

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย
ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551

ปริญญาานิพนธ์
ของ
กุศล บุญสบ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2551

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย
ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551

ปริญญาานิพนธ์
ของ
กุศล บุญสบ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย
ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551

บทคัดย่อ
ของ
กุศล บุญสบ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2551

กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอ เกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผนน เจียรระนัย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความ ต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับ อายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF EXERCISING PEOPLES
IN KOH YAO DISTRICT, PHANGNGA 2008

AN ABSTRACT
BY
KUSON BOONSOP

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

Kuson Boonsop. (2008). *The State and Needs for Exercise of Exercising Peoples in Koh Yao District, Phangnga 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Phan Jiaranai.

The purpose of this study was to find and compare the states and needs for exercise of the participants in Koh Yao District, Phangnga, 2008. The subjects of 350, 220 males and 130 females, were accidental randomly sampled from the exercise participants in Koh Yao, Phangnga, 2008. After the data were collected by the writer's constructed questionnaire with its reliability of .93, they were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and the t-value.

It was found as follows:

As a whole, majority of the subjects took exercise for health, 99.14 % with the states and needs for exercise in the following areas.

1. On venues, equipment and facilities, it was found suitable 23.54 %, not suitable 76.46 %. The needs were at a high level with the mean and standard deviation of 4.20 and 0.65, respectively.

2. On servicing personnel, it was found suitable 31.37 %, not suitable 68.63 %. The needs were at a high level with the mean and standard deviation of 4.13 and 0.71, respectively.

3. On the exercise promotion and knowledge, it was found suitable 31.69%, not suitable 68.31%. The needs were at a high level with the mean and standard deviation of 4.11 and 0.73, respectively.

4. On the type and activity of exercise, it was found suitable 64.05%, not suitable 35.95%. The needs were at a high level with the mean and standard deviation of 3.91 and 0.73, respectively. The highest needed activity was football.

5. The subjects of different sexes and ages did not have different needs for exercise.

ประกาศคุณูปการ

การทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ อีกทั้งให้ความดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อมูลข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำงานวิจัยฉบับนี้ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์พิศวง มหาจันทร์ นายมนตรี เบ็ญอำมหาด ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้คำแนะนำ และปรับปรุงเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยครั้งนี้ และคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลวรา สุวรรณพิมล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาธิศ ลีอวานิช บรรณารักษารวสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ที่พิจารณาผลงานปริญญานิพนธ์เพื่อตีพิมพ์ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อสยาม - คุณแม่สอิ่ง บุญสบ นางชิตชนก บุญสบ เด็กชายเจตภาณุ บุญสบ ภรรยาและบุตร ญาติพี่น้องครอบครัวบุญสบ และเพื่อนแท้ทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจในการเรียนและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

กุศล บุญสบ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	8
ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคม อำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	35
งานวิจัยในประเทศ.....	36
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	65
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล	68
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	73
บรรณานุกรม..	74
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก.....	81
ภาคผนวก ข.....	90
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	92

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551....	52
3 วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 (n = 350).....	53
4 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)	54
5 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 350).....	55
6 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 350)	56
7 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 350).....	57
8 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)	58
9 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=350).....	59
10 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n=350)	60
11 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 350).....	61
12 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 (n = 350)	62
13 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศ	63
14 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ	64

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

คุณภาพของประชากรในประเทศเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งว่าประเทศใดเจริญก้าวหน้า มากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ให้การดำเนินชีวิตของประชาชนต้องต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันทั้งในทางสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลต่อสุขภาพทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม เช่น โรคเครียด และโรคจากการขาดการออกกำลังกาย มากขึ้นกว่าในอดีต และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็น สิ่งจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเปรียบเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการที่ต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่แท้ที่จริงแล้วการออกกำลังกายให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป ในการแก้ปัญหาให้ทุกคนหันมาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากจะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังมีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2539: 3-6) ที่กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุม และสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง ซึ่งการมีสุขภาพดีจะมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป และสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆในชีวิตได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย และอยู่กับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ปัจจุบันการออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคและสมัย ตามการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และวิวัฒนาการของกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสมและความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายมีให้เลือกอยู่หลายประเภทสามารถเลือกได้ตามวัย อายุ ความถนัด และพรสวรรค์ของผู้ที่จะเลือกเล่นกีฬา เช่น การเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส กรีฑา จักรยาน เทเบิลเทนนิส มวยสากล มวยไทย ซึ่งมีให้เลือกทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยว ชายและหญิง เป็นต้น กีฬาที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะต้องใช้การฝึกซ้อม และความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความว่องไว ความสัมพันธ์ภายในทีม กีฬานอกจากช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง กีฬายังช่วยทำให้เกิดความสามัคคี และเกิดความสนุกสนานดังคำกล่าวที่ว่า กีฬาสามารถพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525: 37)

จากเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในฐานะผู้วิจัย เป็นคณะกรรมการศูนย์กีฬาอำเภอ และเป็นประธานศูนย์กีฬาตำบล ทำหน้าที่ในการช่วยสร้างเสริมสุขนิสัยและทักษะนิสัยในการออกกำลังกาย ให้มีสมรรถภาพที่ดีและมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำแผนพัฒนากีฬาประจำปีของตำบล จัดทำโครงการเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา โครงการแข่งขันกีฬา และโครงการการออกกำลังกายของเยาวชน ประชาชนในระดับต่าง ๆ เป็นผู้ฝึกสอนกีฬานำทีมกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในระดับจังหวัดและระดับภูมิภาค เป็นผู้ประสานงานความร่วมมือขององค์กรด้านกีฬา และเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับตำบล และอำเภอ มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของเยาวชน ประชาชนทุกคน จากที่ได้ศึกษาสภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปรากฏว่าจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 12 - 35 ปี ทั้งนี้ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว มีข้อจำกัดด้านประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม เมื่ออายุมากขึ้นจะมุ่งปฏิบัติธรรมตามบทบัญญัติศาสนา มีการออกกำลังกายน้อยลง ด้านการประกอบอาชีพซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ทำการเกษตรกรรม และการประมง จึงจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดและมีความวิตกกังวลต่างๆ อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับร่างกายต้องเคร่งเครียดอยู่กับหน้าที่การงาน มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายน้อย ทำให้ร่างกายอ่อนแอลงเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย มีผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เป็นผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจ และครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นจึงมีความต้องการพยายามที่จะหาเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้จากสนามกีฬาหรือสวนสาธารณะต่างๆ และลานเอนกประสงค์ จะมีประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ ปัจจุบันทางภาครัฐและเอกชน รวมทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำลังปลูกฝัง

ให้ประชาชนมีความคิด ความรู้สึก และความรักในการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของ เยาวชน ประชาชนในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ศึกษารวบรวมข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม พัฒนาการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มอายุของ ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี และอายุ 20 ปีขึ้นไป เพื่อได้ข้อมูลสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของกลุ่มประชากรโดยส่วนใหญ่ ต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้การศึกษา และการพลศึกษา ทุกคนไม่ว่าจะเป็นครูผู้สอน เจ้าหน้าที่กีฬาระดับต่าง ๆ รวมทั้งผู้บริหารสถานศึกษา และผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ทราบและส่งเสริมให้เยาวชน ประชาชนมีนิสัยรักการออก กาย การรู้จักดูแลสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เห็นความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพของเยาวชน ประชาชนทุกคน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอ เกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ตามตัวแปรเพศ และอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา การดำเนินการและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา เพื่อใช้เป็นแนวทางวางแผนในการช่วยสนับสนุน ส่งเสริม พัฒนา ปรับปรุง นอกจากนั้นยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ศึกษาและวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 จำนวน 1,224 คน แบ่งเป็นชาย 768 คน หญิง 456 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 คือ เทศบาลตำบลเกาะยาว องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวน้อย องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวใหญ่ และองค์การบริหารส่วนตำบลพรุไฉน จากจำนวนประชากรทั้งหมด ประมาณ 1,224 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 297 คน จากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) แต่ในที่นี้เก็บข้อมูล จำนวน 350 คน แยกเป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น แบ่งเป็นดังนี้

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่

1.2.1 อายุ ต่ำกว่า 20 ปี

1.2.2 อายุ 20 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย

ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสิ่งที่มี ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

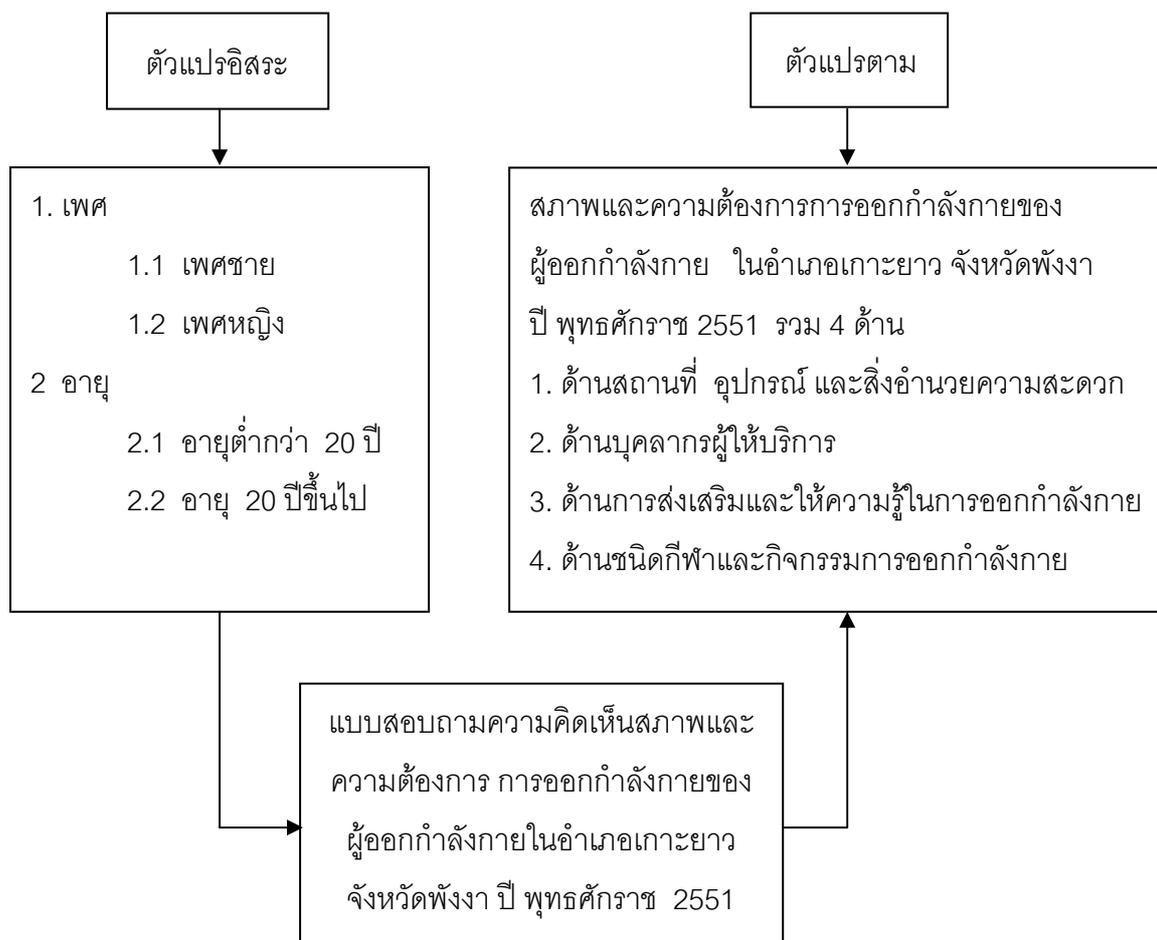
2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่างๆ ตามแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. **ผู้ออกกำลังกาย** หมายถึง บุคคลชาย หญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี 2551

4. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ แอโรบิก หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งหวังความเป็นเลิศ

5. **อำเภอเกาะยาว** หมายถึง อำเภอมีพื้นที่ที่ตั้งอยู่ในภาคใต้ จังหวัดพังงา ประกอบด้วยเกาะใหญ่ ๆ 2 เกาะ คือเกาะยาวใหญ่ และเกาะยาวน้อย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ดังนี้

1. ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 2.4 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคมอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

ความต้องการของมนุษย์

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา ความต้องการคือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 258; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) หมายถึงความต้องการพื้นฐานของร่างกายซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มต้นตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด
2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึงความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับ ชูเชิญ จากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and belonging Need) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อยเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน
4. ความต้องการที่รู้สึกว่ามีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเอง มีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่ามีค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกว่ามีปมด้อยสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้
5. ความต้องการที่จะรู้ตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนที่ดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัวเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มทีตามศักยภาพ ของตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการ

ที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

อรุณ วัชรธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากันดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหน้าที่แรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

แลมป์ (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2524: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการวางแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็น การนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ชี้อัจกรยาน ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56 - 64) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2526: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือฟิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการ

ออกกำลังกายคือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งที่ย่างกายเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้า และอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 51 - 52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะ และศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย หากขาด การออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนาน และสุขภาพเป็นสำคัญ

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการใช้ แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว โดยพลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อได้มาจาก การแปรสภาพของ สารพลังงาน Adenosine triphosphate

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรม ใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

เจก ธนะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือ เกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 - 4 วัน

พินิต วัลย์วุฒิ (2540: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้ กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

จรรยาลักษณะ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

สิวานี เข้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วน มีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้าง และการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์ เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกได้น้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

ตำรา กิจกุศล (2531: 13 - 18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้มีอายุอย่างได้ดีที่สุด

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนั้นนอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้าน ความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้น ทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้อินซูลินมากก็จะใช้อินซูลินน้อยลง หรือที่ใช้น้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดใช้เลยก็ได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์การออกกำลังกาย อาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายขึ้นด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอด ก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

กรมพลศึกษา (2534: 5) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ฤงลมหมดและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537: 5 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและให้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกาย มีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

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

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย ไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกาย มีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพ ทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว จิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกาย ได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่่มาก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมชาย ลีทองอิน (2543: 35) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอจนเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลา การออกกำลังกาย 20 - 30 นาที และออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญ ต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางกายภาพ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายแตกต่างกันไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผลจากการฝึกด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจ หลอดเลือดและการหายใจ รวมทั้งผลต่อเลือดด้วย

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น

1.2 กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวได้แรงมากขึ้น

1.3 จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออก

จากหัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย

1.4 การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น

1.5 การไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้นภายหลังการ

ฝึก พบว่าความต้านทานของหลอดเลือดลดน้อยลง ในขณะที่ออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด จะลดได้ 5 - 18% และเมื่อตรวจวัดการไหลของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณขาในขณะที่ออกกำลังกายเต็มที่ จะเพิ่มได้มากถึง 42%

- 1.6 ปริมาตรของเลือดทั้งหมดในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ถึง 80%
 - 1.7 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด ก็ช้าลงด้วย
 - 1.8 ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดต่ำลง
 - 1.9 ระดับของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง
 - 1.10 ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง คือ High - density lipoprotein (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ คือ Low - density lipoprotein (LDL) ในเลือดต่ำลง
 - 1.11 ภาวะอุดตันของเลือดแดงลดน้อยลง
 - 1.12 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ลดน้อยลง
 - 1.13 ลดอันตรายของโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น
 - 1.14 โรคหัวใจเกิดจากการขาดเลือดมีความรุนแรงน้อยลง
 - 1.15 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen uptake, Vo_2) มีค่าเพิ่มขึ้น
 - 1.16 ปริมาตรของปอดเพิ่มขึ้น ความจุปอด (Vital capacity) เพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจครั้งหนึ่ง ซึ่งคิดปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว
 - 1.17 ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ซึ่งรวมทั้งทรวงอกด้วย
 - 1.18 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น
 - 1.19 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจถูกกั้นเรื้อรัง เป็นต้น
 - 1.20 ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย
 - 1.21 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกหายใจสะดวกขึ้นและรู้สึกเต็มปอดมากขึ้น
 - 1.22 เม็ดเลือดแดงในร่างกายมีมากขึ้น และฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้นถึง 7%
2. ผลทางด้านระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง
 - 2.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)
 - 2.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) คือ กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น
 - 2.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น
 - 2.4 ข้อต่อมีการอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

- 2.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง
 - 2.6 ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น การฝ่อลีบ การอ่อนตัวลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด
 - 2.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้น เพราะถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลง
 - 2.8 ทำให้การทรงตัว การอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น
 - 2.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง
 - 2.10 ชะลอการเสื่อมของอวัยวะข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้
 - 2.11 หลีกเลียงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อ และปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง
 - 2.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น
 - 2.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น
 - 2.14 การวางตัวในท่าต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น
 - 2.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลี่ยงการสูญเสียกล้ามเนื้อเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุทำให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและไขมันในร่างกายลดน้อยลง
3. ผลทั่วไป
 - 3.1 เพิ่มความต้านทานต่อโรค
 - 3.2 เร่งขบวนการหายของแผล
 - 3.3 ถ้าได้รับการผ่าตัดจะทำอันตรายที่เกิดขึ้นจากการผ่าตัดลดน้อยลง
 - 3.4 การย่อยอาหารดีขึ้น
 - 3.5 นิสัยการนอนดีขึ้น ทำให้อาการนอนไม่หลับลดลงหรือหมดไป
 - 3.6 ป้องกันผลร้ายของการกระวนกระวายอย่างรุนแรงหรือความเครียดทางด้านอารมณ์
 - 3.7 เพิ่มพลังสำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
 - 3.8 เพิ่มความสามารถและหน้าที่ทางเพศ
 - 3.9 ทำให้รูปร่างของร่างกายดีขึ้น
 - 3.10 ถ้าออกกำลังกายเป็นไปตลอดชีวิตจะทำให้อายุยืนยาวยิ่งขึ้น
 4. ผลทางด้านเมตาบอลิซึม และน้ำหนักของร่างกาย
 - 4.1 ลดไขมันของร่างกาย พร้อมกับคงสภาพของเนื้อส่วนอื่นไว้

4.2 ป้องกันไม่ให้น้ำตาลกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น จึงสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานได้ด้วย และช่วยทำให้เพิ่มได้เมื่อมีจำนวนลดลง

4.3 อัตราการใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น จึงสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ต้องลดการได้พลังงานของร่างกาย

5. ผลทางด้านจิตใจ

5.1 บรรเทาหรือลดความซึมเศร้า

5.2 ทำให้อารมณ์และจิตใจดีขึ้น

5.3 ลดความเครียดและความกระวนกระวายใจ

5.4 ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และสามารถดูแลตัวเองได้

5.5 ทำให้ความสนใจ ความเอาใจใส่และความจำดีขึ้น

5.6 ความเจ็บปวดลดน้อยลง

5.7 ลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคทางกายจากความผิดปกติของระบบประสาท (Psychosomatic disorders) เช่น ทำให้มีโอกาสน้อยลงที่จะเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารที่เนื่องจากมีความเครียดเป็นเวลานาน

5.8 เพิ่มความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตัวเอง

5.9 ทำให้ความกดดันทางด้านอารมณ์ถูกปลดปล่อยไป

5.10 ทำให้มีความพอใจต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้นการทำท่ายและการเรียนรู้

5.11 ทำให้ความรู้สึกนึกคิดที่ว่าตนแก่แล้ว และมีความอ่อนแอลดลงหรือหายไป

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต้องทำงานแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตอนเช้าต้องรีบเดินทางไปทำงาน ตอนเย็นเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายของคนเราขาดการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโทษต่าง ๆ มากมาย

ไพวัลย์ ตันลาพุมิ (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต ดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกมีการเจริญตามที่ควร ทั้งด้านความยาวและความ

หนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจาก การขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการ ออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและ ไม่แข็งแรงทำให้การตั้งตัวชอกกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรวดทรง เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พลัดตก หกล้มได้ง่าย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ใจดีไม่สดชื่นร่าเริง

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก และกลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกัน จะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

กลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีการขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงได้ จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจาก

การที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น เมื่อหยุดการออกกำลังกาย ในวัยนี้ แต่ยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมเป็นไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลง อย่างรวดเร็ว แต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น

ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคภัยแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อและกระดูกทำให้ เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวถึงโทษของการออกกำลังกายในแต่ละวัย สามารถสรุปได้คือ การขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยจะมีโทษแตกต่างกันได้แก่ โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก จะทำให้การพัฒนาการเจริญเติบโตช้า สุขภาพร่างกายจะเจ็บป่วยไม่แข็งแรงอ่อนแอ สมอองจะมีการพัฒนาช้าลง โทษของการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ทรวดทรงไม่สมส่วน เช่น รูปร่างผอม รูปร่างอ้วนและเสียบุคลิกภาพ เป็นต้น โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยชรา จะทำให้กระดูกเปราะหักง่าย

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้น มีประโยชน์อย่างมากมายสามารถสรุปได้คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทน ทำให้ ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

หลักและวิธีการออกกำลังกาย

อนันต์ อัทธู (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
 5. หายใจเข้า - ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
 6. ทำซ้ำ ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
 7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
 8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
 9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย
- เจริญ กระจวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 45) กล่าวถึงหลักการออกกำลังโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตาม ความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

สุพิตร สมานิติ (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

5. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจนจำเป็นจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 37) กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนาน มากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้านวันละ 20 - 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและปล่อยใจ ให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้น ถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

9. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึง ดัน หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

10. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

วิชิต คณิงสุขเกษม (2527: 32) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และประการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่าแทบไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเนื่องจากต้อง

ทำงานแข่งขันกับเวลา ทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้นมีความสำคัญตั้งแต่ผู้บริหารเรื่อยลงมาจนถึงพนักงาน ลูกจ้างธรรมดา เพราะถ้ามีผู้บริหาร แต่ไม่มีพนักงาน ลูกจ้าง การงานก็จะไม่เจริญงอกงาม อย่างไรก็ตามวิธีที่วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมกำลังตื่นตัวและให้ความสนใจอย่างมาก ต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานที่มีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้น ๆ ให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

เชก ธนะสิริ (2534: 149) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134 - 135) ได้ให้หลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 - 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้นไป
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่คนละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

จรรยา มีสิน (2536: 19 - 25) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน

ความบ่อยและระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่
ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่นหรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงาน
ระบายของเสียได้ดีและสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุก
ประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่
เหมาะสม ก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้น้อยทำให้สมรรถภาพ
ทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสม
กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมี
การปรับตัวด้วยให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็
ปรับตัวได้ โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณ
ระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับ การฝึกซ้อมเพื่อ
ความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกาย
หลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกาย
ให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ใน
สภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่า กิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ตนถนัด ก็ควร
อบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยึดหลักง่าย ๆ คือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือ
ศีรษะจรดเท้าหลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก
โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกายและการปรับตัวของร่างกาย
เป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลาย ร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอ
ความเร็ว กำลังวิ่งอยู่ หรือเดินก่อนเลิกก็วิ่ง หรือเดินช้า ๆ เมา ๆ ใช้เวลา 4 – 5 นาที ประกอบกับการ
บริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย แต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ
เช่น การนวดคลายกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่นช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อเร็วขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและ
การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง

2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15 - 30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุด ต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 7) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับและหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น
3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัย ในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับขึ้น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 31 - 32) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารเช้า เพราะกระทบกะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตั้งเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ฝอยคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจาก การอุ่นเครื่องการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 - 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมี ประสิทธิภาพ และปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัว พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นตอนลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23 - 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลัก ดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25 - 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้

2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนัก เหน้าหนักของตนเองบนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด - ยืด - หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน - การวิ่ง - การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เหว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่โงนเงนหรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่ กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันท่วงที การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมผัสกัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนทำได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

สมชาย ลีทองอิน (2543: 52 - 53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ

3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อยขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งสิ้น กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลา दिनฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิ ต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิม้จัดการกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลัง เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมี อุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้ อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลัง เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลัง ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลา

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย เป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟิ้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศ ในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลาง หรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที และออกกำลังกาย 3 -5 วัน ต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรรณะกุล (2547: 80 - 83) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุด ออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความ ปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกาย แข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็น การ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่ สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลด ปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือ การปั่น จักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20 - 30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุด ออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาว่างภายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ
5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่ เรียกว่า วอร์ม - อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการ ออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool - down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลกระทบต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอแนะสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกละเอียดอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลัก การออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

दारंग गिजकुसल (2527: 61 - 83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

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

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

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละประเภทที่ให้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20 - 30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อ และเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้ การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น

ฟอกซ์ (Fox, 1992: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลังจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 วินาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

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

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการ เปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือ ในขณะที่ นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกาย ที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อยหรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือ ที่เรียกว่า ไชเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะ งอศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ข้อมูลเศรษฐกิจ และสังคมอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา

ความเป็นมา

บรรพบุรุษของชาวเกาะยาวได้อพยพมาจากชายฝั่งเมืองตรัง เมืองสตูล และเมืองอื่นๆ ที่อยู่ชายฝั่งทะเลด้านตะวันตก เมื่อครั้งสมัยรัตนโกสินทร์ประมาณ พ.ศ. 2328 คราวพม่ายกทัพมาตีเมืองต่าง ๆ ของภาคใต้ ผู้ที่หนีภัยมาเห็นทั้งเกาะยาวน้อยและเกาะยาวใหญ่เหมาะสมที่จะหลบภัยได้ จึงตั้งหลักแหล่งที่อำเภอเกาะยาวทำมาหากินกันสืบมา อำเภอเกาะยาวจังหวัดพังงา ประกอบด้วย เกาะใหญ่น้อย ประมาณ 41 เกาะ แต่เกาะที่มีประชากรอาศัยอยู่มีจำนวน 2 เกาะ คือเกาะยาวน้อย และ เกาะยาวใหญ่ โดยได้ยกฐานะเป็นกิ่งอำเภอแยกจากอำเภอเมืองจังหวัดพังงา เมื่อ ปี พ.ศ. 2446 และได้ยกฐานะเป็นอำเภอเมื่อ พ.ศ. 2531 รวมระยะเวลาที่เป็นกิ่งอำเภอถึง 85 ปี ซึ่งนับว่าเป็นกิ่งอำเภอที่ยาวนานที่สุดในประเทศไทย

ลักษณะทางกายภาพ

ที่ตั้งอำเภอเกาะยาวตั้งอยู่ในบริเวณอ่าวพังงา ที่ว่าการอำเภอตั้งอยู่บนเกาะยาวน้อย อยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดพังงา ห่างจากจังหวัดพังงา 48.5 กิโลเมตร มีพื้นที่ 147.8 ตารางกิโลเมตร หรือ ประมาณ 88,125 ไร่ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ทอดตัวยาวตามแนวเหนือใต้ ทางด้านตะวันตกและตะวันออก มีที่ราบชายฝั่งทะเล ที่ราบหุบเขา มีชายหาดสวยงามเหมาะแก่การท่องเที่ยว

การปกครองและประชากร

การปกครองแบ่งออกเป็น 3 ตำบล 1 เทศบาล คือ ตำบลเกาะยาวน้อย ตำบลเกาะยาวใหญ่ ตำบลพรุไฉ และเทศบาลตำบลเกาะยาว มีประชากร 12,149 คน เป็นชาย 6,165 คน เป็นหญิง 5,984 คน และมีครัวเรือน 2,994 ครัวเรือน

ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

อำเภอเกาะยาวมีพื้นที่ป่าไม้ประมาณ 53,361 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 60.55 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นพื้นที่เขตป่าสงวน 13 แห่ง พื้นที่เขตอุทยานแห่งชาติ 1 แห่ง พื้นที่ป่าชายเลน 27,311 ไร่ส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่ตำบลเกาะยาวใหญ่ ปะการังส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่ตำบลพรุไฉ ภูเขาทะเลส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่ตำบลเกาะยาวน้อย

การคมนาคมขนส่ง

มีถนนผ่านพื้นที่อำเภอคือ ทางหลวงชนบท 2 สาย การคมนาคมทางน้ำมีท่าเทียบเรือ 6 แห่ง คือ ท่ามะเนาะห์ บ้านท่าเขา บ้านโล๊ะจาก บ้านแหลมใหญ่ บ้านคลองเหี้ย บ้านช่องหลาด

สาธารณูปโภค

ไฟฟ้า การไฟฟ้าภูมิภาคดำเนินการจ่ายไฟฟ้า 12 หมู่บ้าน และสามารถบริการไฟฟ้าให้แก่ครัวเรือนร้อยละ 100 ประปาเทศบาลตำบล 1 แห่ง ประปาหมู่บ้าน 8 แห่ง โทรศัพท์มีชุมสายจำนวน 1 แห่ง ให้บริการพื้นที่เกาะยาวน้อย 550 คู่สาย ไปรษณีย์ มีจำนวน 1 แห่ง

สภาพเศรษฐกิจ

การประกอบอาชีพประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเกษตร ประมง ค้าขาย มีพื้นที่การเกษตร 34,764 ไร่ พืชเศรษฐกิจที่สำคัญได้แก่ ยางพารา มะพร้าว มะม่วงหิมพานต์ มีครัวเรือนทำการประมง 1,700 ครัวเรือน การเลี้ยงปศุสัตว์ที่สำคัญได้แก่ การเลี้ยงกระบือ และแพะ

สภาพสังคม

การศึกษา มีจำนวนสถานศึกษา 14 แห่ง ระดับมัธยมศึกษา 4 แห่ง ระดับประถมศึกษา 10 แห่ง จำนวน 115 ห้องเรียน ศูนย์เด็กเล็ก 5 แห่ง สถานบริการสาธารณสุข จำนวน 3 แห่ง ประกอบด้วยโรงพยาบาลรัฐ 1 แห่ง สถานีอนามัย 2 แห่ง

ลักษณะเด่นของอำเภอ

เป็นศูนย์กลางในทะเลอันดามัน ระหว่างจังหวัดกระบี่ จังหวัดพังงา และจังหวัดภูเก็ต เหมาะแก่การส่งเสริมการท่องเที่ยว

เป็นอำเภอที่มีความสงบไม่มีปัญหาอาชญากรรม

ประชาชนในพื้นที่เป็นคนชอบความสงบ และคนในพื้นที่ มีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ

สภาพธรรมชาติ อำเภอเกาะยาวยังคงดำรงความเป็นธรรมชาติอยู่มาก เพราะความเจริญในด้านต่าง ๆ ยังเข้ามาไม่ถึง ทำให้บริเวณทั่วไปยังคงความบริสุทธิ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ไม่ถูกทำลายเหมาะแก่การศึกษา และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

ความต้องการของอำเภอ

ต้องการให้มีการผ่อนผันแหล่งประกอบอาชีพทางทะเล

ต้องการให้มีการปรับปรุงท่าเทียบเรือ ร่องน้ำและเรือโดยสารให้มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ต้องการให้มีการขยายโทรศัพท์ให้ครอบคลุมพื้นที่ ตำบลเกาะยาวใหญ่ และตำบลพรุใน

การก่อสร้างและปรับปรุงถนนให้ได้มาตรฐานครอบคลุมให้รอบเกาะ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โยชิเดะ; และคนอื่น ๆ (Yoshida; et al. 1988: 104 - 108) ได้ศึกษา อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผลการศึกษา พบว่าความสะดวก และปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการไปออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพบว่า สตรีไม่ออกกำลังกาย เนื่องมาจากมีปัญหาทางสุขภาพและการที่ร่างกายขาดพลังงาน

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการ

ออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเลือกอันวยต่อความ สะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

เจฟฟี; และคนอื่น ๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกาย ของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อย มากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงาน เป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการ ผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัว กับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับประทานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลน พยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อ ความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปประสงค์ของ การศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการ ยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกาย เลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ธวัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพ และ ความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน ภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการการ ออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้าน การบริหารการจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ผลการวิจัยวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาศาสนาชั้นปี 1-4 เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันในทุกด้าน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นทุกด้านอยู่ในระดับมาก

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาศาสนาชั้นปี 1-4 เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

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

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่อง

แต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษย์สัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังคงขาดพยาบาล พนักงานดูแลความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิค การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสเบ็ดเตล็ด การเล่นเกมเปตอง ยังขาดการเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

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

กรมอนามัย (2547: ออนไลน์) กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ สำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทยอายุ 15 - 65 ปี ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผลการสำรวจพบว่า

ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬา ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหาร ร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำกันค่อนข้างมากคือการเดินไป - กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ช่วยให้เกิด การรับรู้และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานรวมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ปรีดา คัญรัตนานุกูล (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

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

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

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มา ออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการ จัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการ สุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากร ผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็น

ร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหาร
การจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหาร
การจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

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

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับ
มาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็น
ร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น
ร้อยละ 35.60

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ
ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 การวิจัย
ครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่
ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่
จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ
แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ใน
เขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่
ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชานาญ เรื่องมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

นพดล อิ่มสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากโดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย อายุ 24 - 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24 - 40ปี, อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลา ที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ รองลงมา คือ วันศุกร์ และวันเสาร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 - 19.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกดันทันท์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 - 20.00น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

สมนึก ภูระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการ

เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

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

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

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

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

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

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

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

2.1 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีบริการ ร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีบริการ ร้อยละ 31.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550: 183) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 35.00 35.20 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการไม่แตกต่างกัน

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

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

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

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

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

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

จากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของ บุคคลกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว อันได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะ ศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว ว่ามีปัจจัยใดบ้าง ที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคน นับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและ จิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้าง ภูมิต้านทานโรค ซึ่งเป็น การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ประมาณ 1,224 คน เป็นเพศชาย 768 คน เป็นเพศหญิง 456 คน ซึ่งได้มาจากการสำรวจและใช้การประมาณ แบ่งตามเขตการปกครองได้ดังนี้

1. เทศบาลตำบลเกาะยาว จำนวน 202 คน เพศชาย 112 คน เพศหญิง 90 คน
2. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวน้อย จำนวน 210 คน เพศชาย 125 คน เพศหญิง 85 คน
3. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวใหญ่ จำนวน 335 คน เพศชาย 227 คน เพศหญิง 108 คน
4. องค์การบริหารส่วนตำบลพรุไฉน จำนวน 477 คน เพศชาย 304 คน เพศหญิง 173 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 คือ เทศบาลตำบลเกาะยาว องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวน้อย องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวใหญ่ และองค์การบริหารส่วนตำบลพรุไฉน จากจำนวนประชากรทั้งหมด ประมาณ 1,224 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 297 คน จากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) แต่งานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูล จำนวน 350 คน แยกเป็นเพศชาย 220 คน และ เพศหญิง 130 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ออกกำลังกาย	จำนวน	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ชาย	768 คน	220 คน
หญิง	456 คน	130 คน
รวม	1,224 คน	350 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 3) ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
- 4) ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อย ดังนี้

- | | | |
|------------|---------|---------------------------------|
| มากที่สุด | 5 คะแนน | หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด |
| มาก | 4 คะแนน | หมายถึง มีความต้องการมาก |
| ปานกลาง | 3 คะแนน | หมายถึง มีความต้องการปานกลาง |
| น้อย | 2 คะแนน | หมายถึง มีความต้องการน้อย |
| น้อยที่สุด | 1 คะแนน | หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด |

เกณฑ์ในการแปลผล

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

ตอนที่ 3 สํารวจความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
3. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551
4. นำแบบสอบถามที่สร้างไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ตรวจสอบและนำมา ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
5. นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity)
6. นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ออกกำลังกายในจังหวัดกระบี่ ที่มีสภาพพื้นที่ใกล้เคียงกับอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
8. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93
9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานศูนย์กีฬาตำบล และเทศบาล เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยใช้ผู้ช่วย 5 คน นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ ตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ออกกำลังกาย และ ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยใช้สถิติ t - test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ร้อยละ
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ออกกำลังกาย และตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยใช้สถิติ t - test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	220	62.86
หญิง	130	37.14
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	150	42.86
20 ปีขึ้นไป	200	57.14
รวม	350	100.00

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86 และเพศหญิง 130 คน คิดเป็นร้อยละ 37.14 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 และมีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14

ตาราง 3 วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 (n = 350)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	347	99.14
เพื่อความสนุกสนาน	306	87.43
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	298	85.14
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	273	78.00
เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี	301	86.00
เพื่อการแข่งขัน	241	68.86
เพื่อลดน้ำหนัก	230	65.71

จากตาราง 3 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี คิดเป็นร้อยละ 99.14, 87.43 และ 86.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551

ตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)

สภาพที่เป็นจริง	มี		ไม่มี	
	f	%	f	%
1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	90	25.71	260	74.29
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	142	40.57	208	59.43
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	56	16.00	294	84.00
4. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	81	23.14	269	76.86
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	87	24.86	263	75.14
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	78	22.29	272	77.71
7. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกาย	32	9.14	318	90.86
8. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวร	141	40.29	209	59.71
9. อุปกรณ์กีฬาสำหรับออกกำลังกายมีเพียงพอ	62	17.71	288	82.29
10. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	55	15.71	295	84.29
รวม	824	23.54	2676	76.46

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าคุณภาพการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 350)

สภาพที่เป็นจริง	มี		ไม่มี	
	f	%	f	%
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	128	36.57	222	63.43
2. บุคลากรมีความรู้ความ สามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	150	42.86	200	57.14
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกาย	139	39.71	211	60.29
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	188	53.71	162	46.29
5. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	62	17.71	288	82.29
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	42	12.00	308	88.00
7. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	53	15.14	297	84.86
8. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	49	14.00	301	86.00
9. บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	167	47.71	183	52.29
10. บุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	120	34.29	230	65.71
รวม	1098	31.37	2402	68.63

จากตาราง 5 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63

ตาราง 6 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 350)

สภาพที่เป็นจริง	มี		ไม่มี	
	f	%	f	%
1. มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	74	21.14	276	78.86
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	67	19.14	283	80.86
3. มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	98	28.00	252	72.00
4. มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	105	30.00	245	70.00
5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	79	22.57	271	77.43
6. มี วิ.ดี.โอ. และเทปการกีฬา และการออกกำลังกายให้บริการ	50	14.29	300	85.71
7. มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	122	34.86	228	65.14
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	275	78.57	75	21.43
9. มีสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วิดีโอ ด้านการกีฬา และการออกกำลังกาย	62	17.71	288	82.29
10. มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก	177	50.57	173	49.43
รวม	1109	31.69	2391	68.31

จากตาราง 6 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31

ตาราง 7 สภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 350)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	มี		ไม่มี	
	f	%	f	%
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	264	75.43	86	24.57
2. วอลเลย์บอล	311	88.86	39	11.14
3. มวย	279	79.71	71	20.29
4. แอโรบิคแดนซ์	291	83.14	59	16.86
5. เปตอง	222	63.43	128	36.57
6. ฟุตบอล	344	98.29	6	1.71
7. บาสเกตบอล	87	24.86	263	75.14
8. ตะกร้อ	314	89.71	36	10.29
9. แบดมินตัน	224	64.00	126	36.00
10. เทเบิลเทนนิส	130	37.14	220	62.86
11. ฟุตซอล	151	43.14	199	56.86
รวม		64.05		35.95

จากตาราง 7 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าคุณภาพการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 350)

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	4.42	0.77	มากที่สุด
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	4.26	0.79	มากที่สุด
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	4.29	0.95	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	3.93	0.95	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	4.06	0.81	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ	4.06	0.93	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกาย	3.87	1.06	มาก
8. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวร	4.36	0.82	มากที่สุด
9. อุปกรณ์กีฬาสำหรับออกกำลังกายมีเพียงพอ	4.38	0.91	มากที่สุด
10. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	4.32	0.92	มากที่สุด
รวม	4.20	0.65	มาก

จากตาราง 8 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=350)

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	4.20	0.88	มาก
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	4.22	0.86	มากที่สุด
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกาย	4.19	0.91	มาก
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.23	0.85	มากที่สุด
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	4.15	0.99	มาก
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	4.04	1.01	มาก
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.16	1.01	มาก
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	3.69	1.17	มาก
9. มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	4.17	0.90	มาก
10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.20	0.94	มาก
รวม	4.13	0.71	มาก

จากตาราง 9 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n=350)

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	4.02	0.90	มาก
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	4.01	0.92	มาก
3. มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.11	0.95	มาก
4. มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	4.18	0.88	มาก
5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	4.03	1.01	มาก
6. มี วี.ดี.โอ. และเทปการกีฬา และการออกกำลังกายให้บริการ	4.00	0.98	มาก
7. มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	4.26	0.93	มากที่สุด
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	4.30	0.83	มากที่สุด
9. มีสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬา และการออกกำลังกาย	4.03	0.92	มาก
10. มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก	4.13	0.92	มาก
รวม	4.11	0.73	มาก

จากตาราง 10 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 350)

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	3.95	0.95	มาก
2. วอลเลย์บอล	4.13	0.93	มาก
3. มวย	3.73	1.01	มาก
4. แอโรบิคแดนซ์	3.90	1.06	มาก
5. เปตอง	3.63	1.12	มาก
6. ฟุตบอล	4.47	0.79	มากที่สุด
7. บาสเกตบอล	3.47	1.19	ปานกลาง
8. ตะกร้อ	4.02	1.01	มาก
9. แบดมินตัน	3.89	1.10	มาก
10. เทเบิลเทนนิส	3.69	1.15	มาก
11. ฟุตซอล	4.12	1.06	มาก
รวม	3.91	0.73	มาก

จากตาราง 11 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
ปีพุทธศักราช 2551 (n = 350)

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.20	0.65	มาก
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.13	0.71	มาก
ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	4.11	0.73	มาก
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.91	0.73	มาก
รวม	4.08	0.60	มาก

จากตาราง 12 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60

ตาราง 13 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย		หญิง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.21	0.63	4.17	0.69	0.58	.562
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.14	0.68	4.11	0.76	0.37	.713
ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	4.12	0.72	4.08	0.75	0.56	.579
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.94	0.70	3.86	0.79	0.93	.353
รวม	4.10	0.58	4.05	0.64	0.73	.467

จากตาราง 13 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ผู้ชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และผู้หญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 เมื่อทำการทดสอบ พบว่า ผู้ชายและผู้หญิง ที่ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 20 ปี		20 ปีขึ้นไป		t	p
	(n = 150)		(n = 200)			
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.16	0.63	4.23	0.67	1.02	.309
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.12	0.65	4.13	0.75	0.18	.859
ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	4.04	0.71	4.16	0.74	1.44	.150
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.00	0.72	3.85	0.74	1.89	.060
รวม	4.08	0.57	4.09	0.62	0.19	.848

จากตาราง 14 พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 และผู้ออกกำลังกายที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.09 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 เมื่อทำการทดสอบพบว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี และอายุ 20 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ไม่มีผู้ตอบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ตามตัวแปรเพศ และอายุ

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 คือ เทศบาลตำบลเกาะยาว องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวน้อย องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยาวใหญ่ และองค์การบริหารส่วนตำบลพรุใน จากจำนวนประชากรทั้งหมด ประมาณ 1,224 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 297 คน จากการใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) แต่ในที่นี้เก็บข้อมูล จำนวน 350 คน แยกเป็นเพศชาย 220 คน และ เพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 3) ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
- 4) ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 สํารวจความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานศูนย์กีฬาตำบล และเทศบาล เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยใช้ผู้ช่วย 5 คน นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรอรับแบบสอบถามคืนทั้งหมด เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล

2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ออกกำลังกาย และ ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 โดยใช้สถิติ t - test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 สรุปผลตามหัวข้อดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86 และเพศหญิง 130 คน

คิดเป็นร้อยละ 37.14 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 และมีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14

1.2 วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี คิดเป็นร้อยละ 99.14, 87.43 และ 86.00 ตามลำดับ

2. สภาพการออกกำลังกาย

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46

2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63

2.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31

2.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95

3. ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทั้ง 4 ด้าน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 เมื่อพิจารณาจำแนกเป็นรายด้าน ได้ผลดังนี้

3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

3.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

3.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

4. การเปรียบเทียบความต้องการ

4.1 ผู้ออกกำลังกายชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และผู้ออกกำลังกายหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ผู้ชายและผู้หญิง ที่ออกกำลังกาย

ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

4.2 ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.08 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 และ ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 4.09 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ผู้ออกกำลังกายที่มี อายุต่ำกว่า 20 ปี และอายุ 20 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่าสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 พบว่า วัตถุประสงค์ ที่มาออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่รู้ถึงประโยชน์ คุณค่า และความจำเป็นที่ต้องออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 87) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายคือเพื่อ สุขภาพที่ดี

2. สภาพการออกกำลังกาย

2.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการศึกษาพบว่าสภาพ การออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 สภาพที่มีความ เหมาะสมที่สุดคือมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มี มาตรฐานและคงทนถาวร คิดเป็นร้อยละ 40.57 และ 40.29 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ออกกำลังกาย นอกจากจะใช้สนามกีฬาของชุมชนหรือสนามกีฬาของส่วนราชการในการออกกำลัง กายแล้ว ยังใช้สถานที่ต่างๆ ไปในการออกกำลังกายอย่างไม่จำกัดเช่น ชายหาด ชายทุ่ง พื้นที่บริเวณ สวน และบริเวณลานบ้าน อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวร ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่าคุณสมบัติที่ใช้ในการออกกำลังกาย ส่วนหนึ่งมาจากการจัดซื้อของหน่วยงานราชการได้กำหนด

คุณลักษณะของอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน แต่เมื่อพิจารณาในด้านของปริมาณสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน คงทนถาวรปรากฏว่า ยังมีไม่เพียงพอ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาด ร่างกาย อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย และมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่ เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 90.86, 84.29 และ 84.00 ตามลำดับ สภาพที่เป็นจริง สถานที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่มีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ออกกำลังกายใช้สถานที่ใกล้บ้านในการออกกำลังกายและใช้เวลาตอนเย็นหลังจากเสร็จสิ้นภาระ กิจการงาน จึงมีความสะดวกที่จะเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และกลับไปทำความสะอาดร่างกายที่บ้าน อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายไม่มีความหลากหลาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ออกกำลังกายใช้กีฬาที่เป็นที่นิยมแพร่หลายคือกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ ดังนั้นหน่วยงานหรือองค์กรที่ส่งเสริม การออกกำลังกาย จึงจัดบริการอุปกรณ์ตามที่ผู้ออกกำลังกายนิยมจึงไม่มีความหลากหลาย ไม่มี สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอต้อง ใช้งบประมาณในการลงทุนสูง หน่วยงานหรือองค์กรที่ส่งเสริมการออกกำลังกายมีงบประมาณน้อย ทั้ๆ ที่ปัจจุบันมีกีฬาหลายชนิดที่นิยมเล่นในร่ม

2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการศึกษาพบว่าสภาพการออกกำลังกายของ ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความคิดเห็นว่าสภาพการ ออกกำลังด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 สภาพที่มีความเหมาะสมที่สุดคือบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 53.71 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่เป็นครูพลศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ในท้องถิ่น ได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกันจึงมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกับบุคคลทั่วไป สภาพที่ไม่มีความเหมาะสมคือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 88.00 และ 86.00 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเยาวชน ประชาชนในชุมชน เดียวกัน มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายนอกจากเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังเพื่อความ สนุกสนาน สภาพการออกกำลังกายจึงไม่มีการปะทะที่รุนแรงที่จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บ อีกทั้งผู้ออก กำลังกายมีการเตรียมความพร้อมที่จะออกกำลังกาย โดยไม่ได้มีสิ่งของมีค่าติดตัวมาด้วย ดังนั้น เจ้าหน้าที่พยาบาลและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จึงไม่มีความจำเป็นมากนัก

2.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่าสภาพ การออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมี ความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความ เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 68.31 สภาพที่มีความเหมาะสมที่สุด

คือมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน คิดเป็นร้อยละ 78.57 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในพื้นที่เมืองนครหรือหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจัดให้มีการแข่งขันกีฬาชนิดต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้วัตถุประสงค์ในการจัดการแข่งขันเพื่อหารายได้สนับสนุน พัฒนาหน่วยงาน และเพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชน มีการดำเนินการจัดการแข่งขันอย่างเป็นระบบ ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นผลให้เกิดการพัฒนาทั้งการกีฬาและสุขภาพของประชาชน สภาพที่ไม่มีความเหมาะสมที่สุดคือ ไม่มี วิดีโอ หรือเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 85.71 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งไม่มีความพร้อมในการจัดบริการสื่อที่เป็นวิดีโอ หรือเทปการกีฬาและการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้มาออกกำลังกายจะสนใจสื่อที่เป็นวัสดุอุปกรณ์ที่สามารถสัมผัสได้มากกว่าสื่อวีดิทัศน์ เช่น อุปกรณ์กีฬาต่างๆ

2.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่าสภาพการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 35.95 สภาพที่มีการออกกำลังกายมากที่สุดคือกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 98.71 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากีฬาฟุตบอลมีการจัดการแข่งขันมากกว่ากีฬาชนิดอื่น ในการแข่งขันกำหนดเป็นรุ่นอายุมีตั้งแต่เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป และรุ่นอาวุโส ผู้ชมก็ให้ความสนใจติดตามชมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก บรรยากาศการแข่งขันจึงเต็มไปด้วยความสนุกสนาน จึงเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย และผู้ออกกำลังกายสามารถใช้พื้นที่ต่างๆ ได้ทุกสภาพพื้นที่ เช่น ชายหาด ชายทุ่ง บริเวณสวน อีกทั้งมีหน่วยงานเอกชน บริษัทห้างร้านธุรกิจต่างๆ ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และชุดแข่งขัน เป็นอย่างดี สภาพที่มีการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ กีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 75.14 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสนามกีฬาบาสเกตบอลมีน้อย ซึ่งสนามกีฬาบาสเกตบอลต้องมีลักษณะเฉพาะ ส่วนใหญ่อยู่ในสถานศึกษาใช้เป็นลานเอนกประสงค์ ประกอบกับไม่มีบุคลากรส่งเสริมและให้ความรู้เผยแพร่กีฬาชนิดนี้

3. ความต้องการการออกกำลังกาย

3.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการศึกษาพบว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ล้วนแต่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548 : 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลพบุรี ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งอยู่ในระดับมาก และจาก

การศึกษาเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการอุปกรณ์กีฬาสำหรับออกกำลังกายที่เพียงพอ มีมาตรฐานคงทนถาวรและมีความหลากหลาย สถานที่ในการออกกำลังกายที่เพียงพอและได้มาตรฐาน ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญมากต่อความรู้สึกพึงพอใจและเป็นการจูงใจให้ประชาชนมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าสถานที่ออกกำลังกาย ควรตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก และมีความปลอดภัย

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการศึกษาพบว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และส่วนใหญ่มีความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลากรมีความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญสถานบริการการออกกำลังกาย ทำให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้รู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ ; และคณะ (2541 : 431) กล่าวว่าบุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะเพื่อให้ผู้มารับบริการเกิดความประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548 : 51 – 52) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548 : 38-39) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 พบว่าประชาชนต้องการบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์

3.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ออกกำลังกายไม่ได้รับการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย และพบปัญหาในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ การบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมนึก ภูระหงษ์ (2549 : 62) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 พบว่าโดยรวมมีความต้องการระดับปานกลาง ซึ่งพบว่าพนักงานมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่น่าสนใจ และยังสอดคล้องกับ ปรีดา คุ้ยการคำ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องสภาพความต้องการการ

ออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ที่พบว่ามีความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัยประชาชนส่วนใหญ่ ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้มีกลุ่มชมรมกีฬา และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และชักจูงให้หันมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังควรให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึงและยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้นกว่าเดิม

3.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอันมากในปัจจุบัน โดยจะเห็นได้จากสื่อต่างๆ ทั้งในโทรทัศน์ หนังสือข่าวสารกีฬา หนังสือพิมพ์ต่างๆ จะนิยมเสนอข่าวความเคลื่อนไหวของวงการกีฬาฟุตบอลทั้งในประเทศอังกฤษ ประเทศอิตาลี และประเทศเยอรมัน ฯลฯ ประกอบกับ ในอำเภอเกาะยาวมีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลมากกว่ากีฬาชนิดอื่น ในการแข่งขันกำหนดเป็นรุ่นอายุมีตั้งแต่เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป และรุ่นอาวุโส ผู้ชมก็ให้ความสนใจติดตามชมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก บรรยากาศการแข่งขันจึงเต็มไปด้วยความสนุกสนาน จึงเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย และผู้ออกกำลังกายสามารถใช้พื้นที่ต่างๆ ได้ทุกสภาพพื้นที่ เช่น ชายหาด ชายทุ่ง บริเวณสวน อีกทั้งมีหน่วยงานเอกชน บริษัทห้างร้านธุรกิจต่างๆ ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และชุดแข่งขัน เป็นอย่างดี ดังนั้นแรงจูงใจในความต้องการของกีฬาฟุตบอลจึงได้รับความสนใจในระดับสูงที่สุด ส่วนกีฬา วอลเลย์บอล และกีฬาตะกร้อ ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับกีฬาฟุตบอลดังกล่าว เพียงแต่มีการเสนอข่าวความเคลื่อนไหวน้อยกว่ากีฬาฟุตบอล

4. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551

การเปรียบเทียบความต้องการของผู้ออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ระหว่างผู้ออกกำลังกายที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี กับอายุ 20 ปีขึ้นไป พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายมากไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ปัจจัยด้านสภาพสังคม ศาสนา และวัฒนธรรม คือ สภาพสังคมส่วนใหญ่ไม่มีแหล่งประกอบการสถานบันเทิง มีความเป็นอยู่ที่สนิทสนมใกล้ชิดกัน และส่วนใหญ่ยังเป็นเครือญาติกัน มีการประกอบอาชีพหลักคือ ประมง และเกษตรกรรม จะมีเวลาว่างหลังจากการ

ประกอบอาชีพซึ่งเป็นเวลาเดียวกัน ทำให้ประชาชนต่างชักชวนกันมาออกกำลังกาย อีกทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และในส่วนของภาคเอกชน มีการสนับสนุนในด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และใช้ในการจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งมีการจัดการแข่งขันทั้งชายและหญิง มีการแบ่งรุ่นอายุในการแข่งขัน คือ ตั้งแต่เด็ก เยาวชน จนถึงรุ่นบุคคลทั่วไป การจัดการแข่งขันกีฬารายการต่างๆ เหล่านี้ จะมีการจัดการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง และเป็นประจำในทุกๆ ปี โดยมีหน่วยงานหลักที่ดำเนินการหรือเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดการแข่งขัน เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล แม้แต่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านศาสนาอย่างมัสยิดก็มีการจัดการแข่งขันกีฬาเช่นกัน นอกจากนี้ยังได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากทุกภาคส่วนให้นักกีฬาที่มีความสามารถทางกีฬานิตต่างๆ เป็นตัวแทนของอำเภอไปแข่งขันในระดับจังหวัด และระดับภาค จะเห็นได้ว่าทุกๆ ส่วน ทั้งผู้ที่มีความเกี่ยวข้องหรือไม่มีความเกี่ยวข้องกับการกีฬาโดยตรงก็ตาม จะมีส่วนร่วมในการส่งเสริม สนับสนุน รวมทั้งช่วยในการปลูกฝังให้กับประชาชนทุกเพศทุกวัยมีความรู้ ความสนใจ และรักที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อบุคลิกภาพและสุขภาพจิตที่ดี และเพื่อการแข่งขันในระดับต่างๆ สรุปได้ว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ทางอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในเรื่องของหลักการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้รับประโยชน์มากที่สุด และควรมีการจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและสร้างความสามัคคีในชุมชน ควรเพิ่มวัสดุและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อสร้างแรงจูงใจและเพิ่มปริมาณประชาชนให้มาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมการออกกำลังกายให้หลากหลาย เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกให้สอดคล้องกับความต้องการและเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่อาศัยอยู่บนเกาะอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่อาศัยอยู่บนเกาะกับประชาชนที่อาศัยอยู่บนพื้นที่อื่นๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กรมฯ.
- กรมวิชาการ. (2539). *วิทยาศาสตร์การกีฬาทำพิสูจน์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมอนามัย. (2547). *ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังกิจกรรมร่วมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1*. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2548, จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- กรวิทย์ ช่างดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปรินท์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ*. หน้า 31 - 32.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530, กรกฎาคม). กีฬาสุขภาพ. *ใกล้หมอ*. 11(7): 51 - 52.
- _____. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี.
- จรรยา มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). *การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอก ธนะสิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด.

- เอก ธนะสิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พาณิชย์.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ – ลก*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2536). *แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล อิมสุด. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลु ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประวิตร เจนวนรณะกุล. (2547, กุมภาพันธ์). *บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย*. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 - 83.

- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ปรีดา คู้ร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิต ้วยวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิษฐ์*. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตันลาพุมิ. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานพ ปานสาคร. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 8(4): 56 - 64.
- _____. (2527). *หลักการและวิธีสอนพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- วัลรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527). ข้อเสนอแนะออกกำลังกาย. วารสารกีฬา. หน้า 32.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิวानी เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุพิตร สมานิต. (2525, ธันวาคม). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขภาพพลศึกษาและสันทนาการ. 3(3) : 173.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2526). หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสก อักษรานุกเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ: ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- หงส์ทอง ประนัดศรี. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัดชู. (2520). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ นันทนาการ*. 2: 190.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Fox, E.L. (1992). *Sports physiology*. 3rd ed. Dubuque: Wm.C.Brown.
- Jaffee; & et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4): 215 - 218.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Capella University. Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>
- Yoshida, K.L.; Allison, K.R.; & Osborn, R.W. (1988). *Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among woman*. *Canadian journal of Public Health*. P.104-108.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม**เรื่อง****สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย****ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551****คำอธิบาย**

แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อ สํารวจสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551แบ่งเป็น 4 ด้าน

- 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 3) ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
- 4) ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละข้อให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี 20 ปีขึ้นไป

4. จุดมุ่งหมายของท่านในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
- เพื่อความสนุกสนาน
- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
- เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี
- เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี
- เพื่อการแข่งขันกีฬา
- เพื่อลดน้ำหนัก
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว
จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 2 นี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ สภาพความเป็นจริง และความต้องการ
สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบความเป็นจริงอยู่ในปัจจุบัน
ความต้องการ หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการด้านกีฬา และกิจกรรม
การออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้ผู้ตอบแบบสอบถาม พิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง
ในส่วนแรก ทางด้านซ้ายมือของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ให้ผู้ตอบแบบสอบถาม พิจารณาสภาพความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องว่าง ในส่วนถัดไปทางด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

รายการ	สภาพเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล	<input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input checked="" type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน	/				

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	<input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน					
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มีเพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่มีเพียงพอ					
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มีเพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่มีเพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มีเพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่มีเพียงพอ					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ,ห้องส้วมเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มีเพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่มีเพียงพอ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวร	<input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน					
9. อุปกรณ์กีฬาสำหรับออกกำลังกายมีเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มีเพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่มีเพียงพอ					
10. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	<input type="checkbox"/> มีหลากหลาย <input type="checkbox"/> ไม่มีหลากหลาย					

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
9. มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

3. สภาพและความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย	สภาพเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. มี วี.ดี.โอ. และเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
7. มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
9. มีสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

4. ความต้องการด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านชนิดกีฬา และกิจกรรม การออกกำลังกาย	สภาพเป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
2. วอลเลย์บอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
3. มวย	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
4. แอโรบิคแดนซ์	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
5. เปตอง	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
6. ฟุตบอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
7. บาสเกตบอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
8. ตะกร้อ	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
9. แบดมินตัน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
10. เทเบิลเทนนิส	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					
11. ฟุตซอล	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี					

ตอนที่3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

3.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรและด้านผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่
อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นายมนตรี เบ็ญอำหามาด
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลพรุไฉน

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายกุศล บุญสบ
วันเดือนปีเกิด	10 สิงหาคม 2507
สถานที่เกิด	อำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	2/1 หมู่ 3 ตำบลพรุไฉน อำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา 83000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนอ่าวมะม่วง หมู่ที่ 1 ตำบลพรุไฉน อำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา 83000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2513	ประถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนอ่าวกะพ้อ อำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา
พ.ศ. 2520	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนบ้านทุ่งเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดพังงา
พ.ศ. 2523	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนดีบุกพังงาวิทยายน อำเภอเมือง จังหวัดพังงา
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
พ.ศ. 2529	คุรุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยครูภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ