5.81	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	52	30.23	60	34.88	47	27.33	13	7.56	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	69	40.12	72	41.86	31	18.02	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	78	45.35	39	22.67	47	27.33	8	4.65	0	0.00
14. บริการตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	32	18.60	69	40.12	71	41.28	0	0.00	0	0.00

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ควา ม ถี่	ปาน กลาง	ควา ม ถี่	น้อย	ควา ม ถี่	น้อย ที่สุด
15.บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	29	16.86	74	43.02	56	32.56	13	7.56	0	0.00
16.บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	22	12.79	47	27.32	74	43.02	19	11.05	10	5.81
17.ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้ใช้บริการ	64	37.21	60	34.88	28	16.28	10	5.81	10	5.81
18.บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	44	25.58	64	37.21	50	29.07	14	8.14	0	0.00
19.บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	50	29.07	72	41.86	29	16.86	11	6.41	10	5.81
รวม	887	27.15	1,266	38.75	916	28.04	162	4.97	37	1.05

จากตาราง 21 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,266 คิดเป็นร้อยละ 38.75

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 85, 80 และ 78 คิดเป็นร้อยละ 49.42, 46.51 และ 45.35 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 92 คิดเป็นร้อยละ 53.49

ตาราง 22 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	67	42.41	67	42.41	24	15.19	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	85	53.80	50	31.65	23	14.56	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	39	24.68	78	49.37	41	25.95	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	23	14.55	60	37.97	61	38.61	14	8.86	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	39	24.68	69	43.67	39	24.68	11	6.96	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	29	18.35	73	46.20	48	30.38	8	5.06	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	30	18.99	72	45.57	48	30.38	8	5.06	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	28	17.72	63	39.87	55	34.81	12	7.59	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	19	12.03	67	42.41	59	37.34	7	4.43	6	3.80
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	54	34.18	50	31.65	45	28.48	9	5.70	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	47	29.75	55	34.81	44	27.85	12	7.59	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	64	40.51	66	41.77	28	17.72	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	72	45.57	35	22.15	43	27.23	8	5.06	0	0.00
14. บริการตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	30	18.99	63	39.87	65	41.14	0	0.00	0	0.00

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15. บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	27	17.09	68	43.04	51	32.28	12	7.59	0	0.00
16. บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	21	13.29	43	27.21	68	43.04	17	10.76	9	5.70
17. ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้ใช้บริการ	59	37.34	55	34.81	26	16.46	9	5.70	9	5.70
18. บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	40	25.32	59	37.34	46	29.11	13	8.23	0	0.00
19. บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	46	29.11	66	41.77	26	16.46	10	6.33	10	6.33
รวม	819	27.28	1,159	38.61	840	27.98	150	4.99	34	1.14

จากตาราง 22 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,159 คิดเป็นร้อยละ 38.61

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 78, 73 และ 72 คิดเป็นร้อยละ 49.37, 46.20 และ 45.57 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 85 คิดเป็นร้อยละ 53.80

ตาราง 23 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	93	42.47	93	42.46	33	15.07	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	118	53.88	70	31.96	31	14.16	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	54	24.66	108	49.32	57	26.03	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	31	14.16	84	38.36	85	38.81	19	8.68	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	53	24.20	96	43.84	55	25.11	15	6.85	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	41	18.72	102	46.58	66	30.14	10	4.57	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	44	20.09	99	45.21	66	30.14	10	4.57	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	38	17.35	88	40.18	77	35.16	16	7.31	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	26	11.87	92	42.01	82	37.44	10	4.57	9	2.31
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	73	33.33	70	31.96	63	28.77	13	5.94	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	67	30.59	76	34.70	60	27.40	16	7.31	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิคกับจำนวนสมาชิก	88	40.18	92	42.01	39	17.81	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	99	45.21	51	23.29	59	26.94	10	4.57	0	0.00
14. บริการตรวจสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	41	18.72	87	39.73	91	41.55	0	0.00	0	0.00

ตาราง 23 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15. บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	37	16.89	95	43.38	71	32.42	16	7.31	0	0.00
16. บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	30	13.70	59	26.94	94	42.92	24	10.96	12	5.48
17. ความเข้มงวดในการตรวจบัตร สมาชิกและผู้มาใช้บริการ	82	37.44	76	34.70	36	16.44	12	5.48	13	5.94
18. บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	56	25.57	82	37.44	64	29.22	17	7.76	0	0.00
19. บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	63	28.77	91	41.55	37	16.89	15	6.85	13	5.94
รวม	1,134	27.25	1,611	38.72	1,166	28.02	203	4.88	47	1.23

จากตาราง 23 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,611 คิดเป็นร้อยละ 38.72

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 108, 102 และ 99 คิดเป็นร้อยละ 49.32, 46.58 และ 45.21 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 118 คิดเป็นร้อยละ 53.88

ตาราง 24 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ที่มีอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	35	41.67	35	41.67	14	16.67	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ	45	53.57	27	32.14	12	14.29	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	21	25.00	41	48.81	22	26.19	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	12	14.29	32	38.09	33	39.29	7	8.33	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	20	23.81	37	44.05	21	25.00	6	7.14	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	16	19.05	39	46.63	25	29.76	4	4.76	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	17	20.24	38	45.24	25	29.76	4	4.76	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	15	17.86	33	39.29	30	35.71	6	7.14	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	14	16.67	35	41.67	31	36.90	4	4.76	0	0.00
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	28	33.33	27	32.14	24	28.57	5	5.95	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	25	29.76	30	35.71	23	27.38	6	7.14	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	34	40.48	35	41.67	15	17.86	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	42	50.00	6	7.14	27	32.14	9	10.71	0	0.00
14. บริการตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	16	19.05	33	39.29	35	41.67	0	0.00	0	0.00

ตาราง 24 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	14	16.67	37	44.05	27	32.14	6	7.14	0	0.00
16.บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	14	16.67	23	27.38	36	42.86	9	10.71	2	2.38
17.ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้มาใช้บริการ	32	38.09	30	35.71	15	17.86	5	5.92	2	2.38
18.บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	22	26.19	31	36.90	25	29.76	6	7.14	0	0.00
19.บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	25	29.76	36	42.86	15	17.86	6	7.14	2	2.38
รวม	447	28.00	605	37.91	455	28.52	83	5.20	6	0.37

จากตาราง 24 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 605 คิดเป็นร้อยละ 37.91

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 41, 39 และ 38 คิดเป็นร้อยละ 48.81, 46.63 และ 45.24 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 45 คิดเป็นร้อยละ 53.57

ตาราง 25 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	104	42.62	104	42.62	36	14.75	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ	131	53.69	78	31.97	35	14.34	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	60	24.59	120	49.18	64	26.23	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	35	14.34	93	38.11	94	38.52	22	9.02	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	60	24.59	106	43.44	61	25.00	17	6.97	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	45	18.44	113	46.31	74	30.33	12	4.92	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	47	19.26	111	45.49	74	30.33	12	4.92	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	42	17.21	98	40.16	86	35.25	18	7.38	0	0.00
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	31	12.70	105	43.03	93	38.11	12	4.92	3	1.23
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	82	33.61	78	31.97	70	28.69	14	5.74	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	74	30.33	84	34.43	68	27.87	18	7.38	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิกกับจำนวนสมาชิก	98	40.16	102	41.80	44	18.03	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	111	45.49	55	22.54	66	27.05	12	4.92	0	0.00
14. บริการตรวจสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	56	22.95	97	39.75	91	37.29	0	0.00	0	0.00

ตาราง 25 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	42	17.21	106	43.44	79	32.38	17	6.97	0	0.00
16.บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	38	15.57	71	29.10	105	43.03	27	11.06	3	1.23
17.ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้มาใช้บริการ	94	38.52	86	35.25	42	35.25	16	6.56	6	2.46
18.บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	62	25.41	91	37.29	71	29.10	20	8.20	0	0.00
19.บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	73	29.92	103	42.21	43	17.62	19	7.79	6	2.46
รวม	1,285	27.72	1,801	38.85	1,296	27.95	236	5.09	18	0.39

จากตาราง 25 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,801 คิดเป็นร้อยละ 38.85

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 120, 113 และ 111 คิดเป็นร้อยละ 49.18, 46.31 และ 45.49 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 131 คิดเป็นร้อยละ 53.69

ตาราง 26 ค่าความถี่และร้อยละด้านการจัดการ ที่มีอาชีพอื่นๆ

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกามาใช้บริการ	21	42.86	21	42.86	7	14.29	0	0.00	0	0.00
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ	26	53.06	16	32.65	7	14.29	0	0.00	0	0.00
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม	12	24.49	24	48.98	13	26.53	0	0.00	0	0.00
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย	7	14.28	19	38.78	19	38.78	4	8.16	0	0.00
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ	13	26.53	21	42.86	12	24.49	3	6.12	0	0.00
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ	9	18.37	23	46.94	15	30.61	2	4.08	0	0.00
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล	10	20.41	22	44.90	15	30.61	2	4.08	0	0.00
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก	9	18.37	20	40.82	17	34.69	3	6.12	0	0.00
9. การจัดการนรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	7	14.28	21	42.86	18	36.73	2	4.08	1	2.04
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ ทางด้านกีฬาและสุขภาพ	16	32.65	16	32.65	14	28.57	3	6.12	0	0.00
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกายห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก	15	30.61	17	34.69	14	28.57	3	6.12	0	0.00
12. ความเหมาะสมของห้องแอร์บิคกับจำนวนสมาชิก	20	40.82	21	42.86	8	16.33	0	0.00	0	0.00
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวนสมาชิก	22	44.90	12	24.49	13	26.53	2	4.08	0	0.00
14. บริการตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)	10	20.41	19	38.78	20	40.82	0	0.00	0	0.00

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
15.บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้า ศูนย์ออกกำลังกาย	8	16.33	21	42.86	16	32.65	4	8.16	0	0.00
16.บริการให้เช่า – ยิม อุปกรณ์กีฬา	9	18.37	13	26.53	21	42.86	5	10.20	1	2.04
17.ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิก และผู้มาใช้บริการ	20	40.82	17	34.69	8	16.33	3	6.12	1	2.04
18.บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้ คำแนะนำกับสมาชิก	13	26.53	18	36.73	14	28.57	4	8.16	0	0.00
19.บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด	15	30.61	21	42.86	9	18.37	3	6.12	1	2.04
รวม	262	28.14	362	38.88	260	27.93	43	4.62	4	0.43

จากตาราง 26 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอื่นๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 362 คิดเป็นร้อยละ 38.88

ในรายชื่อที่มีความต้องการมากคือความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม, ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ และความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล จำนวนความถี่ 24, 23 และ 22 คิดเป็นร้อยละ 48.98, 46.94 และ 44.90 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ จำนวนความถี่ 26 คิดเป็นร้อยละ 53.06

ตาราง 27 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร โดยรวม

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านกีฬา มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	169	44.83	154	40.85	36	9.55	18	4.77	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านลีดเดอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	128	33.95	195	51.72	34	9.02	20	5.31	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	142	37.67	171	45.36	46	12.20	18	4.77	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	120	31.83	179	47.48	56	14.85	22	5.84	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	173	45.89	135	35.81	46	12.20	23	6.10	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	152	40.32	161	42.70	42	11.14	22	5.84	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬา มีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	118	31.30	179	47.48	48	12.73	32	8.49	0	0.00
8. ครูสอนกีฬา มีบุคลิกภาพที่ดี และกิริยามารยาทที่เหมาะสม	126	33.42	185	49.07	46	12.20	20	5.31	0	0.00
9. ครูสอนกีฬา มีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	134	37.83	163	43.24	58	15.38	22	5.84	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรวม	104	27.58	201	53.32	52	13.79	20	5.31	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	134	35.54	192	50.93	51	13.53	0	0.00	0	0.00

ตาราง 27 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	232	61.54	96	25.46	49	13.00	0	0.00	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	106	28.12	165	43.77	80	21.22	26	6.89	0	0.00
รวม	1,838	37.50	2,176	44.40	644	13.14	273	4.96	0	0.00

จากตาราง 27 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 2,176 คิดเป็นร้อยละ 44.40

ในรายข้อที่มีความต้องการมาก คือความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬาและศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ,ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านล็อกเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ มีจำนวนความถี่ 201, 195 และ 192 คิดเป็นร้อยละ 53.32, 51.72 และ 50.93 ตามลำดับ

ส่วนรายข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ จำนวนความถี่ 232 คิดเป็นร้อยละ 61.54

ตาราง 28 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ของเพศชาย

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านกีฬาที่มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	87	42.44	79	38.54	26	12.68	13	6.34	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านลือคเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	66	32.19	102	49.76	24	11.71	13	6.34	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	67	32.69	83	40.49	43	20.98	12	5.84	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	49	23.90	81	39.52	63	30.74	12	5.84	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	85	41.46	64	31.22	43	20.98	13	6.34	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	71	34.64	75	36.58	49	23.90	10	4.88	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬามีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	53	25.85	86	41.95	51	24.88	15	7.32	0	0.00
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกิริยามารยาทที่เหมาะสม	54	26.34	86	41.95	57	27.80	8	3.91	0	0.00
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	57	27.80	73	35.61	61	29.76	14	6.88	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	45	21.95	97	47.32	47	22.93	16	7.80	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	59	28.78	90	43.90	43	20.98	13	6.34	0	0.00

ตาราง 28 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	117	57.07	43	20.98	27	13.18	18	8.77	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	48	23.41	80	39.02	45	21.95	32	15.62	0	0.00
รวม	858	32.19	1,039	38.99	579	21.73	189	7.09	0	0.00

จากตาราง 28 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ของเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,039
คิดเป็นร้อยละ 38.99

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือ ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านล็อกเกอร์
มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี, ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬาและ
ศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ
มีจำนวนความถี่ 102, 97 และ 90 คิดเป็นร้อยละ 49.76, 47.32 และ 43.90 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่
จำนวนความถี่ 117 คิดเป็นร้อยละ 57.07

ตาราง 29 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ของเพศหญิง

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านกีฬา มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	73	42.44	66	38.37	22	12.80	11	6.39	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านสื่อเคอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	54	31.40	85	49.42	21	12.21	12	6.97	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	56	32.55	69	40.13	35	20.35	12	6.97	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงินมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	41	13.84	68	39.53	51	29.65	12	6.97	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	71	41.28	53	30.81	35	20.35	13	7.56	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬาที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	59	34.30	63	36.62	41	23.84	9	5.23	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬาที่มีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	43	25.00	75	43.60	40	23.25	14	8.14	0	0.00
8. ครูสอนกีฬา มีบุคลิกภาพที่ดี และกิริยามารยาทที่เหมาะสม	45	26.16	72	41.87	47	27.32	8	4.65	0	0.00
9. ครูสอนกีฬา มีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	48	27.90	61	35.46	50	29.07	13	7.56	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	37	21.51	82	47.67	39	22.67	14	8.14	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	49	28.49	77	44.77	35	20.35	11	6.39	0	0.00

ตาราง 29 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	99	57.56	40	23.25	21	12.21	12	6.97	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	40	23.25	67	38.95	38	22.09	27	15.70	0	0.00
รวม	715	31.98	878	39.27	475	21.24	168	7.51	0	0.00

จากตาราง 29 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ของเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 878
คิดเป็นร้อยละ 39.27

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือ ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านล็อกเกอร์
มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาที่ดี, ความเพียงพอขอบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬาและ
ศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ
มีจำนวนความถี่ 85, 82 และ 77 คิดเป็นร้อยละ 49.42, 47.67 และ 44.47 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่
จำนวนความถี่ 99 คิดเป็นร้อยละ 57.56

ตาราง 30 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านกีฬามีสบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	71	44.93	65	41.14	15	9.50	7	4.43	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านล็อบเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	54	34.18	82	51.90	14	8.87	8	5.06	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	59	37.34	72	45.57	19	12.02	8	5.06	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	32	20.25	82	51.90	30	18.99	14	8.86	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	46	29.11	66	41.78	28	17.72	18	11.39	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	40	25.32	75	47.47	26	16.45	17	10.76	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬามีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	31	19.62	81	51.26	26	16.45	20	12.66	0	0.00
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกิริยามารยาทที่เหมาะสม	34	21.52	86	54.43	23	14.57	15	9.49	0	0.00
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	36	22.79	76	48.10	29	18.35	17	10.76	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	28	17.72	90	56.96	27	17.08	13	8.23	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	43	27.21	87	55.06	28	17.72	0	0.00	0	0.00

ตาราง 30 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	59	37.34	54	34.18	34	21.52	11	9.96	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	47	29.75	81	51.26	28	17.72	2	1.27	0	0.00
รวม	477	28.24	997	48.54	327	15.92	150	7.30	0	0.00

จากตาราง 30 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
มีความถี่ 997 คิดเป็นร้อยละ 48.54

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาด
สนามกีฬาและศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ, ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่
บริการ และครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกิริยามารยาทที่เหมาะสม จำนวนความถี่ 90,87 และ 86
คิดเป็นร้อยละ 56.96, 55.06 และ 54.43 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการ
ด้านกีฬามีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี จำนวนความถี่ 71 คิดเป็นร้อยละ 44.93

ตาราง 31 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านกีฬา มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	98	44.75	89	40.64	22	10.04	10	4.57	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านลือคเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	74	33.79	113	51.59	20	9.13	12	5.48	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	83	37.89	99	45.21	27	12.33	10	4.57	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	70	31.96	104	47.49	33	15.07	12	5.48	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	100	45.66	79	36.07	27	12.33	13	5.94	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	88	40.18	94	42.92	24	10.96	13	5.94	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬา มีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	69	31.50	104	47.49	28	12.78	18	8.22	0	0.00
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกิริยามารยาทที่เหมาะสม	73	33.33	107	48.86	27	12.33	12	5.48	0	0.00
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	78	35.62	95	43.38	34	15.52	12	5.48	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	60	27.39	117	53.43	30	13.70	12	5.48	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	78	35.62	112	51.14	30	13.24	0	0.00	0	0.00

ตาราง 31 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	135	61.64	56	25.58	28	12.78	0	0.00	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	62	28.31	96	43.83	46	21.00	15	6.86	0	0.00
รวม	1,068	37.51	1,265	44.43	375	13.17	139	4.89	0	0.00

จากตาราง 31 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่
1,265 คิดเป็นร้อยละ 44.43

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาด
สนามกีฬาและศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ,ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้าน
ล็อกเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกาย
ของเจ้าหน้าที่บริการ มีจำนวนความถี่ 117, 113 และ 112 คิดเป็นร้อยละ 53.43, 51.59 และ 51.14
ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่
จำนวนความถี่ 135 คิดเป็นร้อยละ 61.64

ตาราง 32 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ที่มีอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการบริการด้านกีฬามีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	38	45.24	36	42.86	8	9.52	2	2.38	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านลือคเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	30	35.71	44	52.38	8	9.52	2	2.38	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	32	38.10	38	45.24	10	11.90	4	4.76	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	28	33.33	39	46.43	12	14.29	5	5.95	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	39	46.83	30	35.71	11	13.10	4	4.76	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	34	40.48	36	42.86	10	11.90	4	4.76	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬามีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	27	32.14	40	47.62	10	11.90	7	8.33	0	0.00
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกิริยามารยาทที่เหมาะสม	29	34.52	42	50.00	11	13.10	2	2.38	0	0.00
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	20	23.81	40	47.62	16	19.05	8	9.52	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	24	28.57	46	54.76	12	14.29	2	2.38	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	30	35.71	43	51.19	11	13.10	0	0.00	0	0.00

ตาราง 32 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	52	61.90	21	25.00	11	13.10	0	0.00	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	24	28.57	37	44.05	18	21.43	5	5.95	0	0.00
รวม	407	37.27	492	45.05	148	13.55	45	4.13	0	0.00

จากตาราง 32 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการ
อยู่ในระดับมาก มีความถี่ 492 คิดเป็นร้อยละ 45.05

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาด
สนามกีฬาและศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ,ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้าน
ล็อกเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกาย
ของเจ้าหน้าที่บริการ มีจำนวนความถี่ 46, 44 และ 43 คิดเป็นร้อยละ 54.76, 52.38 และ 51.19
ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่
จำนวนความถี่ 52 คิดเป็นร้อยละ 61.90

ตาราง 33 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการบริการด้านกีฬามีสุนัขและกีฬามารยาทที่ดี	110	45.08	99	40.57	23	27.38	12	4.92	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านลีดเดอร์ มีบุคลิกภาพและกีฬามารยาทที่ดี	83	98.81	126	51.64	22	90.02	13	5.33	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกีฬามารยาทที่ดี	92	37.70	111	45.49	30	12.30	11	4.51	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกีฬามารยาทที่ดี	78	31.97	116	47.54	37	15.16	13	5.33	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกีฬามารยาทที่ดี	113	46.31	88	36.07	30	12.30	13	5.33	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	99	40.57	104	42.62	27	11.07	14	5.74	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬามีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	77	31.56	116	47.54	31	12.70	20	8.20	0	0.00
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกีฬามารยาทที่เหมาะสม	81	33.20	120	49.18	30	12.30	13	5.33	0	0.00
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	87	35.66	106	43.44	37	15.16	14	5.74	0	0.00
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	67	27.46	130	53.28	34	13.93	13	5.33	0	0.00
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	87	35.66	124	50.82	33	13.52	0	0.00	0	0.00

ตาราง 33 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ต่ำ	มาก ที่สุด	ความ ต่ำ	มาก	ความ ต่ำ	ปาน กลาง	ความ ต่ำ	น้อย	ความ ต่ำ	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	150	61.48	62	25.41	32	13.11	0	0.00	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	69	28.28	106	43.44	52	21.31	17	6.97	0	0.00
รวม	1,193	37.61	1,408	44.39	418	13.18	153	4.82	0	0.00

จากตาราง 33 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 1,408 คิดเป็นร้อยละ 44.39

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬาและศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ,ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านล็อกเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ มีจำนวนความถี่ 130, 126 และ 124 คิดเป็นร้อยละ 53.28, 51.64 และ 50.82 ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ จำนวนความถี่ 150 คิดเป็นร้อยละ 61.48

ตาราง 34 ค่าความถี่และร้อยละด้านบุคลากร ที่มีอาชีพอื่นๆ

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความถี่	มากที่สุด	ความถี่	มาก	ความถี่	ปานกลาง	ความถี่	น้อย	ความถี่	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการบริการด้าน กีฬามีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	21	42.86	19	38.77	6	12.24	3	6.13	0	0.00
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านลือคเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	17	34.69	26	53.06	4	8.16	2	4.08	0	0.00
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	18	36.73	23	46.94	6	12.24	2	4.08	0	0.00
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านบัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	15	30.61	24	48.99	8	16.33	2	4.08	0	0.00
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการขายมีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี	23	46.94	18	36.73	7	14.28	1	2.04	0	0.00
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา	20	40.82	22	44.90	7	14.28	0	0.00	0	0.00
7. บุคลากรด้านกีฬามีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก	16	32.65	24	48.99	7	14.28	2	4.08	0	0.00
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดีและกิริยามารยาทที่เหมาะสม	17	34.69	23	46.94	8	16.33	1	2.04	0	0.00
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้อย่างเหมาะสม	18	36.73	21	42.86	8	16.33	2	4.08	0	0.00
10.ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาดสนามกีฬา และศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ	14	28.57	27	55.10	7	14.28	1	2.04	0	0.00
11.ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่บริการ	18	36.73	25	51.02	6	12.24	0	0.00	0	0.00

ตาราง 34 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ									
	ความ ถี่	มาก ที่สุด	ความ ถี่	มาก	ความ ถี่	ปาน กลาง	ความ ถี่	น้อย	ความ ถี่	น้อย ที่สุด
12.ความกระตือรือร้นในการให้บริการของ เจ้าหน้าที่	30	61.22	13	26.53	6	12.24	0	0.00	0	0.00
13.จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	14	28.57	22	44.90	11	22.45	2	4.08	0	0.00
รวม	241	37.83	287	45.05	91	14.29	18	2.83	0	0.00

จากตาราง 34 แสดงว่า

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพอื่นๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีความถี่ 287
คิดเป็นร้อยละ 45.05

ในรายชื่อที่มีความต้องการมาก คือความเพียงพอของบุคลากรในการดูแลความสะอาด
สนามกีฬาและศูนย์ออกกำลังกายโดยรอบ,ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้าน
ล็อกเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี และความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกาย
ของเจ้าหน้าที่บริการ มีจำนวนความถี่ 27, 26 และ 25 คิดเป็นร้อยละ 55.10, 53.06 และ 51.02
ตามลำดับ

ส่วนรายชื่อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่
จำนวนความถี่ 30 คิดเป็นร้อยละ 61.22

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในแต่ละด้านดังนี้

ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

1. ควรเปิด - ปิดสนามให้ตรงเวลา
2. ควรกำหนดวัน และเวลาให้ชัดเจน

ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ห้องหนังสือควรมีคอมพิวเตอร์เพิ่มมากขึ้น
2. ควรมีความสะอาด ความเป็นส่วนตัว ความร่มรื่น และความปลอดภัย
3. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน
4. ควรมีการขายอุปกรณ์ในราคาถูก

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านบุคลากร

1. ความสะอาดของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่ ควรสะอาดมากกว่านี้
2. ควรมีความเอาใจใส่ในการให้บริการแก่สมาชิก
3. ควรมีความสุภาพ บุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกาย ของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ขั้นตอนการศึกษาและผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง จำนวน 377 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครซี (Krejcie) และมอร์แกน (Morgan)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
2. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

4. ด้านการจัดการ

5. ด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Close-Ended Questionnaires)

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

1. หาค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าความถี่และร้อยละความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกาย ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากตาราง 2 แสดงว่า สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขต กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกเพศชายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 54.37 และ เพศหญิงจำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 45.63 ส่วนใหญ่อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 58.10 อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 41.90 และประกอบ อาชีพบริษัทเอกชน มากที่สุด จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 38.47 รองลงมา ประกอบอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 26.26 และ อาชีพอื่นๆ จำนวน 49 คน คิดเป็น ร้อยละ 12.29 อาชีพรับราชการ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 11.40 พนักงานรัฐวิสาหกิจ น้อยที่สุด จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.88 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก

ศูนย์ออกกำลังกาย ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 5 ด้านดังนี้

1. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

1.1 ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย

1.1.1. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 24.39 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 20.57 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 4.24 ตามลำดับ

1.1.2. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 24.44 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 20.55 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 4.26 ตามลำดับ ส่วนสมาชิกเพศหญิงมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 24.34 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 20.58 และน้อยที่สุดวันพฤหัสบดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

1.1.3. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 24.34 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 20.48 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.34 ตามลำดับ ส่วนสมาชิกอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 24.44 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 20.62 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 4.16 ตามลำดับ

1.1.4. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 24.43 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 20.36 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.52 ตามลำดับ

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 24.41 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 20.53 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ในวันเสาร์ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 24.41 รองลงมาวันศุกร์ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 20.47 และน้อยที่สุด วันพฤหัสบดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.94 ตามลำดับ

1.2. ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

1.2.1. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 22.42 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 2.07 ตามลำดับ

1.2.2. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 22.35 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.71 ตามลำดับ ส่วนสมาชิกเพศหญิง มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 26.83 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 22.49 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น. จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.71 ตามลำดับ

1.2.3. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00–20.00 น. จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 26.76 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 22.35 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.65 ตามลำดับ ส่วนสมาชิกอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 26.79 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 22.36 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.74 ตามลำดับ

1.2.4. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 26.63 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 22.28 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.72 ตามลำดับ

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 26.81 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 22.43 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น. จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ระหว่างเวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 26.41 รองลงมา ระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 22.64 และน้อยที่สุด ระหว่างเวลา 10.00 – 12.00 น. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.83 ตามลำดับ

2. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

2.1 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทห้องออกกำลังกาย จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 17.16 รองลงมา กีฬาวายน้ำ จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 15.51 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 3.16 ตามลำดับ

2.2 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชายมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 17.20 รองลงมา กีฬาวายน้ำ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 15.53 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 3.19 ตามลำดับ ส่วนสมาชิก เพศหญิง มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมในห้อง ออกกำลังกาย มากที่สุด จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 17.13 รองลงมา กีฬาวายน้ำ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 15.49 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 3.13 ตามลำดับ

2.3 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 17.27 รองลงมา กีฬาวายน้ำ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 15.47 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.24 ตามลำดับ ส่วนสมาชิกอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 17.10 รองลงมา กีฬาวายน้ำ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 15.54 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 3.11 ตามลำดับ

2.4 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23 รองลงมากีฬาว่ายน้ำ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.20 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.38 ตามลำดับ

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด ด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 15.48 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 3.14 ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุดด้านประเภทกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 17.34 รองลงมา กีฬาว่ายน้ำ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 15.61 และน้อยที่สุด กีฬาสนุกเกอร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.89 ตามลำดับ

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.1. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 3,208 คน คิดเป็นร้อยละ 38.68

3.2. สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,466 คน คิดเป็นร้อยละ 38.67 ส่วนสมาชิกเพศหญิง มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก จำนวน 1,442 คน คิดเป็นร้อยละ 38.12

3.3 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,466 คน คิดเป็นร้อยละ 42.17 ส่วนสมาชิกอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,861 คน คิดเป็นร้อยละ 38.62

3.4 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 718 คน คิดเป็นร้อยละ 38.85

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 2,082 คน คิดเป็นร้อยละ 38.79

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก จำนวน 416 คน คิดเป็นร้อยละ 38.59

4. ด้านการจัดการ

4.1 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 2,728 คน คิดเป็นร้อยละ 38.08

4.2 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,504 คน คิดเป็นร้อยละ 38.61 ส่วนสมาชิกเพศหญิงมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,266 คน คิดเป็นร้อยละ 38.75

4.3 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,159 คน คิดเป็นร้อยละ 38.61 ส่วนสมาชิกที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,611 คน คิดเป็นร้อยละ 38.72

4.4 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 605 คน คิดเป็นร้อยละ 37.19

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายด้านจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,801 คน คิดเป็นร้อยละ 38.85

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก จำนวน 362 คน คิดเป็นร้อยละ 38.88

5. ด้านบุคลากร

5.1 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 2,176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40

5.2 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,039 คน คิดเป็นร้อยละ 38.99 ส่วนสมาชิกเพศหญิงมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 878 คน คิดเป็นร้อยละ 39.27

5.3 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 997 คน คิดเป็นร้อยละ 48.54 ส่วนสมาชิกที่มี อายุ 31 ปีขึ้นไป มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,265 คน คิดเป็นร้อยละ 44.43

5.4 สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 492 คน คิดเป็นร้อยละ 45.05

อาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัทเอกชน มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 1,408 คน คิดเป็นร้อยละ 44.39

อาชีพอื่นๆ มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก จำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 45.05

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในแต่ละด้านดังนี้

ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ควรเปิด – ปิดสนามให้ตรงเวลา

ควรกำหนดวัน และเวลาให้ชัดเจน

ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ห้องหนังสือควรมีคอมพิวเตอร์เพิ่มมากขึ้น

ควรมีความสะอาด ความเป็นส่วนตัว ความร่มรื่น และความปลอดภัย

ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน

ควรมีการขายอุปกรณ์ในราคาถูก

ด้านการจัดการ

ควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา

ด้านบุคลากร

ความสะอาดของเครื่องแต่งกายของเจ้าหน้าที่

ควรมีความเอาใจใส่ในการให้บริการสมาชิก

ควรมีความสุภาพ บุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก

ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

ความต้องการบริการการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาขนาดใหญ่
ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านวันและเวลาที่ต้องการ
ออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร มีดังนี้

1. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านกิจกรรม
การออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า สมาชิกมีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน
วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดสามอันดับแรก คือ วันเสาร์ วันศุกร์ และวันหยุด
นักขัตฤกษ์ เนื่องจากวันศุกร์เป็นวันสิ้นสุดการทำงานและวันเสาร์ วันนักขัตฤกษ์เป็นวันหยุด
พักผ่อน ทำให้มีเวลาว่างมาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ จินดา ปันบรรจง (2544 : 66)

ที่พบว่า ประชาชนมีความต้องการออกกำลังกายวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เพราะเป็นวันหยุดราชการ ประชาชนส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานจึงมีเวลาว่างมากกว่าวันอื่น ๆ และวันศุกร์เป็นวันสุดสัปดาห์ประชาชนไม่ต้องกังวลใจเกี่ยวกับงานที่จะต้องทำต่อไป

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า สมาชิกมีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. มากที่สุด รองลงมาเวลา 16.00 – 18.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) พบว่า ประชาชนส่วนมากใช้เวลาว่างจากการทำงานออกกำลังกายโดยเฉพาะเวลา 16.00 – 21.00 น. และผลการวิจัยของ จินดา ปันบรรจง (2544 : 66) พบว่าประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 18.00 – 20.00น. เช่นกันเพราะเป็นเวลาเลิกงาน และเป็นช่วงที่อุณหภูมิอยู่ในระดับต่ำทำให้สภาพอากาศไม่ร้อนจึงเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย

2. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา จากการศึกษา พบว่า สมาชิกมีความต้องการใช้บริการกิจกรรมในห้องออกกำลังกาย มากที่สุด อาจเนื่องจากมีอุปกรณ์ให้เลือกได้ตามความเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ง่ายต่อการเล่น มีคนร่วมกิจกรรมได้มาก เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531:37) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่เบื่อหน่ายและเสียเวลามาก และขณะออกกำลังกายควรปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนาน ซึ่งตรงกับ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการจากการออกกำลังกาย 3 ประการใหม่ คือ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม นอกจากนี้ กีฬาวายน้ำ และกีฬาแบดมินตัน เป็นกีฬาที่สมาชิกต้องการรองลงมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : 83) พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการรับบริการกิจกรรมการออกกำลังกายมาก ได้แก่ กีฬาวายน้ำ กีฬาแบดมินตัน กายบริหาร

3. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาพบว่า สมาชิกมีความต้องการการบริการการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการ ความเพียงพอของแสงสว่างภายในสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากเวลาที่สมาชิกต้องการออกกำลังกายมากที่สุดเป็นเวลา 18.00 – 20.00 น. จึงจำเป็นต้องมีแสงสว่างที่เพียงพอต่อการมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนเพื่อความสะดวกและปลอดภัยในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ

การออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยของสายันต์ ภูฎาคาร (2538 : 49) พบว่า ประชาชนมีความต้องการให้ภายในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างที่เพียงพอ รวมทั้งควรมีสถานที่จอดรถ และที่นั่งพักผ่อนก่อนและหลังเล่นกีฬาที่เพียงพอ ดังนั้นความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงเป็นเครื่องมือช่วยให้การออกกำลังกายได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่สมาชิกตั้งไว้ จากการวิจัยของนภพร ทศนัยนา (2521 : บทคัดย่อ) พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และสุพิตร สมานิติ (2526 : 30) กล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เพียงพอ

4. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านการจัดการ จากการศึกษาพบว่า สมาชิกมีความต้องการมากที่สุดในด้านความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อช่วยในการอำนวยความสะดวก และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องการให้กับสมาชิก นอกจากนี้ยังต้องการให้มีบริการตรวจสมรรถภาพทางกายแก่สมาชิก ความเข้มงวดของในการตรวจบัตรสมาชิกและผู้มาใช้บริการ และบริการด้านข่าวสาร กิจกรรมที่น่าสนใจทางด้านกีฬาและสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายันต์ ภูฎาคาร (2538 : 50) พบว่า ประชาชนมีความต้องการให้สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ดูแลและให้บริการได้อย่างสะดวก มีการจัดบริการตรวจสมรรถภาพของร่างกายก่อนฝึกและหลังฝึกที่เหมาะสม และต้องการให้มีเอกสารเผยแพร่ให้ความรู้ หรือหนังสือคู่มือการออกกำลังกายที่เหมาะสม

5. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านบุคลากร จากการศึกษาพบว่า สมาชิกมีความต้องการให้บุคลากรมีความกระตือรือร้นในการให้บริการมากที่สุด รองลงมาต้องการให้บุคลากรให้บริการด้านการขาย และให้บริการด้านการกีฬา ที่มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : 83) พบว่า บุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการบุคลากรที่ผู้ให้บริการออกกำลังกายที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับทุกฝ่าย มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพราะจะทำให้บุคลากรในหน่วยงานเอกชนที่เข้ารับบริการด้านการออกกำลังกายได้รับการต้อนรับ ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมารยาทเรียบร้อย มีความอารมณ์ดีมีบุคลิกภาพที่ดี และให้บริการการออกกำลังกายอย่างเป็นกันเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายของประชาชน ในทุกพื้นที่ของประเทศ
2. ควรศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรค ในออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย
3. เป็นแนวทางของการศึกษาความต้องการด้านอื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงความต้องการในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามอายุ และเพศแล้วนำมาเปรียบเทียบความต้องการ
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับความต้องการทางด้านอุปกรณ์กีฬาหรือเครื่องออกกำลังกายเพื่อนำมาให้บริการแก่สมาชิก

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย.(2531). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 1(2531-2539).
กรุงเทพมหานคร:กองการศึกษา.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี.(2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*.กรุงเทพมหานคร:อักษรพิทยา.หน้า 166.
- จรรยาพร ธรณินทร์.(2525). *กายวิภาคและสรีระวิทยาของการออกกำลังกาย*.
กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิชย์.
- จรินทร์ ชานีรัตน์.(2544). "กีฬาเพื่อมวลชน". *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*.
หน้า 7.
- จินดา ปั้นบรรจง.(2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา
กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาณีพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรภรณ์ ศรีประเสริฐ.(2526). *ความต้องการและการจัดการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพมหานคร :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์.(2525). *ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จัตโรติ สุบรรณ ณ อยุธยา.(2525). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- แจก ชนะสิริ.(2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทแปลนพับบลิชซิ่ง จำกัด.
- เฉลิม ชัยวัชรภรณ์.(2525). "อย่าตายก่อนวัยอันควร". *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
นันทนาการ* 8. หน้า 37.
- ถนัด รัชพงษ์.(2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร*.
ปริญญาณีพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร ทศนัยนา.(2521). *ปัญหา เจตคติ และความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล*. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.

- ปิยรมย์ สปอร์ตคลับ.(2542). วารสารปิยรมย์นิวส์. กรุงเทพมหานคร : หน้า 14.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ.(2530). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พลศึกษา,กรม.(2534). การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน. รายงานการวิจัย กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- มหิตล,มหาวิทยาลัย.(2523). พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523 (อัดสำเนา) และสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : ถ่ายเอกสาร.
- ราชกรีฑาสโมสร.(2524). วารสารราชกรีฑาสโมสร. กรุงเทพมหานคร : หน้า 21.
- ราชพฤกษ์.(2540). วารสารสโมสรราชพฤกษ์. กรุงเทพมหานคร : หน้า 5.
- ลักขณา พานิชศุภผล.(2524). การบริหารร่างกายสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- วงศ์ศักดิ์ เพียรชอบ.(2520). "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ". วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. หน้า 14.
-(2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง.
-(2527). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิจิต คณิงสุขเกษม.(2527). "ข้อแนะนำออกกำลังกาย". วารสารกีฬา. หน้า 32.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์.(2534). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สกล เจริญวงศ์.(2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สนอง อุณาภูล.(2532). "การออกกำลังกาย". วารสารสุขภาพ. หน้า 26.
- สายันต์ กุฎาคาร.(2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- เสรี ชมเชย.(2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- สุชา จันทร์อม.(2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.*
- สุชาติ โสมประยูร.(2520) "การพลศึกษาและการออกกำลังกาย", *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ* 8. หน้า 34.
- สุพิตร สมหาโต.(2525). "เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี", *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ* 8. หน้า 173.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์.(2534). *ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์.(2526). *หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- เสก อักษรนุเคราะห์.(2534). *การออกกำลังกายสายกลางของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- เสนอ อินทรสุขศรี.(2521). "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ", *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ* . หน้า 27.
- อนงค์นาฏ ลีละชาติ.(2544). "ธุรกิจศูนย์กีฬา", *กรุงเทพมหานคร : วารสารกีฬา. หน้า 8*
- อนันต์ อัฒชู.(2520). "การอภิปรายเรื่องพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ", *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ* 3 . หน้า 46.
- อวย เกตุสิงห์ และคณะ.(2520). "การอภิปรายเรื่องพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ", *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. หน้า 7.*
-(2525). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย". *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ* 2 . หน้า 190.
- อำนาจ อะโน.(2527). *การบริหารกาย. กรุงเทพมหานคร : กองการบริการการพลศึกษา งานตำรา และคำสอน . มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- Butler,stanly Bradfor.(1989 December). "Physical Education Nonphysical Education Major : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts Internationnal*.50:1591:A.

- Falck, Vilma T. and Kilcoyne, Martha E. (1984 August). "A Health Promotion Program for School Personnel", *The Journal of School Health*. 54:239-242.
- Maslow, A.H. *Motivation and Personality*. (1970) New York : Macmillan Company.
- Muller, Susan Marie. (1993 December). "The Effects of Exercise-Induced Changes on Self-Concept", *Dissertation Abstracts International*. 178 : 1948.
- Siefker, Robert George. (1990 January). "Reducing Problem Behaviors in Middle School Males Using an Exercise Program", *Dissertation Abstracts International*. 141 : 1688.
- Yamaguchi, Y., and K. Okada. (1988). "A study of adherence to a fitness club : a user's Perspective", *Abstracts New Horizon of Human Movement* : 128.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่
ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก
ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
2. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการจัดการ
5. ด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพส่วนตัวของท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 30 ปี

() 31 ปี ขึ้นไป

3. อาชีพ

() รับราชการ

() พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() ธุรกิจส่วนตัว

() พนักงานบริษัทเอกชน

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

**ตอนที่ 2 ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร**

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของตัวท่าน
มากที่สุด แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
ความต้องการด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| () วันอาทิตย์ | () วันจันทร์ |
| () วันอังคาร | () วันพุธ |
| () วันพฤหัสบดี | () วันศุกร์ |
| () วันเสาร์ | () วันหยุดนักขัตฤกษ์ |

ความต้องการด้านเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| () เวลา 06.00 – 08.00 น. | () เวลา 08.00 – 10.00 น. |
| () เวลา 10.00 – 12.00 น. | () เวลา 12.00 – 14.00 น. |
| () เวลา 14.00 – 16.00 น. | () เวลา 16.00 – 18.00 น. |
| () เวลา 18.00 – 20.00 น. | () เวลา 20.00 – 22.00 น. |

2. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรม
การออกกำลังกายและกีฬา

ท่านต้องการออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| () กีฬาแบดมินตัน | () กีฬาเทนนิส |
| () กีฬาสควอช | () กีฬาวายน้ำ |
| () กีฬาสนุกเกอร์ | () กีฬาบาสเกตบอล |
| () กีฬาฟุตบอล | () กีฬาเทเบิลเทนนิส |
| () กีฬาแอโรบิก | () กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย |
| () วิ่ง | () โยคะ |

3. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่จอดรถ.....
2. การดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สิน ของสมาชิกขณะมาใช้บริการ.....
3. ความสวยงามและร่มรื่นบริเวณศูนย์กีฬา.....
4. ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย.....
5. ตู้เก็บของ(Locker)สำหรับผู้มาใช้บริการ.....
6. ความเหมาะสมของสนามเทนนิสกับจำนวน สมาชิก.....
7. ความเหมาะสมของสนามแบดมินตันกับจำนวน สมาชิก.....
8. ความเหมาะสมของสนามสควอชกับจำนวนสมาชิก
9. ความเหมาะสมของสระว่ายน้ำกับจำนวนสมาชิก
10. ความเหมาะสมของห้องสนุกเกอร์กับจำนวน สมาชิก.....
11. ความเหมาะสมของเครื่องออกกำลังกาย ห้องฟิตเนสกับจำนวนสมาชิก.....
12. ความเหมาะสมของห้องแอโรบิคกับจำนวนสมาชิก
13. ความเหมาะสมของสนามบาสเกตบอลกับจำนวน สมาชิก.....
14. ความเหมาะสมของลู่วิ่งกับจำนวนสมาชิก.....
15. ความเหมาะสมของสนามฟุตบอลกับจำนวน สมาชิก.....
16. ความเหมาะสมของสนามเด็กเล่นกับจำนวน สมาชิก.....
17. ความเหมาะสมของห้องอ่านหนังสือกับจำนวน สมาชิก.....
18. สนามที่นั่งพักผ่อนก่อนและหลังออกกำลังกาย
19. ความเพียงพอและความได้มาตรฐานของห้อง อาหาร.....
20. รูปภาพและข้อเสนอแนะ การออกกำลังกาย.....
21. บริการน้ำดื่มบริเวณสนามกีฬาแต่ละประเภท.....
22. ความเพียงพอของแสงสว่างภายในที่ออกกำลังกาย

4. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของกฎระเบียบและกติกาการมาใช้บริการ
2. ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ.....
3. ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม.....
4. ความเหมาะสมของระบบเสียงตามสาย.....
5. ความเพียงพอของการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและคำแนะนำ.....
6. ความหลากหลายของหนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารในห้องอ่านหนังสือ.....
7. ความเพียงพอของห้องพยาบาลและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล.....
8. ความเพียงพอของอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในห้องดูแลเด็ก.....
9. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....
10. บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจทางด้านกีฬาและสุขภาพ.....
11. บริการจัดการเรียนการสอนกีฬา.....
12. ความเข้มงวดของการจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัย
13. บริการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายแก่สมาชิก.....
14. บริการตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่นกีฬา (วัดชีพจร/ความดัน)..
15. บริการเจ้าหน้าที่ต้อนรับด้านหน้าศูนย์กีฬา.....
16. บริการให้เช่า – ยืม อุปกรณ์กีฬา.....
17. ความเข้มงวดในการตรวจบัตรสมาชิกและผู้มาใช้บริการ
18. บริการผู้สอนกีฬาที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียง ความชำนาญทางด้านกีฬาเฉพาะอย่าง มาให้คำแนะนำกับสมาชิก.....
19. บริการอุปกรณ์กีฬาขายในราคาถูกกว่าท้องตลาด

5. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านกีฬา มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี.....
2. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้าน ล็อคเกอร์ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี.....
3. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้านการต้อนรับ มีบุคลิกภาพและกิริยามารยาทที่ดี.....
4. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้าน บัญชี/การเงิน มีบุคลิกภาพ และกิริยามารยาทที่ดี...
5. ความเหมาะสมของบุคลากรในการให้บริการด้าน การขาย มีบุคลิกภาพ และกิริยามารยาทที่ดี.....
6. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถตรงกับ ประเภทกีฬา.....
7. บุคลากรด้านกีฬามีเพียงพอกับจำนวนสมาชิก.....
8. ครูสอนกีฬามีบุคลิกภาพที่ดี และกิริยามารยาทที่ เหมาะสม.....
9. ครูสอนกีฬามีความรู้ความสามารถในการสอนได้ อย่างเหมาะสม.....
10. ความเพียงพอของบุคลากรในการดูแล ความสะอาดสนามกีฬา และบริเวณศูนย์กีฬา โดยรอบ.....
11. ความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของ เจ้าหน้าที่บริการ.....
12. ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่.....
13. จัดบุคลากรให้คำแนะนำการเล่นกีฬา.....

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก.....

.....

.....

.....

4. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ.....

.....

.....

.....

.....

5. ความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร.....

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ชงชาติ พูเจริญ
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ราชนันท์ บุญธิมา
 อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นางอนงค์นาฏ ลีละชาต
 รองผู้จัดการใหญ่ฝ่ายสมาชิกและกีฬาปิยรมย์ สปอร์ตคลับ
 ปิยรมย์ สปอร์ตคลับ
5. นายเถลิงชัย สุวรรณมัย
 ผู้จัดการฝ่ายกีฬา สโมสรราชพฤกษ์
 สโมสรราชพฤกษ์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายธีรศักดิ์ ติรักษา
เกิด	13 ธันวาคม 2515
สถานที่เกิด	ตำบลตากแดด อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 105 หมู่ 6 ต.นาทุ่ง อ.เมือง จ.ชุมพร 86000
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	หัวหน้าฝ่ายกีฬาและนันทนาการ ปิยรมย์ สปอร์ตคลับ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2527	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหาดทรายแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
พ.ศ.2530	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรียาภัย อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
พ.ศ.2533	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรียาภัย อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
พ.ศ. 2535	สำเร็จการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
พ.ศ. 2537	สำเร็จการศึกษาระดับ วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2546	สำเร็จการศึกษาระดับ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร