

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
นฤมล หวานดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2551

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ปริญญาพันธ์  
ของ  
นฤมล หวานดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

บทคัดย่อ  
ของ  
นฤมล หวานดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2551

นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:  
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE EXERCISING  
IN THE MUANG MUNICIPAL AREA OF KRABI PROVINCE IN 2008

AN ABSTRACT  
BY  
NARUEMOL WHANDEE

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

Naruemol Whandee. (2008). *States and Needs for Exercise of People Exercising In the Muang Municipal Area of Krabi Province in 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this study was to investigate and compare the states and needs for exercise of people exercising in the Muang Municipal Area of Krabi Province in 2008. The subjects were 285 participants who participated in the exercise in the Muang Municipal Area of Krabi Province in 2008. They were stratified random sampling. The writer's questionnaire, with its reliability of 0.86, was used to collect the data. The data were statistically treated for frequency, percentage, standard deviation and the hypothesis was tested for mean differences by the t-test.

It was found as follows:

1. The objective of the people who exercise in Muang Municipal Area of Krabi Province was for their good health. Most of them exercised about 30 - 60 minutes per day, and 3 - 4 days per week.

2. The states and needs for exercise of people exercising in the Muang Municipal Area of Krabi Province in 2008.

2.1 On the area of places, equipment and facilities were found suitable, 71.28%. The needs were rated at the high level.

2.2 On the area of personnel and services were found suitable, 40.33%. The needs were rated at the high level.

2.3 On the area of exercise activities was found suitable, 58.81%. The needs was rated at the moderate level. The most favorite exercise activities were walking and jogging.

3. When compared needs for exercise by sexes and ages, there were significantly different in places, equipment and facilities, and personnel and services, at .05 level, but with no differences in the areas of exercise activities.

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้ สำเร็จได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ กรรมการควบคุมปริญญาโท รองศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ และ อาจารย์สุรศักดิ์ เฉลิมชัย ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม และให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำปริญญาโทฉบับนี้ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ขอคุณสุรียา จันทรสุนทร ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อสัมฤทธิ์ คุณแม่หนูพันธ์ และญาติ พี่ น้อง เพื่อน ๆ ครูอาจารย์ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญาโทฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ตั้งใจแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

นฤมล หวานดี

# สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 ภูมิหลัง</b> .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	4
ความสำคัญของการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย .....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	6
สมมุติฐานของการวิจัย .....	6
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	7
ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ .....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย .....	12
ความสำคัญของการออกกำลังกาย .....	13
หลักของการออกกำลังกาย .....	15
ชนิดของการออกกำลังกาย .....	24
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	36
งานวิจัยในต่างประเทศ .....	36
งานวิจัยในประเทศ .....	37
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	48
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	48
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	51
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	51

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>52</b>
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
<b>5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>73</b>
บทย่อ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	75
อภิปรายผล.....	78
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	81
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	81
<b>บรรณานุกรม .....</b>	<b>82</b>
<b>ภาคผนวก .....</b>	<b>88</b>
ภาคผนวก ก .....	89
ภาคผนวก ข .....	97
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย.....</b>	<b>99</b>

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
2 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 300).....	54
3 ข้อมูลการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 300).....	55
4 ความถี่ และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (n = 300).....	56
5 ความถี่ และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ (n = 300).....	58
6 ความถี่ และร้อยละของสภาพของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาล เมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 300)	59
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 300).....	61
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ (n = 300).....	62
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย (n = 300).....	63
10 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 รวมทุกด้าน (n = 370).....	64
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	65

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	66
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	67
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 จำแนกตาม ตัวแปรเพศ.....	68
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ.....	69
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ.....	70
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ.....	71
18	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 จำแนกตาม ตัวแปรระดับอายุ.....	72

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสูงสุดของมนุษย์ ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 13) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่เพียงพอเป็นประจำและสม่ำเสมอเป็นการช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพและสมรรถภาพดีขึ้นนี้ อีกเหตุผลหนึ่งก็เนื่องมาจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะเป็นไปตามหลักการของการใช้และไม่ใช้ (Law of Use Disuse) คือ ถ้ากล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะโตขึ้น หนาขึ้น มีความแข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545: 29)

ปัจจุบันประชาชนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ มักนิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย มีผลทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งได้แก่ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบชีวเคมีในเลือด ระบบประสาท ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ที่ทำให้ร่างกายมีความรู้สึกแจ่มใส ไม่เครียด มีผลทำให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังป้องกันโรคต่าง ๆ ได้หลายอย่างและไม่เป็นโรคร้าย (สมชาย ครุรงค์เดช. 2543: 65)

รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การใช้กิจกรรมการกีฬา เป็นสื่อในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชนทุกเพศทุกวัย โดยใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ

และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทรัพยากร คือประชาชนทุกคน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพพลานามัย โดยการเน้นการป้องกันโรค ส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถปรับตัวให้ทันกระแสการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคมและการปกครอง การพัฒนาศักยภาพของคน ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ ผ่อนคลายความเครียด มีคุณธรรมจริยธรรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเพิ่มศักยภาพในการทำงาน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์คือการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลทุกเพศทุกวัยต้องใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2544: ออนไลน์) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดให้การกีฬา อยู่ในยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและการคุ้มครองทางสังคม โดยมีเป้าหมายในการลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ และให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น โดยแผนพัฒนาการกีฬาชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) นับเป็นแผนเฉพาะเรื่องทางด้านกีฬา จะต้องประสานความร่วมมือจากฝ่ายต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแผนงานหลักที่ 1 การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แผนงานหลักที่ 2 การพัฒนาการกีฬามวลชน ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) มีแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ โดยมุ่งสร้างความมั่นคงด้านอาหารและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยมีการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร ที่มุ่งการเสริมสร้าง การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ สนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิกพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชน ในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การกีฬา การศึกษาด้านกีฬาและนันทนาการ ได้ดำเนินการพัฒนาการกีฬาในระดับเยาวชนและประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในส่วนกลางและในส่วนภูมิภาค โดยให้ความรู้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายผ่านสื่อและผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ส่งเสริมให้องค์กรเครือข่ายกีฬา จัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาอย่างเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ทำให้ในรอบปีที่ผ่านมามีเยาวชนและประชาชนทุกกลุ่มเกิดความตื่นตัวและสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งยังเกิดกระแสรักและสนใจการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาไปสู่นักกีฬาระดับชาติในอนาคตต่อไป นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีการนำนวัตกรรมทางการกีฬามาประยุกต์ใช้ การศึกษาวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อพัฒนานักกีฬาและบุคคลทางการกีฬาให้มีศักยภาพและขีดความสามารถที่สูงขึ้น ดังปรากฏจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2004 ที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ นักกีฬาจากประเทศไทยสามารถ

คว่าเหรียญรางวัลได้ 3 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน และ 4 เหรียญทองแดง ขณะเดียวกันความสนใจและความสามารถด้านการกีฬาของคนไทยได้ส่งผลต่อการพัฒนาทางสังคมในด้านคุณภาพชีวิตของประชาชน และช่วยสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ นำมาซึ่งความภาคภูมิใจและความสามัคคีของคนในชาติ รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจจากรายได้ของนักกีฬาและธุรกิจด้านกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2547: 76-79)

จังหวัดกระบี่ เป็นจังหวัดหนึ่งทางฝั่งทะเลอันดามัน มีพื้นที่ 4,708.512 ตารางกิโลเมตร ประกอบไปด้วย 8 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองกระบี่ อำเภอเขาพนม อำเภอคลองท่อม อำเภอปลายพระยา อำเภอเกาะลันตา อำเภออ่าวลึก อำเภอลำทับ และอำเภอเหนือคลอง 51 ตำบล และ 383 หมู่บ้าน จังหวัดกระบี่ยังมีปัจจัยทางทรัพยากรธรรมชาติที่หล่อพื้นที่ป่าอยู่มาก คือ อุทยานแห่งชาติ 4 แห่ง เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า 1 แห่ง สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันว่ากระบี่ยังคงมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์พร้อมถึงศักยภาพในด้านต่างๆ ทั้งคุณภาพชีวิต การท่องเที่ยวในระยะยาว และโอกาสอื่นๆ รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติด้านอื่นๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการท่องเที่ยวอีกมาก อาทิ ดินที่อุดมสมบูรณ์ บ่อน้ำร้อนตามธรรมชาติ แนวปะการังที่สวยงาม จากลักษณะความเหมาะสมในการตั้งถิ่นฐานข้างต้น ประชากรจึงอาศัยกันอย่างหนาแน่นในบริเวณชายฝั่งทะเล ซึ่งมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ และมีศักยภาพทางการท่องเที่ยวซึ่งเป็นรายได้หลักที่การขยายตัวเพิ่มขึ้นมาโดยตลอดในปัจจุบัน นอกเหนือไปจากการประมง และการเกษตร อันได้แก่สวนยางพารา และปาล์มน้ำมันเป็นหลัก การกระจายรายได้ค่อนข้างใกล้เคียงกันทั้งจังหวัด ประชากรในจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อปีอยู่ในช่วง 30,000-100,000 บาท ทั้งนี้ในอำเภอต่างๆ ก็มีการกระจายรายได้ที่ใกล้เคียงกัน ยกเว้นที่อำเภอเขาพนมซึ่งรายได้เฉลี่ยต่อปี 50,000-100,000 บาท และอำเภอเกาะลันตา รายได้ต่อปีของประชากรส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 20,000-30,000 บาท เท่านั้น ลักษณะประชากรจังหวัดกระบี่มีประชากรทั้งสิ้น 384,416 คน ใน พ.ศ. 2546 พบว่ามีการกระจายตัวของประชากรตามอำเภอต่างๆ ประชากรร้อยละ 15 นั้นอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และประชากรอีก 85% กระจายอยู่ทั่วไปทั้งจังหวัด ยกเว้นบริเวณชายหาดที่มีศักยภาพทางการท่องเที่ยวมาก จะมีประชากรกระจุกตัวอยู่อย่างหนาแน่น (กระบี่. 2550: ออนไลน์)

ปัจจุบันจังหวัดกระบี่กำลังเจริญเติบโตแบบก้าวกระโดด โดยเฉพาะสังคมเมือง ความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน ต้องดิ้นรนเพื่อตนเองและครอบครัว จึงเป็นเหตุให้ประชาชนลืมนิสัยที่ตนต้องปฏิบัติคือการออกกำลังกาย คนที่อยู่ในเมืองมีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ การรับประทานอาหารเริ่มเป็นสังคมเมืองเข้าไปทุกวัน มีอาหารประเภทจานด่วนเกิดขึ้นมากมาย วัฒนธรรมการรับประทานอาหารตามแบบชาวตะวันตก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมัน รับประทานเข้าไปทุกวัน ๆ เมื่อขาดการออกกำลังกาย ร่างกายไม่ได้รับการเคลื่อนไหว หรือความสามารถในการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ ย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป มีปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วน อีกทั้งยังมีปัญหาการเจ็บป่วยต่าง ๆ มากมาย จากสถิติจำนวนผู้ป่วยตามกลุ่มสาเหตุ ปี 2550 โรงพยาบาลกระบี่ พบว่ามีผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคต่อมไทรอยด์ โภชนาการ และเกี่ยวกับเมตาบอลิซึม จำนวน 21,219 ราย โรคระบบไหลเวียนเลือด 24,770 ราย โรคระบบ

กล้ามเนื้อ รวมโครงร่าง และเนื้อเยื่อเสริม 14,021 ราย (โรงพยาบาลกระบี่. 2550) ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนสืบเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ได้เห็นความสำคัญของการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้านบุคลากร การให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นข้อมูลให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการพัฒนาส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ได้ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในจังหวัดกระบี่ เพื่อจะได้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถประกอบกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรเพศ และอายุ

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนในจังหวัดกระบี่ได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่รับผิดชอบและส่งเสริมการออกกำลังกาย ทั้งภาครัฐและเอกชนได้นำไปใช้ประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นแนวทางของผู้วิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่มามากกำลังภายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยสำรวจจากสถานที่ออกกำลังภายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พบว่า ประชาชนที่มามากกำลังภายในสนามกีฬาากลางจังหวัดกระบี่ มีจำนวนประมาณวันละ 132 คน สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ 296 คน โรงเรียนเมืองกระบี่ 61 คน ลานเอนกประสงค์ ตลาดสดเทศบาล 122 คน โรงเรียนอนุบาลกระบี่ 46 คน สวนสาธารณะธารา 397 คน รวมทั้งสิ้น ประมาณ 1,054 คน/วัน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มามากกำลังภายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

##### 1.1 เพศ

##### 1.1.1 เพศชาย

##### 1.1.2 เพศหญิง

##### 1.2 อายุ

##### 1.2.1 อายุระหว่าง 20 - 35 ปี

##### 1.2.2 อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังภายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

### นิยามศัพท์เฉพาะ

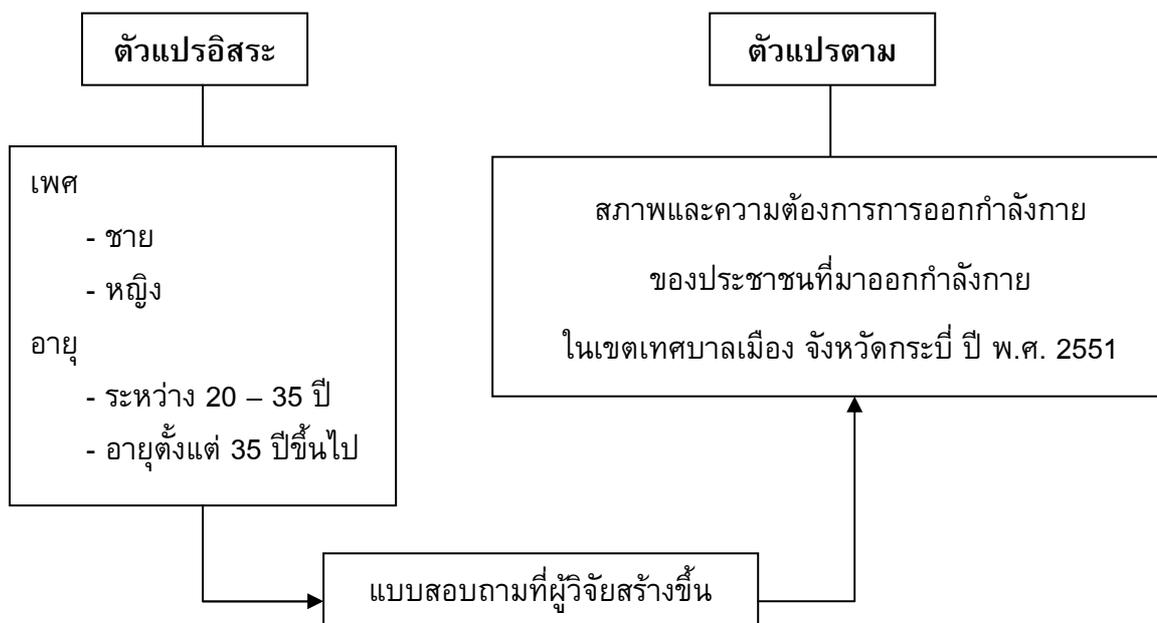
1. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกของประชาชนที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังภายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

**2. ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง สิ่งที่ยากจะให้เกิดขึ้นหรือความประสงค์ของแต่ละบุคคลที่อยากให้มีขึ้นในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร การให้บริการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

**3. เขตเทศบาลเมือง** หมายถึง ท้องถิ่นอันเป็นที่ตั้งศาลากลาง เป็นพื้นที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ได้แก่ สนามกีฬาากลางจังหวัดกระบี่ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ โรงเรียนเมืองกระบี่ ลานเอนกประสงค์ตลาดสดเทศบาล โรงเรียนอนุบาลกระบี่ และสวนสาธารณะธารา

**4. ประชาชน** หมายถึง ผู้ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมุติฐานของการวิจัย

1. เพศต่างกันมีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ต่างกัน
2. อายุต่างกันมีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ที่ มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด หัวข้อดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
4. หลักของการออกกำลังกาย
5. ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

### ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

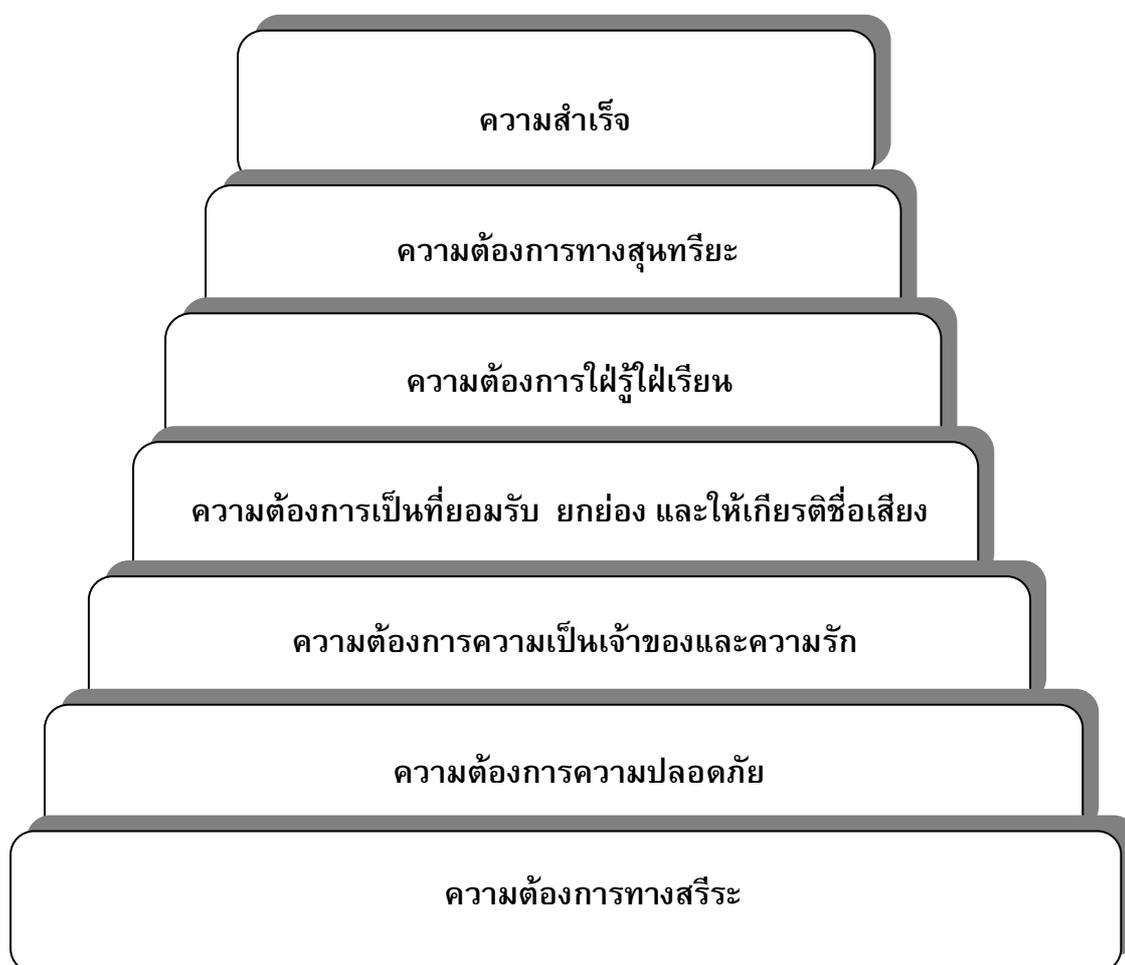
#### ความต้องการ

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 กล่าวถึง "ความต้องการ" หมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่ง ต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้นๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนวนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด (พจนานุกรมไทย. 2525: 323) สอดคล้องกับแนวความคิดของมาสโลว์ ที่มองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ซึ่งความต้องการของมนุษย์นี้มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน จัดเรียงเป็นลำดับชั้นจากต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุดเป็น 7 ชั้นด้วยกัน โดยที่มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นสูง ๆ ถ้าความต้องการในขั้นต้น ๆ ได้รับการตอบสนองเสียก่อน

### ลำดับขั้นทั้ง 7 ของความต้องการ

- ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ
- ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย
- ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของและความรัก
- ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และให้เกียรติชื่อเสียง
- ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน
- ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรียะ
- ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ

### ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์



จากภาพ อธิบายลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical Needs) คือความต้องการตอบสนอง ความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือความต้องการ การคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความ วิตกกังวล

ลำดับชั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (Belongingness and Love Needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ชั้นนี้จัดเป็น ความต้องการทางสังคม

ลำดับชั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการ ความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับชั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to Know and Understand) คือ ความอยากรู้ อยากรู้อยากเข้าใจ อยากรู้ความสามารถ อยากรู้ประสบการณ์

ลำดับชั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรีย์ (Aesthetic Needs) ได้แก่ความต้องการ ด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับชั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self Actualization Needs) ชั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับชั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึง ระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพ ความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

มาสโลว์ได้แบ่งความต้องการทั้ง 7 ชั้น ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 (ความต้องการ ชั้นที่ 1-4) เรียกว่า “ความต้องการขั้นต่ำ” หรือความต้องการเนื่องจากการขาด หรือไม่มี ซึ่งต้องการ การตอบสนองจากปัจจัยภายนอก กลุ่มที่ 2 (ความต้องการชั้นที่ 5-7) เรียกว่า “ความต้องการขั้นสูง” หรือความต้องการพัฒนา เป็นความต้องการเนื่องมาจากการแสวงหา มิใช่เนื่องมาจากการขาดหรือ การไม่มี ถ้าความต้องการขั้นต่ำได้รับได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนาขึ้นมาถึง ความต้องการในชั้นที่ 5 ซึ่งเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพ เป็นความต้องการของผู้ที่จะ พัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นคนที่สามารถใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มสมบูรณ์ จะเป็นผู้ที่ คำนึงถึงตัวปัญหามากกว่าตัวบุคคล จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะตนเองได้รับการสนอง ความต้องการขั้นต่ำอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งเป็นผู้ที่มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีความ นับถือในตนเอง ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ความดีที่ติดตัวมาแต่กำเนิดจะปรากฏออกมา ตามแนวคิดของ

มาสโลว์ คนที่พัฒนามาถึงระดับนี้ย่อมพร้อมที่จะใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างเต็มที่ (พรรรณี ชูทัย เจนจิต. 2545: 263-265)

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (สมนึก ภูระหงษ์. 2549: 7-9 ; อ้างอิงจาก Marray. ม.ป.ป.) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกทราบซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น
6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงออกถึงความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือ

เล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขัน ให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

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

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

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

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

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

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

สรุป ความต้องการคือ ความอยากได้ หรือประสงค์จะได้ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะมีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายพยายามแสวงหา ดิ้นรน เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ

### ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "Exercise" ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คือ การใช้กำลังแข็งแรง บริหารร่างกาย เพื่อให้แข็งแรง โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

แลมปี (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การทำงานของกล้ามเนื้อละลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56-54) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ หนักเบาแค่ไหน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็ว และแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15-30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะให้เป็นอันตราย

สิวาทิ เช็ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส

อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ออกแรงหรือกำลังตามความหนักเบาของกิจกรรม ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีด และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน กิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับเพศ วัย โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

### ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย (2550: ออนไลน์) กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายว่า ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย และสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้สามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวในการดำรงชีวิต ดังจะเห็นได้จากยุคเริ่มแรกของมวลมนุษย์ที่จะต้องต่อสู้ทุกอย่างในการหาอาหารเพื่อความอยู่รอด และในบางครั้งต้องเดินทางเข้าป่าล่าสัตว์ใช้เวลาเป็นวัน เป็นเดือน และต้องต่อสู้กับสัตว์ด้วยมือเปล่า หรือด้วยอาวุธที่สร้างขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร นอกจากนี้ในบางครั้งเมื่อได้อาหารมาแล้วยังต้องต่อสู้กันเองเพื่อแย่งชิงอาหารในที่สุด ผู้ที่แข็งแรงกว่าจะเป็นผู้ชนะ ถ้าเราได้ศึกษาและสังเกตโครงสร้างของกระดูกของมนุษย์ในยุคโบราณจะเห็นได้ว่าโครงสร้างของกระดูกมีรูปร่างค่อนข้างใหญ่ทั้งนี้ก็มีผลเนื่องมาจากการใช้กำลังของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เนื่องด้วยมนุษย์ไม่ได้ถูกพัฒนาทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวมนุษย์ได้ถูกพัฒนาทางด้านสมองตามไปด้วยเราศึกษาได้จากการพัฒนาการใช้อาวุธหรือเครื่องมือในการดำเนินชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การใช้อาวุธในการล่าสัตว์ ได้มีการพัฒนาตามลำดับ เช่น จากการใช้ก้อนหิน ไม้ จากการใช้ขวานและถือมาเป็นการใช้ธนู ลูกดอกที่สามารถยิงได้ในระยะไกล จนกลายมาเป็นอาวุธปืนในปัจจุบันการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของมนุษย์เป็นไปอย่างรวดเร็วจนถึงยุคปัจจุบันที่เรียกว่ายุค IT (Information Technology) มนุษย์ได้พัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีด้านข้อมูลข่าวสารโดยผ่านทางเครื่องคอมพิวเตอร์ทำให้ความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันมากสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นที่จะต้องเดินทางไปหาข้อมูลที่หน่วยงาน โดยเฉพาะการทำงานนั้นอยู่บนโต๊ะทำงานเพียงใช้นิ้วสัมผัสบนเครื่องคอมพิวเตอร์เข้าไปค้นหาถึงสำนักหอสมุดหรือห้องสมุด สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นข้อดีในสมัยปัจจุบันแต่เมื่อมีสิ่งดีย่อมมีในส่วนที่เสียตามมา โดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพ ทั้งนี้ มนุษย์ในยุคปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ เช่น ชักผ้ามีเครื่องซักผ้า เดินทางไปทำงานใช้นั่งรถยนต์ ขึ้นตึกไปห้อง

ทำงานชั้นบนใช้ลิฟต์ การทำงานใช้นั่งทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยสรุป มนุษย์จะใช้เวลาสำหรับนอน นิ่งมากกว่าการเดินทางและการเคลื่อนไหว จากความสะดวกสบายดังกล่าวได้ทำลายสุขภาพของมนุษย์ลง ประจวบกับมนุษย์ได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยลง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดการเสื่อมโทรมลงของอวัยวะต่าง ๆ ไปอย่างรวดเร็ว เป็นไปตามหลักของ “Use and Disuse” การใช้และไม่ใช้

นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และความจำ จะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง เช่น การเจริญเติบโตไม่เหมาะสมกับวัย รูปร่างทรุดทรวงจะเสียไป บางคนปล่อยตัวให้อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป บางทีขาโก่ง หัวเข่าชิดกัน หลังโก่ง ไหล่ห่อ เป็นต้น ทางด้านสุขภาพทั่ว ๆ ไปไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า สมรรถภาพทางกายต่ำ เป็นผลทำให้การเรียนไม่ได้ดีเท่าที่ควร ด้านการสังคมและการทำงานร่วมกับหมู่คณะไม่ค่อยดี ไม่มีคนจะคบหาสมาคมด้วย จิตใจมีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย มักจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา

สำหรับวัยหนุ่มสาวถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพอ่อนแอไม่ดี มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ ไม่เข้มแข็งอดทน การตัดสินใจไม่ดี บุคลิกภาพเสียไปหมด จะกระทบกระเทือนถึงผลการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไป

ส่วนผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นสาเหตุของการนำเอา โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน โรคของข้อต่อและกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ เป็นลมบ่อย ๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่นนอนไม่หลับ ในที่สุดสมรรถภาพทางกายลดถอยลงต้องเข้าโรงพยาบาล รับประทานยาตลอดไป ชีวิตไม่เป็นสุข

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงจำเป็นต้องมองถึงความสำคัญ และหันมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว ของผู้ออกกำลังกาย ความถนัดความสนใจลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ จากเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้ทรงให้พระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักการของ Use and Disuse ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า

“ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติ เสมอทุกวันมิฉะนั้นจะเป็นที่น่า

เสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

## หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทุกครั้งของบุคคลทุกเพศทุกวัยควรที่จะทราบกฎ กติกา และวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสม ทั้งเวลา สถานที่ที่เหมาะสมกับวัยและความพร้อมของร่างกาย เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและร่างกายของตนเอง เพราะถ้าไม่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย แทนที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แต่กลับกลายเป็นโทษต่อร่างกายได้ ฉะนั้นจึงควรต้องศึกษาถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้การออกกำลังกายแต่ละครั้งเกิดประโยชน์หรือมีประสิทธิผลมากที่สุด ดังที่ เจริญ กระจวนรัตน์ (2530: 49) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่าจะเหมาะกับปริมาณความหนัก ความนาน ในการออกกำลังกายได้หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

วรงค์ดี เพียรชอบ (2548: 23-24) ได้กล่าวถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ถ้าหากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย การออกกำลังกายในครั้งแรกนั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายในท่าที่เบาๆ และช้าๆ ก่อน เมื่อเห็นว่าการออกกำลังกายนั้นไม่มีอาการปกติใด ๆ เกิดขึ้น จึงค่อย ๆ เพิ่มความนานและความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นในขั้นตอน ๆ ไป
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์จริง ๆ ได้นั้น การออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้น ควรจะมีปริมาณและความหนักของกิจกรรมที่เพียงพอ สามารถจะกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานมากขึ้น มีการใช้กำลังงานเพิ่มขึ้นเป็นผลให้ร่างกายได้มีอากาศ เช่น มีอากาศเหนื่อย มีการหายใจถี่ขึ้น และชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

3. ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ๆ อย่างน้อย 20-30 นาที หรือสัปดาห์หนึ่ง ๆ ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

4. เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นได้มีผลต่อระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ควรจะออกกำลังกายในกิจกรรมชนิดที่เป็นแอโรบิก คือ กิจกรรมที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวช้า ๆ เบา ๆ แต่เป็นระยะเวลาานาน ๆ เช่น การเดินเป็นระยะทางไกล ๆ การวิ่งช้า ๆ เป็นระยะทางไกล ๆ การเต้นแอโรบิกเป็นระยะเวลาานาน ๆ ครั้งละ 10-15 นาที หรือการเดินทางวิ่ง เป็นระยะทางไกล 400-600 เมตร เป็นต้น

5. ผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว เช่น โรคหัวใจ การออกกำลังกายควรจะอยู่ภายใต้คำแนะนำและการดูแลของแพทย์ประจำตัวโดยใกล้ชิด

6. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากการเจ็บป่วยเป็นระยะเวลายาวนาน ก่อนจะเริ่มออกกำลังกายควรจะได้รับการปรึกษาแพทย์หรือมีความแน่ใจว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นหายดีแล้ว และการออกกำลังกายนั้นก็ควรจะเริ่มด้วยการออกกำลังกายด้วยท่าที่เบา ๆ และช้า ๆ ก่อน

7. เพื่อความแน่ใจผู้ที่มีความประสงค์จะออกกำลังกายที่หนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี และไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะได้รับการปรึกษาแพทย์เสียก่อน

8. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ หัวใจเต้นแรงมาก เจ็บหน้าอก หรือหอบมาก หายใจไม่ทัน ควรจะหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการที่จะออกกำลังกายต่อไปอีกควรได้รับการปรึกษาแพทย์ก่อน

9. ปริมาณและความหนักเบาของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรจะเป็นไปตามวัย อายุ และประสบการณ์ หรือปริมาณ ความหนักเบาของการออกกำลังกายที่เคยผ่านมา

10. เพื่อให้สามารถปลื้มตัวและหาเวลาออกกำลังกายได้โดยง่ายเป็นประจำทุกวัน ไม่เกิดการเบื่อหน่ายควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย ๆ และมีความสนุกสนานในบริเวณบ้าน ที่ตนเองมีความรัก มีความชอบ มีความถนัด สะดวก ไม่เสียเวลามาก เช่น การเดินตามจังหวะเพลง การกระโดดเชือก การชกมวย การตัดต้น การเดินเร็ว ๆ หรือกิจกรรมกีฬาอื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที

11. กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนานที่ตนเองมีความถนัด มีทักษะในการเล่นดีเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน

12. เครื่องผ่อนแรงเพื่อช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั้น เครื่องช่วยหมุน เครื่องช่วยดึง ช่วยดัน หรือช่วยหมุนร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ โดยที่ร่างกายไม่มีการออกแรงเลย หรือมีการออกแรงเพียงเล็กน้อย จะมีประโยชน์หรือมีผลต่อร่างกายน้อยมาก ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายที่จะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้นั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายได้ออกแรงด้วยตนเองจริง ๆ

13. กิจกรรมการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันนั้นมีผลต่อสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายน้อยมาก

14. เพื่อเป็นเครื่องจูงใจให้มีการออกกำลังกายติดต่อกันไป ควรจะได้มีการติดตามผลการออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวัน เพื่อทราบการพัฒนาการของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายของตนเองควบคู่กันไปด้วย เช่น ทำการจดหรือบันทึกสถิติอัตราการเต้นของชีพจรก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย หรือหลังการออกกำลังกาย ผลการกระโดดเชือก ผลการเดินเร็วของแต่ละวันควบคู่กันไปด้วย

15. การรักษาสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ นั้น การออกกำลังกายเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น การที่จะช่วยให้การรักษาสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายให้ได้ดีอย่างแท้จริงนั้น จะต้องมีการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ถูกต้องตามสุขลักษณะ การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ ตลอดจนหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายและเป็นโทษแก่ร่างกายควบคู่กันด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวถึง สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ 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 ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ พึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับ

สภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยากีฬา แต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึง การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มี การกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่า ในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิ ต่ำกว่า กลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัว ทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกัน การไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยง กล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬา ที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลังก้าวไปจึงให้งดอาหารหนักก่อน ออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกาย สูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจาก ร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและ ร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพ ร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่ง ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออก กำลังอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิด จากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วน ต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อ ชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ประวัติ ร เจนวรรณกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือการว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20-30

นาที่ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม อัป (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล ดาวน์ (Cool Down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับ การอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลัง ออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายที่อบอุ่นนั้นควรทำอย่างไรบ้าง และเมื่ออยู่ในภาวะใดที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาและทำความเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

## การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย

มงคล แวนไรสง และคณะ (2548: 74) กล่าวว่า ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง สิ่งที่สำคัญไม่ได้ก็คือการอบอุ่นร่างกายหรือการ Warm up การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้พร้อมที่จะทำงาน เพื่อป้องกันและลดอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย โดยทั่วไปการอบอุ่นร่างกายจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การอบอุ่นร่างกายแท้ เป็นการทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นหรือร้อนขึ้น
2. การยืดกล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อไปเป็นไปอย่างสะดวก

สำหรับประเทศไทยซึ่งมีอากาศร้อน การทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น การอบอุ่นร่างกายจึงไม่ค่อยสำคัญเท่ากับประเทศที่มีอากาศหนาวที่จะต้องใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายนานพอสมควร หากต้องการจะทราบว่าการยืดกล้ามเนื้อของเรายืดได้ดีมากน้อยเพียงใด อาจทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้ ยืนตัวตรง ข้อเท้าเหยียดตรง แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงมาทางด้านหน้า พยายามใช้ปลายมือแตะที่นิ้วเท้า ถ้าสามารถแตะได้แสดงว่าการยืดกล้ามเนื้อทางด้านหลังไม่ตึง แต่ถ้านิ้วมือยังห่างพื้นมากแสดงว่าการยืดกล้ามเนื้อทางด้านหลังยังตึงมาก ควรต้องยืดกล้ามเนื้อทางด้านหลัง โดยเฉพาะบริเวณหลังของต้นขา สะโพก และเอวให้มากขึ้น การยืดกล้ามเนื้อจะต้องยืดช้า ๆ อย่ายืดอย่างรุนแรงหรือทำในจังหวะที่รวดเร็ว

ออกกำลังกายตามวัย (2551: ออนไลน์) กล่าวถึงการเลือกชนิดหรือวิธีการออกกำลังกายที่จะให้ผลดีต่อร่างกายควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน อายุเป็นสิ่งสำคัญต่อวิธีการเลือกการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ช่วงอายุของการออกกำลังกายจึงมีความแตกต่างกัน

เด็กผู้หญิงก่อน 11 ปี และเด็กผู้ชายก่อน 12 ปี วัยนี้จะเป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ความสามารถของร่างกายต่อกิจกรรมกีฬายังมีข้อจำกัด การออกกำลังกายหรือการฝึกทักษะกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคสูง ๆ ใช้แรงมาก ใช้ความเร็วสูง จะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี จึงควรเป็นกิจกรรมหรือกีฬาที่ง่าย ๆ ที่เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ควรเน้นเรื่องการแข่งขันแพ้หรือชนะ เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกกดดันและไม่ชอบเล่นกีฬา

วัยรุ่น อายุ 12-15 ปี เป็นวัยของการฝึกฝนที่จะเตรียมสู่การเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงได้ เพราะสภาวะของร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโต กีฬาจึงสามารถเลือกเล่นได้แทบทุกประเภทที่ชอบหรือสนใจ ถ้ามีความพยายามฝึกทักษะ เทคนิค และความชำนาญอย่างจริงจังสม่ำเสมอที่มีโอกาสประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะกีฬายิมนาสติกและว่ายน้ำ

วัยหนุ่มสาว อายุ 16-30 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่แล้ว สมรรถภาพร่างกายมีความพร้อมผู้ที่พื้นฐานดีจากวัยรุ่นจะสามารถพัฒนาต่อและฝึกเทคนิคในขั้นสูงให้ประสบผลสำเร็จสูงสุดได้ในวัยนี้

วัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่สมรรถภาพทางร่างกายด้านต่าง ๆ เริ่มถดถอยลดลง โดยเฉลี่ยจะลดลงร้อยละ 1 ทุกปี จึงควรเลือกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่ากีฬาเพื่อ

การแข่งขัน ไม่ควรหักโหมเพราะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ควรอยู่ในขั้นพอเหมาะที่ร่างกายรับได้ จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายในช่วงนี้อย่างมาก เพราะสามารถทำให้อวัยวะต่างๆเสื่อมช้าลง

วัยชรา อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่อวัยวะต่างๆเริ่มเสื่อมอย่างชัดเจน สมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่หนัก เร็ว การเหวี่ยง การกระแทกนานเกินไป โดยไม่มีจังหวะพัก และสิ่งที่ควรตระหนักคือ การตรวจร่างกายจากแพทย์เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและความสมบูรณ์ เพื่อป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ทั้งลดความเสี่ยงในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรได้รับการตรวจเลือดและคลื่นไฟฟ้าหัวใจแบบวิ่งบนสายพาน (Exercise Stress Test)

#### อายุกับการออกกำลังกาย (อวย เกตุสิงห์. 2551: ออนไลน์)

เด็กต้องกินยาอย่างเด็ก ผู้ใหญ่ต้องกินยาอย่างผู้ใหญ่ คนแก่ต้องกินยาอย่างคนแก่ ทั้งนี้เพราะสภาพร่างกายแตกต่างกันไปตามวัย เพราะเหตุผลอย่างเดียวกัน การออกกำลังกายต้องเหมาะกับวัย มิฉะนั้นอาจเกิดโทษ กล่าวโดยสังเขปการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- วัยเด็ก
- วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี)
- วัยผู้ใหญ่หรือวัยฉกรรจ์ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี)
- วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-55 ปี)
- วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป)

#### วัยเด็ก

เด็กๆ ก่อนวัยอนุบาลควรปล่อยให้เล่นตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีนป่ายเป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโต ผู้ใหญ่คอยแต่ระวังป้องกันอันตราย เด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังกาย จนเปลี่ยนนิสัยได้

ในวัยอนุบาลเด็กๆ ควรหัดทำกายบริหารง่ายๆ อาจจัดในรูปของการฟ้อนรำหรือการเล่นสนุก การปีนป่ายเป็นเรื่องของธรรมชาติและมีประโยชน์ ควรระวังเพียงไม่ให้เกิดอันตราย การออกกำลังกายหนักยังไม่ควรให้ทำเพราะหัวใจยังเจริญไม่เต็มที่ ควรปล่อยให้วิ่งเล่นตามใจโดยไม่พยายามบีบบังคับ การพักผ่อนภายหลังเล่นควรกำหนดให้พอเพียงเสมอ

เด็กในวัยประถม (อายุ 7-12 ปี) ควรมีเวลาเรียนพลศึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง และเล่นกีฬาที่ยากขึ้นเป็นลำดับให้เหมาะกับสภาพของสมองและร่างกาย การวิ่งและกระโดดช่วยเสริมการเติบโตและทำให้ความอดทนดีขึ้นเรื่อยๆ ในวัยนี้ยังไม่ต้องแยกเด็กชายกับเด็กหญิง แต่ต้องระวังการเล่นหนักเกินไปและต้องแน่ใจว่าได้รับอาหารและการพักผ่อนเพียงพอ

เด็กในวัยมัธยม (อายุ 13 ปีขึ้นไป) ควรแยกแหว่งหญิงกับชาย เพราะความแตกต่างระหว่างเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิงควรให้เล่นกีฬาที่ส่งเสริมทรวดทรงให้สวยงาม การเคลื่อนไหวนุ่มนวลชดช้อยนาฏศิลป์ (ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง) ของไทยเรามีประโยชน์ใน

เรื่องนี้ไม่แพ้การเดินรำปลายเท้าหรือบัลเลต์ของฝรั่ง กีฬาของเด็กชายบางอย่างก็ใช้ได้สำหรับเด็กหญิง แต่บางอย่างก็ไม่เหมาะสม เช่น ตะกร้อฟุตบอล ซึ่งนอกจากไม่เหมาะในเรื่องความงดงามทางจิตใจแล้ว ยังอาจทำอันตรายต่อสุขภาพด้วย สำหรับเด็กชายในวัยนี้กล่าวโดยสรุปว่าเล่นได้เหมือนผู้ใหญ่เว้นแต่ ต้องลดความหนักและรุนแรงลงบ้าง ต้องระวังการตกจากที่สูงและหกล้มรุนแรง เพราะอาจทำอันตรายต่อแนวอกของกระดูก ทำให้การเติบโตชะงักงัน

#### วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี)

ระยะนี้เป็นเวลาที่สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การออกกำลังกายจะใช้วิธีใดก็ได้ทั้งนั้น แต่พึงระวังไม่ให้หนักหรือมากเกินไปจนสมควร ในปัจจุบันนี้มีความนิยมเอียงที่ผู้หญิงจะทำตนเสมอกับผู้ชาย ในเรื่องอื่น ๆ เป็นการสมควรอยู่ แต่ในเรื่องการกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นการไม่สมควร เพราะธรรมชาติสร้างผู้หญิงมาเป็น "แม่" มีความอ่อนหวานนุ่มนวล จิตใจอ่อนโยน ส่วนผู้ชายนั้นเป็น "พ่อ" ผู้ต้องหาอาหารและปกป้องครอบครัว ร่างกายบึกบึนและมีจิตใจเข้มแข็ง งามอาจ การที่ผู้หญิงจะเล่นกีฬาเหมือนผู้ชายไปเสียทั้งหมด นอกจากขัดกับประเพณีนิยม ยังอาจมีผลร้ายต่อร่างกายเนื่องจากความรุนแรง ความหนัก หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสมและผลทางใจอีกด้วย

#### วัยผู้ใหญ่หรือวัยฉกรรจ์ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี)

ในครึ่งระยะเวลาแรกร่างกายกำลังแข็งแรงเต็มที่ พ้นจากนั้นแล้วก็เริ่มเสื่อม ในระยะแข็งแรงจะเล่นกีฬาอะไรก็ได้ รวมทั้งกีฬาแข่งขันต่างๆ แต่ใน ระยะหลังต้องลดความหนักลงและงดการแข่งขันในประเภทหนักมากๆ

#### วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-55 ปี)

ในวัยนี้กำลังความคิดขึ้นสูงเต็มที่ แต่กำลังกายและสมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ ผู้ที่เคยออกกำลังกายมาก่อนแล้วพึงระลึกถึงความจริงข้อนี้ มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายเนื่องจากออกกำลังกายหนักเกินไป เพราะคิดว่ายังแข็งแรงเช่นแต่ก่อน

#### วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป)

เมื่ออายุย่างเข้าขั้นนี้ความตกระกำของร่างกายมักปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังกายได้ และจำเป็นต้องออกกำลังกาย เพื่อรักษาสุขภาพและ "ชะลอชรา" การออกกำลังกายและการกีฬาของคนป็นนี้จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ ให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงที่ได้เกิดขึ้นในร่างกาย มีข้อที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ

(1) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการแบ่งหรือออกแรงหนักอย่างกะทันหัน เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด ฯลฯ

(2) หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่ฉันทมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันมาตั้งแต่ยังหนุ่ม)

(3) หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง

(4) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน

การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงจึงต้องทำอย่างถูกหลักวิธี เพื่อให้ได้ผลดีหรือได้รับคุณภาพชีวิตที่ดีเหมาะสมกับวัย ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกวิจัยความต้องการการออกกำลังกายในช่วง

ของวัยหนุ่มสาวคืออายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป เพราะระยะนี้เป็นเวลาที่สมรรถภาพทางกายดีที่สุด และวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ในวัยนี้กำลังความคิดขึ้นสูงเต็มที่ แต่กำลังกายและสมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ จึงควรเลือกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่ากีฬาเพื่อการแข่งขัน ไม่ควรหักโหมเพราะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การออกกำลังกายควรอยู่ในขั้นพอเหมาะที่ร่างกายรับได้ จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายในช่วงนี้อย่างมาก ชีวิตของคนเราจึงไม่ควรขาดการออกกำลังกาย เพื่อลดการถดถอยหรือความเสื่อมของอวัยวะต่างๆของร่างกาย

## ชนิดของการออกกำลังกาย

การแบ่งชนิดของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งชนิดของการออกกำลังกายได้หลายลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้แบ่งจะยึดสิ่งใดเป็นหลักในการออกกำลังกาย เช่น (ความสำคัญของการออกกำลังกาย. 2550: ออนไลน์)

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

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

5.1.1 การเกร็งกล้ามเนื้อจะต้องทำเต็มที่ และค้างไว้ 8-10 วินาที จึงผ่อนแรงการเกร็งอย่างช้า ๆ

5.1.2 ควรมีการหยุดพักขณะเกร็งในแต่ละครั้ง 1 นาที

5.1.3 ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างรวดเร็ว ควรทำท่าละ 5-8 ครั้งทำทุกวัน แต่ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างช้า ๆ ในระยะยาวควรทำวันเว้นวัน

5.1.4 ขณะปฏิบัติให้หายใจลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ หลังปฏิบัติเสร็จ

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

1. ปฏิบัติได้ง่าย ทุกสถานที่ และตลอดเวลาที่ต้องการจะทำ เช่น ที่บ้านที่โต๊ะทำงาน
2. ลดอัตราการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
3. ช่วยให้ผู้ที่ไม่มีความแข็งแรงสามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
4. เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ข้ออักเสบ ข้อเสื่อมและหลังจากการผ่าตัดข้อ

ข้อเสียของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

คือ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และการกลั้นหายใจ จะทำให้วงการไหลเวียนของโลหิตที่จะไปสู่กล้ามเนื้อ และในขณะเดียวกันจะทำให้เกิดแรงดันในช่องอก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันของเลือดโดยเฉพาะพวกความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคหัวใจโดยเฉพาะ อาจทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ถุงลมปอดแตก และไส้เลื่อน

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

5.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังที่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถออกแรงต้านทานกับวัตถุในทุกมุมของการทำงานและออกแรงได้เท่า ๆ กัน ตลอดช่วงของการทำงาน เช่น การฝึกโดยใช้เครื่อง Cybex

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยืดการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งการแบ่งชนิดของการออกกำลังกายในลักษณะนี้กำลังเป็นที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางไม่ว่าในวงการพลศึกษา วิทยาศาสตร์ การกีฬา และวงการแพทย์ สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

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

6.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก Aerobic Exerciseเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญสารอาหารที่สะสมในรูปของ Glycogen เพื่อให้เกิดพลังงาน ได้ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายตามกระบวนการ

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะทำออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

**เดินเพื่อสุขภาพ** หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก (นที รัชพลเมือง; และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530: 12) เดินก้าวเท่า ยาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท่าสั้น ๆ ถี่ ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลาที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ ตอนเย็นที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูป คอลเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมอีกหลังจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ควันทรยนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534: 107)

**วิ่งเพื่อสุขภาพ** (Natthasorn. 2007: Online) การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเน้นไปในการทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่บาดเจ็บ เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด ไต ระบบไหลเวียนเลือดและระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น การวิ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ แข็งแรงโดยเฉพาะการวิ่งเพื่อสุขภาพนั้น จะดีขึ้นถ้าได้วิ่งอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน หรือทุกวันก็ได้ แต่การวิ่งเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องนั้น ควรค่อยเป็นค่อยไปให้สม่ำเสมอเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัวกับการวิ่ง แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเวลาหรือระยะทาง การเริ่มต้นวิ่งเพื่อสุขภาพนั้น ควรเริ่มต้นด้วยการเดินก่อนสำหรับผู้ที่ไม่เคยวิ่งมาก่อนหรือเคยวิ่งแต่ห่างเหินมานาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้มีน้ำหนักมาก อาจเดินเรื่อยๆ เป็นเวลา 20 นาที ในวันแรกๆ พอสัปดาห์ที่ 2 ให้เริ่มออกวิ่งช้าๆ เมื่อรู้สึก

เหนื่อยก็เปลี่ยนมาเดิน พอหายเหนื่อยแล้ววิ่งต่อจนครบ 20-30 นาที โดยเพิ่มการวิ่งไปที่ละน้อยจนสามารถวิ่งได้ตลอดเวลา 30 นาที ส่วนท่าของการวิ่งเพื่อสุขภาพนั้น ควรให้ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ปล่อยแขนและขาตามสบาย ศอกงอเล็กน้อย แกว่งตามจังหวะการวิ่ง กำมือหลวมๆ วิ่งลงส้นเท้า ก่อน จากนั้นถ่ายน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้า แล้วใช้ปลายเท้าดันไปข้างหน้า และไม่ควรพยายามก้าวเท้าให้ยาวออกไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และมีรูปร่างได้สัดส่วน นอกจากนี้ยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

**ว่ายน้ำ** เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย การออกกำลังกาย โดยการว่ายน้ำต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย จะทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อแขนขา แข็งแรง การว่ายน้ำอย่างสบาย ๆ จะใช้พลังงานประมาณ 400 แคลอรีต่อชั่วโมง และ 800 แคลอรีต่อ ชั่วโมง ถ้าว่ายอย่างรวดเร็ว จังหวะในการว่ายน้ำเป็นการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกายและการหายใจอย่างเป็นระเบียบมีจังหวะแบบแผน จึงกระตุ้นให้ปอดทำงานได้ดี กล้ามเนื้อและข้อต่อ ทุกส่วนของร่างกายมีการทำงานอย่างประสานกัน จึงช่วยให้ผู้ว่ายน้ำมีทรวดทรงที่สวยงาม ไม่มีไขมัน สะสมในบริเวณหน้าท้อง ก่อนการว่ายน้ำ ควรดื่ม น้ำ 1-2 แก้วก่อนลงสระ และดื่มอีกครั้งหลังขึ้นจาก สระ 20-30 นาที เพราะการว่ายน้ำจะทำให้เสียน้ำมากโดยไม่รู้สึกตัว เนื่องจากเหงื่อที่ออกมาขณะ ออกกำลังกายจะถูกน้ำชะล้างอยู่ตลอดเวลา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2550: 71)

วิธีการออกกำลังกายในน้ำประเภทต่างๆ

1. การเดินหรือการวิ่งในน้ำ ความลึกของน้ำอาจจะระดับเอวหรือระดับหน้าอก ประโยชน์ของการวิ่งในน้ำเหมือนกับการวิ่งบนบกแต่จะมีอุปสรรคของอาการปวดข้อหรือข้อ อักเสบน้อยกว่าการวิ่งบนบก แรงต้านของน้ำจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานมาก
2. การเดิน Aerobic ในน้ำ (Water Aerobics) เพียงครั้งละ 20 นาทีก็สามารถทำให้ หัวใจแข็งแรง
3. การสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ (Water Toning/Strengthening Training) โดยการ เคลื่อนไหวร่างกายต้านกระแส น้ำหรือใช้อุปกรณ์เพิ่มเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
4. ธาราบำบัด (Water Therapy And Rehabilitation) ใช้บำบัดทางการแพทย์
5. การทำโยคะในน้ำ (Water Yoga And Relaxation) เป็นการฝึกโยคะในน้ำเพื่อการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
6. การออกกำลังกายในน้ำลึก (Deep-Water Exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึกโดยที่ เท้าไม่สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
7. การวิ่งในน้ำลึก (Deep-Water Jogging / Running) เหมือนกับการวิ่งแต่เท้าไม่ สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
8. การว่ายน้ำ

**โยคะ** หมายถึง การรวบรวมจิตสมาธิกับร่างกายให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งการฝึกโยคะก็คือ การบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ ร่วมกับการหายใจเข้าหายใจออกจนจิตกับร่างกายรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และการฝึกโยคะที่ถูกต้องนั้น เราต้องรู้จักการฝึกลมหายใจแบบโยคะด้วยการหายใจเข้าเริ่มตั้งแต่เบ่งช่องท้องแล้วขยายซี่โครงสองข้างออก ยกไหล่สูง ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อย การหายใจออกเริ่มยุบที่ท้องหุบซี่โครง และลดไหล่ลงมา ระยะเวลาเข้าออกแต่ละครั้งนับ 1-8 การฝึกโยคะจะเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ตับ ไต เส้นเลือด หัวใจ ปอด ม้าม และข้อต่อกระดูกสันหลัง เพิ่มประสิทธิภาพของระบบหัวใจ การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อต่าง ๆ มีความอ่อนตัวมากขึ้น มีสมาธิขึ้นกว่าเดิม ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หรือผู้ที่มีอวัยวะภายในชำรุด ให้ปฏิบัติได้เฉพาะบางท่าเท่านั้น ถ้าไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอาจเกิดผลเสียกับสุขภาพร่างกายได้ ก็ต้องระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2550: 54-55)

**ไท่เก๊ก** หมายถึง การรำมวยจีน เป็นการเคลื่อนไหวเกือบทุกส่วนของร่างกายอย่างช้า ๆ ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ หายใจตามปกติ เป็นการนำพลังของร่างกายและจิตใจมาผสานกัน ในการรำต้องมีสมาธิ มีการกำหนดสายตาท่าทางตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ท่าแรกจนท่าสุดท้าย หลักสำคัญของไท่เก๊ก ใช้หลักการอ่านตามกัน ท่ารำเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับผู้ฝึก ท่ารำไท่เก๊กที่รำหรือฝึกจะมีท่ารำ 128 ท่า ใช้เวลาในการรำ 15 นาทีการรำไท่เก๊ก ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่าง ๆ ข้อต่อไม่ติดขัด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบหัวใจและการหายใจดีขึ้น มีสมาธิ สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2550: 54)

**ถีบจักรยานอยู่กับที่/เคลื่อนที่เพื่อสุขภาพ** การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่น้ำหนักเกิน (อ้วน) หรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพต้องทำวันละประมาณ 30 นาที

การออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานหรือถีบจักรยานนั้น ทำได้ถึง 2 วิธี คือ

1. ถีบจักรยานไปตามถนน หรือการถีบจักรยานออกนอกบ้าน ซึ่งวิธีนี้จะต้องมีความระมัดระวังมาก ๆ เพราะรถจักรยานมีขนาดเล็กอาจเสี่ยงต่อการถูกเฉี่ยวชน จึงควรถีบจักรยานบนถนนที่มีรถน้อย ๆ หรือบนถนนที่มีช่องสำหรับรถจักรยานโดยเฉพาะ

2. การถีบจักรยานชนิดตั้งอยู่กับที่ วิธีนี้คนกำลังนิยมกันมาก เพราะสามารถทำในบ้านได้ และทำได้ทุกวันทุกเวลา และสามารถตั้งความฝืดของล้อเพื่อให้หัวใจของผู้ขี่เต้นเร็วมากแค่ไหนก็ได้ หนุ่มสาวและผู้สูงอายุสามารถถีบออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย ขณะถีบจักรยานให้ฟังความสนใจไปที่มาตรวัดความเร็วและระยะทาง อาจจะดูทีวีหรือดูวีดิโอด้วยก็ได้เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2550: 54)

**กระโดดเชือก** การกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีแบบหนึ่ง สามารถทำได้ง่าย ไม่สิ้นเปลือง สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด เหมาะกับนักมวย หรือนักฟุตบอล เพราะการกระโดดเชือกจะช่วยให้มี “ฟุตเวิร์ก” ที่ดีได้ ปัจจุบันการกระโดดเชือกกลายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับคนทั่วไป ก่อนการกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 6-10 นาที

ท่าทางขณะกระโดด แขนและข้อศอกต้องแนบข้างลำตัว แกว่งเฉพาะบริเวณมือและปลายข้อมือเท่านั้น และต้องย่อเข้าเพื่อลดแรงกระแทกที่ข้อเข่า ข้อสะโพก ตลอดจนถึงหลัง

วิธีกระโดด เริ่มกระโดดอย่างช้า ๆ อย่างกระโดดเร็วมาก หรือสูงมาก เพียงให้เท้าสูงพ้นเชือก จะกระโดดด้วยเท้าที่ละข้าง หรือกระโดดพร้อมกันทั้ง 2 ข้างก็ได้ แขนและข้อศอกแนบข้างลำตัว แกว่งแขนและมือและปลายข้อมือเท่านั้น เวลากระโดดย่อเข่าลงเล็กน้อยเพื่อลดแรงกระแทก ความเร็วเริ่มประมาณ 70-78 ครั้ง/นาที เมื่อคล่องดีแล้วจึงเพิ่มความเร็วเป็น 100-400 ครั้ง/นาที ระยะเวลา หากรู้สึกเหนื่อยมากต้องหยุดในระยะแรก ๆ อาจกระโดดเพียง 20 วินาที แล้วพัก 10-15 วินาที ปฏิบัติเป็นระยะ ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้นตามลำดับ ทำอย่างน้อยวันละ 10 นาที

สำหรับผู้หัดใหม่ควรกระโดดด้วยเท้าที่ละข้างก่อน เพราะทำให้เหนื่อยน้อยกว่า กระโดดทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน การกระโดดใช้แรงสปริงขึ้นจากปลายเท้า และลงสู่พื้นด้วยส้นเท้าก่อน เริ่มกระโดด โดยให้ส้นเท้าสลับกันลงพื้น จนคล่องแล้ว จึงกระโดดพร้อมกันสองเท้า ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันเลือด เบาหวาน และผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2550: 52)

**เต้นแอโรบิก** การเต้นแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกาย มาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเต้นแอโรบิกต้องให้ร่างกายทำงานหนักหรือรุนแรง พอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเต้นแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมายแล้ว จึงค่อย ๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลายโดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ ๆ ละ 3-5 ครั้ง (แอโรบิก. 2550: ออนไลน์)

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก โยคะ ไท้เก๊ก แอโรบิกแดนซ์ เป็นต้น แต่สิ่งที่ควรคำนึงถึงมากที่สุดคือการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสมรรถภาพของแต่ละบุคคล จึงจะเกิดประสิทธิภาพต่อร่างกาย

## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จากการศึกษาและวิจัยของเคียวตัน (Cureton. 1963: 14 -25) พบว่า การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทใดหรือชนิดใดก็ตาม จะมีผลไม่เฉพาะแต่ต่อร่างกายโดยตรงเท่านั้น หากแต่ว่าการออกกำลังกายนั้นจะมีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดทางด้านอารมณ์ควบคู่กันไปด้วยเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน เช่น การเล่นกีฬาที่ตนเองมีความรักมีความชอบ หรือมีความถนัดด้วยแล้ว การออกกำลังกายนั้นจะเป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและทางด้านคลายความเครียดทางอารมณ์เป็นอย่างดีควบคู่กันไปด้วย ที่เป็นเช่นนี้ก็ด้วยหลักพื้นฐานที่สำคัญ

### 2 ประการด้วยกันคือ

ประการแรกนั้นด้วยเหตุผลที่ว่า ร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้นถือเป็นองค์รวมเป็นคู่กันเสมอจะแบ่งแยกไม่ได้ ร่างกายและจิตใจนั้นจะมีอิทธิพลต่อกันและกัน คือ จะทุกข์ด้วยกัน จะสุขด้วยกันหรือเมื่อทุกข์กายเกิดขึ้น ทุกข์ใจก็จะเกิดตามมาด้วยทันที และในทำนองเดียวกันเมื่อทุกข์ใจเกิดขึ้น ทุกกายก็จะตามมาเช่นกัน โอเบิร์ตทอฟเฟอร์ และอูลริช (Oberteuffer; & Ulrich) ปราชญ์ทางด้านการศึกษาที่เป็นที่รู้จักกันดีได้กล่าวว่า “เวลาเราใช้ความคิด ผลของการใช้ความคิดนั้นไม่ได้เกิดจากการทำงานของเซลล์ของสมองเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากสภาพและการปฏิบัติงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยส่วนรวมด้วย” ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือการกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะการกีฬาเพื่อความสนุกสนานนั้นจะมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้มีสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีมีประสิทธิภาพที่สูงตามไปด้วย

ประการที่สำคัญประการที่สองนั้นก็คือว่า การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาที่มีความสนุกสนานเป็นกิจกรรมที่ได้มีการแสดงออกทั้งด้านร่างกายและความรู้สึกของจิตใจที่เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นอิสระและเสรีได้อย่างเต็มที่อย่างหนึ่ง ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาโดยไม่หวังผลแพ้ชนะหรือผลตอบแทนใด ๆ นั้น จึงเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้บุคคลได้มีการออกกำลังกายพร้อม ๆ กับการพักและผ่อนคลายความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นบ่อเกิดของความเคร่งเครียดในจิตใจทั้งหลายทั้งมวลจนหมดสิ้นได้เป็นอย่างดี

เบอร์คี (Burke. 1980: 22-25) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์และจากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉยๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นั้นหมายถึงสุขภาพร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่

จอร์จ (George. 1986: 18-19) กล่าวสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรงอดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถอดทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่างๆ ก็จะลดลงด้วย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมหาโต (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
5. น้ำหนักร่างกายที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียดทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

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

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

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

เฮนรี ชาง (2544: 38) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาด้วยการเพาะกายและปรัชญาด้านจิตวิทยา จากสถาบัน Clayton Institute Of Natural Healing And American Holistic Academy ได้สรุปความสำคัญและประโยชน์ในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มระดับความเข้มข้นของสารลิโปโปรตีน / เอชดีแอล (Lipoprotein / HDL) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ
2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในการละลายเกร็ดเลือด ซึ่งมักเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
3. ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและสามารถสูบฉีดเลือดให้หมุนเวียน พร้อมทั้งลดระดับจังหวะการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น
4. ช่วยเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ และไขมันที่อยู่ระหว่างกล้ามเนื้อจะถูกย่อยสลายไป
5. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
6. ช่วยคลายการยึดติดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นเอ็น เอ็นยึด และข้อต่อต่าง ๆ
7. ช่วยยกระดับเบต้าเอนดอร์ฟิน (Beta – Endorphin) ซึ่งช่วยระงับความโศกเศร้า เสียใจได้ชั่วคราว
8. ช่วยยับยั้งความโกรธและความตึงเครียดจากงาน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญต่อโรคหัวใจ
9. ช่วยลดระดับไขมันในร่างกาย ด้วยการเผาผลาญแคลอรี
10. ช่วยชะลอความแก่ และนอนหลับได้สนิท
11. ช่วยให้ระบบประสาท และอินซูลินทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ
12. ช่วยป้องกันปัญหาท้องผูก
13. ช่วยให้ภาวะจิตใจดีตื่นตัวและมีสมาธิดีขึ้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การรู้จักแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 20-30 นาที ถือเป็นยาอายุวัฒนะที่สำคัญ ทำให้มีสุขภาพ คุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนสามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สถานบริการออกกำลังกาย

ยูทรินา ชันติยะ (2545: 14-18) กล่าวว่า สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบในการบริการดังต่อไปนี้

1. บุคลากร ผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานตามความรับผิดชอบของแต่ละลักษณะงาน คุณสมบัติของบุคลากรด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้บริหารระดับสูง (Executive Director) เป็นผู้ที่ได้รับความรับผิดชอบจากองค์กรหรือหน่วยงานในการปฏิบัติงานทางด้านการกำหนดนโยบาย แผนงาน และควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการ

1.2 ผู้รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย (Director Of Physical Activity) เป็นบุคลากรที่รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย โดยต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา การปฐมพยาบาล เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ

1.3 ผู้ฝึกหรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่รับผิดชอบทางการสอน แนะนำ และกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม บุคคลเหล่านี้ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน อย่างน้อยได้รับการศึกษามาจากสถาบันที่เกี่ยวข้อง 2 ปี นอกจากนี้ควรมีความรู้ที่จะสามารถแก้ปัญหาหากเกิดขึ้นกับสมาชิก เช่น การปฐมพยาบาล การช่วยเหลือชีวิต (CPR) เป็นต้น

1.4 พนักงานฝ่ายสนับสนุน (Support Staff) เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ในแต่ละส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น แม่บ้าน พนักงานต้อนรับ ผู้ดูแลเด็ก พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องมีบุคลากรที่กฎหมายกำหนดไว้ด้วย เช่น ผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด

1.5 บุคลากรฝ่ายการแพทย์ (Medical Liaison Personal) ควรจัดให้มีบุคคลเหล่านี้เพื่อป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้ใช้บริการทั้งจากการออกกำลังกาย และเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นในสถานบริการ

1.6 ผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ (Coordinator) เช่น ช่างซ่อมบำรุงเพื่อทำหน้าที่ในการดูแลรักษาเครื่องมืออุปกรณ์ในกรณีเกิดการชำรุดเสียหาย นอกนั้นอาจจะเป็นคนขับรถ ยาม เป็นต้น

## 2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.1 ห้องบริหารกาย เป็นสถานที่ที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น Free Weight, Bench Press, Dumbbell, Abdominal System, Cable Crossover เป็นต้น เป็นสถานที่ที่มีผู้ให้ความสนใจใช้กันมาก สภาพของห้องต้องเป็นที่ที่มีการถ่ายเทของอากาศ ได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อาจมีโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุเทป ไว้เพื่อบริการด้วยการดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรมีการแนะนำวิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ
2. ควรมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อมีผู้ใช้บริการ
3. ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ
4. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับผู้สอน การฝึกเป็นกลุ่มคณะ การฝึกแบบวงจร (Circuit-Training) เป็นต้น

5. เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ห้องออกกำลังกาย เป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทเดิน แอโรบิก โยคะ หรือลีลาศ เป็นต้น สภาพภายในห้องควรมีการติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70-80 เดซิเบล และไม่ควรมากเกิน 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาเก้ ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มเข้ามา ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเสียง เสื้อออกกำลังกาย ลูกบอล ลูกน้ำหนัก แท่นเต้น ให้พร้อมสำหรับการใช้งาน

2.3 สนามกีฬา เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้อาจสร้างอยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ต้องสร้างขึ้นมาตรฐานของกีฬาประเภทนั้น การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

- 2.3.1. ควรมีกฎกติกาของการเล่นกีฬาประเภทนั้นกำหนดไว้ในบริเวณสนาม
- 2.3.2. ควรมีตารางการใช้สนามที่กำหนดระยะเวลาแสดงไว้
- 2.3.3. ควบคุมผู้ใช้บริการให้ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

2.4 สระว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดแรงกระแทก ร่างกายทุกส่วนได้ออกแรง สระว่ายน้ำบางแห่งสามารถปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และยังสามารถใช้ร่วมกับการเดินแอโรบิก โปโลน้ำ ได้อีกด้วย การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

- 2.4.1. ดำเนินการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสระว่ายน้ำ
- 2.4.2. ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด คือ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตติดตั้งบริเวณสระว่ายน้ำ มีผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันและช่วยเหลือหากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงแก่ผู้ใช้บริการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ
- 2.4.3. มีการทำความสะอาดสระว่ายน้ำให้สะอาดปลอดภัยอยู่เสมอ
- 2.4.4. มีป้ายแจ้งเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
- 2.4.5. รักษาระดับของคลอรีนในน้ำให้อยู่ในระดับ 1.0 ถึง 3.0 ส่วนต่อล้านค่าของระดับ PH ให้อยู่ในระดับ 7.4 - 7.6 Bromine ให้อยู่ในระดับ 1.0 - 2.5 ส่วนต่อร้อย

2.5 สถานที่พักผ่อน ภายในสถานบริการออกกำลังกาย ควรมีการจัดสถานที่สำหรับให้ผู้ใช้บริการได้พักผ่อน เช่น ที่อ่านหนังสือ ที่นั่งเล่น เป็นต้น

2.6 สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการจัดบริการจัดไว้ให้ผู้ใช้บริการให้ได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น

3. ผู้ใช้บริการ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสถานบริการออกกำลังกาย การที่สถานบริการใดมีจำนวนผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก นั้นเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าการจัดบริการของสถานบริการนั้นมีการสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกายมีสาเหตุมาจาก อยู่ในภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนักหรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้รับการชักชวนจากคนรู้จัก ผู้ที่มาออกกำลังกายนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งลักษณะของผู้ที่มาออกกำลังกายไว้ 3 กลุ่มดังนี้

3.1 กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Fitness)

3.2 กลุ่มนันทนาการ (Recreational Fitness)

3.3 กลุ่มนักกีฬา (Performance Fitness)

ผู้ใช้บริการนั้นอาจเป็นสมาชิกของสถานบริการแห่งนั้นก็ได้ เพราะการเป็นสมาชิกย่อมได้รับสิทธิพิเศษในด้านการให้บริการ รูปแบบของสมาชิกอาจมีระยะเวลากำหนด เช่น รายปี รายครึ่งปี รายเดือน หรือแบบตลอดชีพ ซึ่งขึ้นอยู่กับกฎของแต่ละสถานบริการ อัตราค่าสมาชิก (Member Fee) โดยหลักการแล้วจะกำหนดขึ้นมาจากจำนวนเงินที่ลงทุน และสภาพการบริการ สถานที่ที่ลงทุนมาก มีบริการดี อัตราค่าสมาชิกก็จะสูงขึ้นไปด้วย แต่บางที่เป็นหน่วยงานราชการที่ทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายก็อาจมีการเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่ไม่แพงมากนัก เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ในการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกาย American College of Sports Medicine ได้กำหนดมาตรฐานของสถานบริการออกกำลังกาย ดังนี้

1. สถานบริการนั้นต้องมีความรับผิดชอบต่อเหตุฉุกเฉินที่จะกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ โดยต้องมีการกำหนดแผนการปฏิบัติและบุคคลผู้รับผิดชอบ

2. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการคัดเลือกผู้ที่จะสมัครเข้าเป็นสมาชิก เพื่อที่จะได้มีการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมาชิก

3. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการแนะนำ ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางด้านพลศึกษาหรือการกีฬา

4. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการใช้บริการของสมาชิก

5. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสำหรับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. สถานบริการแห่งนั้นต้องดำเนินการภายใต้กฎ ระเบียบ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151-158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

พีล และบูท (อารมณ สนานนท์; และคนอื่น ๆ. 2548: 84 ; อ้างอิงจาก Peel; & Booth. 2001: 44 - 51) ได้ทำการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก โครงการการส่งเสริมสุขภาพแบบเข้มข้นที่กองทัพอากาศออสเตรเลียได้นำมาใช้ในกองทัพอากาศ ออสเตรเลียในปี ค.ศ.1981 เพื่อจะได้เป็นการควบคุมโรคที่สามารถป้องกันได้โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคน ในการศึกษาผลกระทบของโครงการดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของนักบินและต้นหนของกองทัพอากาศออสเตรเลียใน 3 ช่วงระยะเวลา คือ ช่วงแรกในปี ค.ศ.1980 ช่วงที่สอง ในปี ค.ศ.1983 และช่วงที่สามในปี ค.ศ.1989 จากนั้นได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชน ซึ่งมูลนิธิหัวใจแห่งชาติ ของประเทศออสเตรเลียได้ศึกษาไว้จากประชาชน ในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า การมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนในบุคคลที่เป็นนักบิน และต้นหนของกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์ แต่ประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติได้ศึกษาและเก็บข้อมูลมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 7 เปอร์เซ็นต์ ระดับโคเลสเตอรอลของนักบินและต้นหนในกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์ แต่ในกลุ่มประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติศึกษาข้อมูลมีโคเลสเตอรอลในระดับคงที่ ในขณะที่กลุ่มบุคคลที่เป็นนักบินและต้นหน จะมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่ในกลุ่มประชาชนของมูลนิธิหัวใจแห่งชาติไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

คาร์เตอร์และคนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผล ของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65-75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็น

กลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซ็นต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

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

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

### งานวิจัยในประเทศ

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

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริงโดยรวม คิดเป็น ร้อยละ 52.22 ในรายช้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็น ร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการ สถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายช้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษาที่มีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายช้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้ เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มี หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ และมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายช้อ ไม่มี การเชิญวิทยากรบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และ สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่อง โภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษาที่มีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายช้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่น กีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มี ความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมี ประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายใน วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

สรุปผล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัว แปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลัง

กายของประชาชนที่มามีอาการกำเริบ ๓ ล้านกว่าในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มามีอาการกำเริบ ๓ ล้านกว่าในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

ปรีดา คู่ย์ร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ 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 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

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

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มามีอาการกำเริบประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มามีอาการกำเริบ คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น ด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

ยงยุทธ อั้นเจริญ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 364 คน เป็นนักศึกษาชาย 112 คน และนักศึกษาหญิง 252 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาและตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่าสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมนักศึกษาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน และได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนวันที่นักศึกษาเลือกที่จะออกกำลังกายมากที่สุดคือวันพุธ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15 – 30 นาที และสถานที่นักศึกษาชอบออกกำลังกายมากที่สุดในสถาบันคือ โรงยิมพลศึกษา 1 ส่วนภายนอก คือ ที่บ้านมากที่สุด ประเภทของกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล เหตุผลในการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อมีสุขภาพที่ดี และสาเหตุที่นักศึกษาออกกำลังกายในสถาบันเพราะ มีอุปกรณ์ให้ยืม ปัญหาส่วนตัวที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับทางสถาบันได้เพราะกิจกรรมที่จัดให้ไม่น่าสนใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการในด้านการออกกำลังกาย คือ ต้องการห้องฟิตเนสและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ด้านการจัดการ คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการด้านบุคลากร คือ ต้องการมีบุคลากร อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และเบิก-จ่ายอุปกรณ์ประจำวันตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

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

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

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

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

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

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลาที่มีความ ต้องการมากที่สุดคือ เวลา 18.00-20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายใน สวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการ สุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ เชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ

36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชานาญ เรื่องมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุดคือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และ เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ เจตคติ และสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของ ประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการ การออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้ บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า 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. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการ พลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับ ปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชาย และหญิง มีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550: 183) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขต เทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และ สวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาล นครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 35.00 35.20 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการ ไม่แตกต่างกัน

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของ ประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัด นครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัด นครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และ วิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ 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 ประชาชน มีความคิดเห็นว่าเป็นเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่าเป็นเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความ ต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่าเป็นเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

สรุป จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ ดังกล่าวข้างต้น โดยรวมจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายความต้องการ ความสนใจของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่มาออกกำลังกายจะมีความต้องการในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป เช่น ต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร การให้บริการและการจัดการ เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ว่ามีสภาพและความต้องการ ในการออกกำลังกายเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปปรับปรุงพัฒนา และสนับสนุน ตามแนวนโยบายของรัฐที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนได้มีสุขภาพดี กันทั่วหน้า

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 ขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม
  - 2.2 การหาคุณภาพแบบสอบถาม
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยบันทึกจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ได้แก่ สนามกีฬาากลาง จังหวัดกระบี่ ได้จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายประมาณวันละ 132 คน สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ 296 คน โรงเรียนเมืองกระบี่ 61 คน ลานเอนกประสงค์ตลาดสดเทศบาล 122 คน โรงเรียนอนุบาลกระบี่ 46 คน สวนสาธารณะธารา 397 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,054 คน/วัน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน เพื่อความเหมาะสมของงานวิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง			
			อายุ ระหว่าง 20 – 35 ปี		อายุ ตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สนามกีฬากลางจังหวัดกระบี่	48	84	9	9	9	9
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่	106	190	21	21	21	21
โรงเรียนเมืองกระบี่	22	39	5	5	5	5
ลานเอนกประสงค์ตลาดสดเทศบาล	44	78	9	9	9	9
โรงเรียนอนุบาลกระบี่	16	30	3	3	3	3
สวนสาธารณะธารา	142	255	28	28	28	28
รวม	378	676	75	75	75	75
		1054		300		

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองกระบี่ ลักษณะของแบบสอบถามเป็น แบบสำรวจรายการ (Check list) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

เกณฑ์ของคะแนนความสำคัญ มี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน		ระดับความสำคัญ
5	คือ	มากที่สุด
4	คือ	มาก
3	คือ	ปานกลาง
2	คือ	น้อย
1	คือ	น้อยที่สุด

การแปลความหมาย คะแนนเฉลี่ยความต้องการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ย		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** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

#### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารต่าง ๆ
3. ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา วารสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
4. ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ แล้วดัดแปลงปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะวัด
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
6. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณา ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยนำปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาอีกครั้ง

8. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลและผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลภาคสนาม
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้เมื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ครบและสมบูรณ์ตามจำนวนที่ต้องการมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ววิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Window (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ แล้วนำมาลงรหัส
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยใช้สถิติ t - test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
6. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที่
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ แล้วนำมาลงรหัส

2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

5. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยใช้สถิติ t - test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

6. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

การแปลความหมาย คะแนนเฉลี่ยความต้องการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ย	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

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองกระบี่ ลักษณะของแบบสอบถามเป็น แบบสำรวจรายการ (Check List) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 300)

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	150	50.00
หญิง	150	50.00
อายุ		
ระหว่าง 20 - 35 ปี	150	50.00
35 ปีขึ้นไป	150	50.00
การศึกษา		
ประถมศึกษา	27	9.00
มัธยมศึกษา	146	48.67
ปริญญาตรี	107	35.67
ปริญญาโท/ปวส.	20	6.67
อาชีพ		
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	83	27.67
ข้าราชการ	41	13.67
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	52	17.33
อาชีพอิสระ/เจ้าของกิจการ/ค้าขาย	56	18.67
ลูกจ้าง	61	20.33
แม่บ้าน	7	2.33
รวม	300	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 300 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 150 คน และเพศหญิง 150 คน มีอายุระหว่าง 20 - 35 ปี จำนวน 150 คน และมีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 150 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 48.67 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 27.67

ตาราง 3 ข้อมูลการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง  
จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 300)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
จำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
1 – 2 วัน	108	36.00
3 – 4 วัน	153	51.00
5 – 7 วัน	39	13.00
เวลาที่ใช้ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	56	18.67
30 – 60 นาที	160	53.33
มากกว่า 60 นาที	84	28.00
วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย		
เพื่อสุขภาพที่ดี	232	77.33
เพื่อความสนุกสนาน	197	65.67
เพื่อเข้ากลุ่มเพื่อน	89	29.67
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	151	50.33

จากตาราง 3 แสดงว่า ข้อมูลการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ประชาชนส่วนใหญ่ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 - 60 นาที จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อสุขภาพที่ดี จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 77.33

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ตาราง 4 ความถี่ และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต  
เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก  
(n = 300)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	254	46
	%	84.67	15.33
2. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความทันสมัย	f	228	72
	%	76.00	24.00
3. บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา	f	122	178
	%	40.67	59.33
4. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความเพียงพอ	f	212	88
	%	70.67	29.33
5. บริการน้ำดื่ม	f	178	122
	%	59.33	40.67
6. ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่ถูกสุขลักษณะ	f	246	54
	%	82.00	18.00
7. สถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	f	264	36
	%	88.00	12.00
8. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น ทีวี วีดีโอ ข่าวสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	145	155
	%	48.33	51.67
9. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	263	37
	%	87.67	12.33
10. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	f	280	20
	%	93.33	6.67
11. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน สะดวกในการเดินทาง ไปออกกำลังกาย	f	255	45
	%	85.00	15.00
12. มีห้องสำหรับการปฐมพยาบาล	f	119	181
	%	39.67	60.33
รวม	f	2566	1034
	%	71.28	28.72

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 28.72 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ มีห้องสำหรับการปฐมพยาบาล และบริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา คิดเป็นร้อยละ 60.33 และ 59.33 ตามลำดับ

ตาราง 5 ความถี่ และร้อยละ สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ (n = 300)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	218	82
	%	72.67	27.33
2. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ	f	71	229
	%	23.67	76.33
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	105	195
	%	35.00	65.00
4. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	112	188
	%	37.33	62.67
5. เจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	85	215
	%	28.33	71.67
6. เจ้าหน้าที่แนะนำในการออกกำลังกาย	f	122	178
	%	40.67	59.33
7. ผู้นำการออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา	f	150	150
	%	50.00	50.00
8. เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	120	180
	%	40.00	60.00
9. ป้ายประชาสัมพันธ์ ขาวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	127	173
	%	42.33	57.67
10.การจัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	f	99	201
	%	33.00	67.00
รวม	f	1209	1791
	%	40.33	59.67

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 59.67 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ มากที่สุดคือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ และเจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.33 และ 71.67 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความถี่ และร้อยละของสภาพของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง  
จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 300)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	f	279	21
	%	93.00	7.00
แอโรบิกดำนซ์	f	199	101
	%	66.33	33.67
โยคะ	f	120	180
	%	40.00	60.00
รำมวยจีน ไท้เก๊ก	f	66	234
	%	22.00	78.00
ลีลาศ	f	76	224
	%	25.33	74.67
บาสเกตบอล	f	254	46
	%	84.67	15.33
ฟุตบอล	f	275	25
	%	91.67	8.33
เทนนิส	f	248	52
	%	82.67	17.33
วอลเลย์บอล	f	169	131
	%	56.33	43.67
เซปักตะกร้อ	f	226	74
	%	75.33	24.67
ว่ายน้ำ	f	175	125
	%	58.33	41.67
แบดมินตัน	f	193	107
	%	64.33	35.67
ฟุตซอล	f	240	60
	%	80.00	20.00
การฝึกด้วยน้ำหนัก	f	157	143
	%	52.33	47.67

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
แฮนด์บอล	f	79	221
	%	26.33	73.67
เปตอง	f	206	94
	%	68.67	31.33
ปั่นจักรยานเคลื่อนที่/ปั่นอยู่กับที่	f	144	156
	%	48.00	52.00
กายบริหาร	f	120	180
	%	40.00	60.00
เทเบิลเทนนิส	f	126	174
	%	42.00	58.00
รวม	f	3352	2348
	%	58.81	41.19

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมหรือมีเพียงพอต่อความต้องการ มากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 93.00 และ 91.67 ตามลำดับ และไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ มากที่สุดคือ รำมวยจีนและไท้เก๊ก และลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 78.00 และ 74.67 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก  
(n = 300)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.70	0.77	มาก
2. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความทันสมัย	3.54	0.87	มาก
3. บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา	3.34	1.04	ปานกลาง
4. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความเพียงพอ	3.42	0.89	มาก
5. บริการน้ำดื่ม	3.83	1.07	มาก
6. ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่ถูกสุขลักษณะ	3.70	1.07	มาก
7. สถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	3.65	0.92	มาก
8. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น ทีวี วีดีโอ ข่าวสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.26	1.12	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.78	0.89	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.75	0.81	มาก
11. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน สะดวกในการเดินทาง ไปออกกำลังกาย	3.75	0.83	มาก
12. มีห้องสำหรับการปฐมพยาบาล	3.54	1.08	มาก
รวม	3.61	0.59	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของ  
ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์  
และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61  
(S.D. = 0.59) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คือ  
การบริการน้ำดื่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 1.07)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ (n=300)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.52	1.02	มาก
2. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ในเวลาบริการ	3.46	1.06	มาก
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	3.35	1.00	ปานกลาง
4. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	3.71	1.00	มาก
5. เจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.54	1.04	มาก
6. เจ้าหน้าที่แนะนำในการออกกำลังกาย	3.30	0.95	ปานกลาง
7. ผู้นำการออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา	3.44	0.97	มาก
8. เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้น	3.56	0.95	มาก
9. ป้ายประชาสัมพันธ์ ข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.38	0.97	ปานกลาง
10.การจัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออกกำลังกาย	3.33	1.12	ปานกลาง
รวม	3.46	0.65	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D.=0.65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 (S.D.=1.00)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 300)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.86	0.84	มาก
2. แอโรบิกต้านซ์	3.47	1.11	มาก
3. โยคะ	3.05	1.23	ปานกลาง
4. รำมวยจีน ไท่เก๊ก	2.83	1.26	ปานกลาง
5. ลีลาศ	2.87	1.19	ปานกลาง
6. บาสเกตบอล	3.49	1.04	มาก
7. ฟุตบอล	3.45	1.07	มาก
8. เทนนิส	3.25	1.07	ปานกลาง
9. วอลเลย์บอล	2.96	1.17	ปานกลาง
10. เซปักตะกร้อ	2.88	0.98	ปานกลาง
11. วាយน้ำ	3.44	1.17	มาก
12. แบดมินตัน	3.11	1.15	ปานกลาง
13. ฟุตซอล	3.15	1.13	ปานกลาง
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	3.15	1.13	ปานกลาง
15. แฮนด์บอล	2.76	1.16	ปานกลาง
16. เปตอง	3.06	1.15	ปานกลาง
17. ปั่นจักรยานเคลื่อนที่/ปั่นอยู่กับที่	3.07	1.05	ปานกลาง
18. กายบริหาร	2.96	1.16	ปานกลาง
19. เทเบิลเทนนิส	2.65	1.05	ปานกลาง
รวม	3.17	0.66	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 (S.D.=0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D.=0.84) รองลงมา คือ บาสเกตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=1.04) ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 รวมทุกด้าน (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.61	0.59	มาก
ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ	3.46	0.65	มาก
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.17	0.66	ปานกลาง
รวม	3.41	0.51	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต  
เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 รวมทุกด้าน โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก  
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D. = 0.51)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n = 150)			หญิง (n = 150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.69	0.72	มาก	3.71	0.82	มาก
2. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความทันสมัย	3.47	0.82	มาก	3.61	0.90	มาก
3. บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา	3.18	1.00	ปานกลาง	3.50	1.06	มาก
4. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความเพียงพอ	3.32	0.88	ปานกลาง	3.52	0.90	มาก
5. บริการน้ำดื่ม	3.74	1.06	มาก	3.93	1.07	มาก
6. ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่ถูกสุขลักษณะ	3.65	0.99	มาก	3.74	1.16	มาก
7. สถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	3.56	0.96	มาก	3.75	0.88	มาก
8. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วี วี ดี โอ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.03	1.14	ปานกลาง	3.49	1.05	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.76	0.91	มาก	3.81	0.88	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.67	0.86	มาก	3.82	0.75	มาก
11. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย	3.69	0.84	มาก	3.81	0.83	มาก
12. มีห้องสำหรับให้การปฐมพยาบาล	3.38	1.02	ปานกลาง	3.70	1.12	มาก
รวม	3.51	0.59	มาก	3.70	0.57	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมประชาชนชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 (S.D. = 0.59) และ 3.70 (S.D. = 0.57) ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ จำแนกตาม ตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n = 150)			หญิง (n = 150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	S.D.	$\bar{x}$	ระดับ
1. เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	3.35	1.04	ปานกลาง	3.70	0.98	มาก
2. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออก กำลังกายในเวลาบริการ	3.23	1.04	ปานกลาง	3.69	1.04	มาก
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	3.17	0.95	ปานกลาง	3.53	1.01	มาก
4. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ ออกกำลังกาย	3.61	0.99	มาก	3.81	1.00	มาก
5. เจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	3.45	1.07	มาก	3.64	1.01	มาก
6. เจ้าหน้าที่แนะนำในการออกกำลังกาย	3.14	0.90	ปานกลาง	3.47	0.97	มาก
7. ผู้นำการออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา	3.28	1.00	ปานกลาง	3.60	0.93	มาก
8. เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้น	3.41	0.92	มาก	3.70	0.95	มาก
9. ป้ายประชาสัมพันธ์ ข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.22	0.87	ปานกลาง	3.55	1.04	มาก
10.การจัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออก กำลังกาย	3.15	1.15	ปานกลาง	3.52	1.07	มาก
รวม	3.30	0.65	ปานกลาง	3.62	0.62	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ โดยรวมปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 (S.D. = 0.65) และ ประชาชน หญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D. = 0.62)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n = 150)			หญิง (n = 150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	S.D.	$\bar{x}$	ระดับ
1. เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.83	0.84	มาก	3.89	0.84	มาก
2. แอโรบิกต้านซ์	3.19	1.06	ปานกลาง	3.76	1.08	มาก
3. โยคะ	2.67	1.05	ปานกลาง	3.43	1.27	มาก
4. รำมวยจีน ไท้เก๊ก	2.56	1.07	น้อย	3.11	1.38	ปานกลาง
5. ลีลาศ	2.56	1.10	น้อย	3.17	1.21	ปานกลาง
6. บาสเกตบอล	3.61	0.95	มาก	3.38	1.10	ปานกลาง
7. ฟุตบอล	3.75	1.02	มาก	3.15	1.03	ปานกลาง
8. เทนนิส	3.27	1.12	ปานกลาง	3.23	1.03	ปานกลาง
9. วอลเลย์บอล	2.93	1.10	ปานกลาง	2.99	1.24	ปานกลาง
10. เซปักตะกร้อ	3.12	0.95	ปานกลาง	2.65	0.96	ปานกลาง
11. วាយน้ำ	3.48	1.12	มาก	3.40	1.22	ปานกลาง
12. แบดมินตัน	3.07	1.13	ปานกลาง	3.16	1.18	ปานกลาง
13. ฟุตซอล	3.68	1.07	มาก	2.61	0.93	ปานกลาง
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	3.26	1.13	ปานกลาง	3.05	1.14	ปานกลาง
15. แฮนด์บอล	2.80	1.17	ปานกลาง	2.72	1.15	ปานกลาง
16. เปตอง	3.03	1.05	ปานกลาง	3.09	1.25	ปานกลาง
17. ปั่นจักรยานเคลื่อนที่/ปั่นอยู่กับที่	3.12	1.00	ปานกลาง	3.03	1.09	ปานกลาง
18. กายบริหาร	2.97	1.11	ปานกลาง	2.95	1.21	ปานกลาง
19. เทเบิลเทนนิส	2.60	0.88	น้อย	2.69	1.19	ปานกลาง
รวม	3.13	0.62	ปานกลาง	3.21	0.69	ปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมประชาชนชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13 (S.D.=0.62) และ 3.21 (S.D.=0.69) ตามลำดับ

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย		หญิง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.51	0.59	3.70	0.57	2.77*	.006
ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ	3.30	0.65	3.62	0.62	4.37*	.000
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.13	0.62	3.21	0.69	1.01	.314
รวม	3.32	0.51	3.51	0.49	3.36*	.001

จากตาราง 14 แสดงว่า ประชาชนชายที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.32 (S.D.=0.51) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.51 (S.D.=0.49) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ

รายการ	20 - 35 ปี (n = 150)			35 ปีขึ้นไป (n = 150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.58	0.73	มาก	3.83	0.80	มาก
2. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความทันสมัย	3.45	0.92	มาก	3.64	0.81	มาก
3. บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา	3.23	0.99	ปานกลาง	3.45	1.08	มาก
4. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความเพียงพอ	3.29	0.89	ปานกลาง	3.55	0.88	มาก
5. บริการน้ำดื่ม	3.62	1.13	มาก	4.05	0.96	มาก
6. ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่ถูกสุขลักษณะ	3.59	1.12	มาก	3.80	1.02	มาก
7. สถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	3.45	0.91	มาก	3.85	0.89	มาก
8. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วี วี ดี โอ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.22	1.12	ปานกลาง	3.31	1.12	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.71	0.90	มาก	3.85	0.89	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.67	0.82	มาก	3.83	0.79	มาก
11. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย	3.69	0.88	มาก	3.81	0.78	มาก
12. มีห้องสำหรับให้การปฐมพยาบาล	3.31	1.14	ปานกลาง	3.77	0.97	มาก
รวม	3.49	0.60	มาก	3.73	0.55	มาก

จากตาราง 15 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมประชาชนที่มีอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D. = 0.60) และ 3.73 (S.D. = 0.55) ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ จำแนกตาม ตัวแปรระดับอายุ

รายการ	20 - 35 ปี (n = 150)			35 ปีขึ้นไป (n = 150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	S.D.	$\bar{x}$	ระดับ
1. เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	3.47	1.05	มาก	3.58	1.00	มาก
2. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออก กำลังกายในเวลาบริการ	3.29	1.04	ปานกลาง	3.63	1.05	มาก
3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	3.19	1.02	ปานกลาง	3.51	0.95	มาก
4. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ ออกกำลังกาย	3.50	1.03	มาก	3.93	0.91	มาก
5. เจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	3.47	1.06	มาก	3.62	1.01	มาก
6. เจ้าหน้าที่แนะนำในการออกกำลังกาย	3.24	0.99	ปานกลาง	3.37	0.90	ปานกลาง
7. ผู้นำการออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา	3.50	0.99	มาก	3.38	0.96	ปานกลาง
8. เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้น	3.39	0.96	ปานกลาง	3.72	0.91	มาก
9. ป้ายประชาสัมพันธ์ ข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.38	0.91	ปานกลาง	3.39	1.03	ปานกลาง
10.การจัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาออก กำลังกาย	3.33	1.05	ปานกลาง	3.33	1.19	ปานกลาง
รวม	3.38	0.69	ปานกลาง	3.55	0.60	มาก

จากตาราง 16 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ โดยรวมประชาชนที่มีอายุ 20 – 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 (S.D. = 0.69) และประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D. = 0.60)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ

รายการ	20 - 35 ปี (n = 150)			35 ปีขึ้นไป (n = 150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	S.D.	$\bar{x}$	ระดับ
1. เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.79	0.85	มาก	3.93	0.82	มาก
2. แอโรบิกต้านซ์	3.59	1.10	มาก	3.35	1.11	ปานกลาง
3. โยคะ	3.16	1.12	ปานกลาง	3.93	1.31	มาก
4. รำมวยจีน ไท้เก๊ก	2.82	1.20	ปานกลาง	2.85	1.32	ปานกลาง
5. ลีลาศ	3.01	1.11	ปานกลาง	2.73	1.26	ปานกลาง
6. บาสเกตบอล	3.40	1.04	ปานกลาง	3.59	1.03	มาก
7. ฟุตบอล	3.28	1.10	ปานกลาง	3.62	1.01	มาก
8. เทนนิส	3.38	0.98	ปานกลาง	3.12	1.15	ปานกลาง
9. วอลเลย์บอล	3.09	1.13	ปานกลาง	2.84	1.20	ปานกลาง
10. เซปักตะกร้อ	2.94	0.94	ปานกลาง	2.83	1.03	ปานกลาง
11. วាយน้ำ	3.39	1.09	ปานกลาง	3.49	1.25	มาก
12. แบดมินตัน	2.94	1.06	ปานกลาง	3.29	1.22	ปานกลาง
13. ฟุตซอล	2.95	1.08	ปานกลาง	3.35	1.15	ปานกลาง
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	3.01	1.16	ปานกลาง	3.29	1.09	ปานกลาง
15. แฮนด์บอล	2.92	1.18	ปานกลาง	2.60	1.12	น้อย
16. เปตอง	2.97	1.17	ปานกลาง	3.15	1.13	ปานกลาง
17. ปั่นจักรยานเคลื่อนที่/ปั่นอยู่กับที่	3.09	1.08	ปานกลาง	3.06	1.02	ปานกลาง
18. กายบริหาร	2.91	1.11	ปานกลาง	3.01	1.21	ปานกลาง
19. เทเบิลเทนนิส	2.73	1.04	ปานกลาง	2.57	1.05	น้อย
รวม	3.16	0.66	ปานกลาง	3.18	0.66	ปานกลาง

จากตาราง 17 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมประชาชนที่มีอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16 (S.D.=0.66) และ 3.18 (S.D.=0.66) ตามลำดับ

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามตัวแปรระดับอายุ

รายการ	20-35 ปี		35 ปีขึ้นไป		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.49	0.60	3.73	0.55	3.65*	.000
ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ	3.38	0.69	3.55	0.60	2.28*	.023
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.16	0.66	3.18	0.66	0.24	.808
รวม	3.34	0.55	3.48	0.46	2.47*	.014

จากตาราง 18 แสดงว่า ประชาชน อายุ 20 - 35 ปี ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.34 (S.D.=0.55) และ ประชาชน อายุ 35 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.46) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรเพศ และอายุ

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

##### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - 1.1 เพศ
    - 1.1.1 เพศชาย
    - 1.1.2 เพศหญิง
  - 1.2 อายุ
    - 1.2.1 อายุระหว่าง 20 - 35 ปี
    - 1.2.2 อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

##### สมมุติฐานของการวิจัย

1. เพศต่างกันมีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ต่างกัน
2. อายุต่างกันมีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ต่างกัน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองกระบี่ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ แล้วนำมาลงรหัส
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลสภาพการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ โดยใช้สถิติ t - test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
6. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

1. ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 300 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 150 คน และเพศหญิง 150 คน มีอายุระหว่าง 20 - 35 ปี จำนวน 150 คน และมีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 150 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 48.67 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 27.67

2. ข้อมูลการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ประชาชน ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ประมาณ 30-60 นาที จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เพื่อสุขภาพที่ดี จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 77.33

**ตอนที่ 2** สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 28.72 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีไม่เหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการมากที่สุดคือ มีห้องสำหรับให้การปฐมพยาบาล และบริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา คิดเป็นร้อยละ 60.33 และ 59.33 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 (S.D. = 0.59) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คือ การบริการน้ำดื่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 1.07)

1.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมประชาชนชายและหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 (S.D. = 0.59) และ 3.70 (S.D. = 0.57) ตามลำดับ

1.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมประชาชนที่มีอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D. = 0.60) และ 3.73 (S.D. = 0.55) ตามลำดับ

## 2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

2.1 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 59.67 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ มากที่สุดคือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในเวลาบริการ และเจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.33 และ 71.67 ตามลำดับ

2.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D. = 0.65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 1.07)

2.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ โดยรวมปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 (S.D. = 0.65) และ ประชาชนหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D. = 0.62)

2.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ โดยรวมประชาชนที่มีอายุ 20 – 35 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 (S.D. = 0.69) และประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D. = 0.60)

## 3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.1 สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ มากที่สุดคือ รำมวยจีนและไท้เก๊ก และลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 78.00 และ 74.67 ตามลำดับ

3.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 (S.D.=0.66) เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ มากที่สุดคือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D.=0.84) รองลงมา คือ บาสเกตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=1.04) ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมประชาชนชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13 (S.D.=0.62) และ 3.21 (S.D.=0.69) ตามลำดับ

3.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมประชาชนที่มีอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16 (S.D.=0.66) และ 3.18 (S.D.=0.66) ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 รวมทุกด้านโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D.=0.51)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามตัวแปร เพศ และระดับอายุ

5.1 ประชาชนชายที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.32 (S.D.=0.51) และประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ย ความต้องการเท่ากับ 3.51 (S.D.=0.49) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณา เป็นรายด้านพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

5.2 ประชาชน อายุ 20 - 35 ปี ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.34 (S.D.=0.55) และ ประชาชน อายุ 35 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.46) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มี อายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

**สภาพของการออกกำลังกาย** จากการวิจัย สภาพของการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายมากที่สุดเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง 30-60 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนส่วนใหญ่รู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย และมีความรู้ในเรื่องของหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬา แห่งสหรัฐอเมริกา (ปริญา ดาสา. 2544: 7-10; อ้างอิงจาก The American College of Sports Medicine. 1995) ได้ให้ข้อเสนอแนะพื้นฐานในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ควรอยู่ระหว่าง 20-60 นาที อีกทั้งสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่อยู่ใกล้บ้านซึ่งทำให้มีความสะดวกในการเดินทาง มีบรรยากาศที่ดีในการออกกำลังกาย โดยแผนพัฒนาจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551-2554 ได้มีนโยบายเรื่องการพัฒนาคน มุ่งเน้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับ วัฒนา สุทธิพันธ์ (2549: 87) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายคือเพื่อสุขภาพดี และส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที

**ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก** จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่ เห็นว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ล้วนแต่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการมาออกกำลังกาย ดังที่ ยุทธนา ชันดียะ (2545: 14-18) กล่าวว่า สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการบริการให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น โดยสิ่งที่ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีความต้องการมากที่สุด คือ การบริการน้ำดื่ม ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า ประชาชนต้องการดื่มน้ำหลังจากการออกกำลังกายในทันที ซึ่งตรงกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงเรื่องการดื่มน้ำว่า น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกาย ชัดชอง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรื่องมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โกล-ลก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งอยู่ในระดับมาก

**ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ** จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีความต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เจ้าหน้าที่รับฝากของ และเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวกบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ มีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายรู้สึกมีความปลอดภัย ทั้งด้านร่างกาย และ ทรัพย์สิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: 51-52) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬา ดังที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ (2541: 431) กล่าวว่า บุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะเพื่อให้ผู้มาใช้บริการเกิดความประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: 38-39) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 พบว่า ประชาชนต้องการบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์

**ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย** จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนต้องการมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ บาสเกตบอล ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่ในการออกกำลังกาย ได้แก่ สนามฟุตบอลที่ได้มาตรฐาน มีลู่วิ่งและหีไซในการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รวมถึงสถานที่ออกกำลังกายอื่น ๆ ที่มีการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพเป็นสถานที่ที่มีบรรยากาศร่มรื่น เหมาะสำหรับการออกกำลังกายในประเภทนี้ จึงมีประชาชนนิยมออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ประชาชนสนใจมากที่สุด ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ผลการศึกษาพบว่า ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ ชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ มากที่สุด

## การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

1. เพศที่แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่าประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ชายและผู้หญิงต่างมีความต้องการและมีจุดมุ่งหมายในการที่จะออกกำลังกายไม่เหมือนกัน ดังที่ อาร์รี พันธุ์มณี (2542: 189-192) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray) ซึ่งเมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบผลสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชาย มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (กิตติพงษ์ รอบรู้. 2549: 26 ; อ้างอิงจาก แสงเพชร คูหาเรืองรอง. 2527: 84-89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05 และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 พบว่าประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อายุที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนจนถึงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เริ่มเสื่อมลง จึงทำให้ประชาชนในวัยนี้มีความตระหนักถึงการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และเหมาะสมกับวัยของตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ดังนั้นประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จึงมีความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มากกว่าประชาชนที่มีอายุระหว่าง 20 - 35 ปี ซึ่งสอดคล้องกับบทความเรื่อง การออกกำลังกายตามวัย (2551: ออนไลน์) ที่กล่าวถึงการเลือกชนิดหรือวิธีการออกกำลังกายที่จะให้ผลดีต่อร่างกายควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง อายุเป็นสิ่งสำคัญต่อวิธีการเลือกการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ช่วงอายุของการออกกำลังกายจึงมีความแตกต่างกัน และบุคคลที่มีอายุมากขึ้น ความตอกตำของร่างกายมักปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังกายได้ และจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและ "ชะลอชรา" การออกกำลังกายและการกีฬาของคนอายุมากจำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ ให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกาย มีข้อที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการแบ่งหรือออกแรงหนัก

อย่างกะทันหัน เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด ฯลฯ หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่ฉันทมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันตั้งแต่ยังหนุ่ม) หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงจึงต้องทำอย่างถูกหลักวิธี เพื่อให้ได้ผลดีหรือได้รับคุณภาพชีวิตที่ดีเหมาะสมกับวัย (สารานุกรมสำหรับเด็กและเยาวชน. 2551: ออนไลน์) อีกทั้งบทความเรื่อง *ความสำคัญของการออกกำลังกาย* (2550: ออนไลน์) ยังได้กล่าวอีกว่า มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมองถึงความสำคัญ และหันมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว ของผู้ออกกำลังกาย ความถนัดความสนใจ ลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ประชาชนต้องการออกกำลังกายอยู่แล้ว ทางเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในเรื่องของหลักการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้รับประโยชน์มากที่สุด และควรมีการจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและสร้างความสามัคคีในชุมชนบ้าง ควรเพิ่มวัสดุและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อสร้างแรงจูงใจและเพิ่มปริมาณประชาชนได้มาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนทุกจังหวัด ของประเทศไทย
2. ควรมีหน่วยงานที่ดูแล และให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกอำเภอของประเทศไทย

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การท่องเที่ยวและกีฬา. (2547). *รายงานประจำปี 2547*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- การออกกำลังกายตามวัย. (2551). สืบค้นเมื่อ 9 กุมภาพันธ์ 2551, จาก [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ*. หน้า 35 - 39.
- ข้อมูลจังหวัดกระบี่. (2550). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2550, จาก <http://www.Krabi.go.th>.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2540). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- ความสำคัญของการออกกำลังกาย. (2550). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2550, จาก [http://www.nu.ac.th/course\\_hp/001151/page/4-1.htm](http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm)
- ความหมายและประเภทของแอโรบิกแดนซ์. (2549). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.thaiaerobics.com/index.php?tpid=0018&pageno=2>
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา. ชนิดของการออกกำลังกาย. (2550). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2550, จาก [http://www.nu.ac.th/course\\_hp/001151/page/4-1.htm](http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm)
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรื่องมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ – ลก*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐศร. (2550). *การวิ่งเพื่อสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2550, จาก [http://www.natthasorn.com/vhccs2/aiweb/modules.php?name=page\\_view&pag](http://www.natthasorn.com/vhccs2/aiweb/modules.php?name=page_view&pag).
- นที รักรัษพลเมือง; และ วิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2530). *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นพดล อิ่มสุด. *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 - 83.
- ประพนธ์ พูลลาภ. *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550*. วารสารคณะพลศึกษา. 10(1): 183.
- ปรินญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสตรี). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา คัญร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณี ชูทัย เจนจิต. (2545). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เสริมสินพีรเพรส ซิสเต็มการพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิเชษฐ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานพ ปานสาคร. (2549). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ อินเจริญ. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มงคล แว่นไธสง; และคณะ. (2548). *การออกกำลังกายแบบแอโรบิก*. กรุงเทพฯ: เอเซียแปซิฟิคส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- โรงพยาบาลจังหวัดกระบี่. (2550). *สถิติจำนวนผู้ป่วยตามกลุ่มสาเหตุ*. (รายงาน). กระบี่: ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2525, ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4): 56 - 64.
- \_\_\_\_\_. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. (2549). *ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์*. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2550, จาก <http://www.kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html>  
1%d2%c3%cd%cd%a1%a1%d3%c5%d1%a7%a1%d2%c2&cat=sub&skin=u&lpp=8  
&catop=&scid=zcz&ref=S:@621&nx=1
- สมชาย คุรงค์เดช. (2543). *โภชนาการกับการออกกำลังกาย*. วารสารโภชนาการ. 35: 65.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิวฉวี เข้ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมาหิโต. (2525, ธันวาคม). *เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 8: 173.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). *ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี*. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยการพิมพ์.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินญาณิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). *ร่างกายกับการออกกำลังกาย*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2: 190.
- \_\_\_\_\_. (2551). *อายุกับการออกกำลังกาย*. สารานุกรมสำหรับเด็กและเยาวชน เล่มที่ 10. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2551, จาก <http://guru.sanook.com>.
- อวย เกตุสิงห์; และคนอื่นๆ. (2520, มกราคม-ตุลาคม). *การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 3: 4.
- อานนท์. (2549). *คนบ้าวิ่ง ตอนที่ 1*. สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2550, จาก <http://www.doctor.co.th/cgi-bin/yabb/SanSexTalk.pl?board=special;action=display;num=1036336168#>
- อารมณ สนานนท์; และคนอื่นๆ. (2548). *โครงการวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด*. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- อารี พันธุ์ฉวี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- เฮนรี ชาง. (2544, พฤศจิกายน). *ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว 1*. Direct Vision. 1(6).

- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29 (2): 107-116.
- Burke, E.J. (1980). *Exercise Science and Fitness*. New York: Movement Publications.
- Cureton, T.K. (1963). Improvement Psychological Stage by Means of Exercise and Fitness Program. *Journal of Association for Physical and Mental Rehabilitation* 17 (1963): 14-25.
- Carter, N.D. ; et al. (2002). Community-Based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65-to 75 Year-Old Women with Osteoporosis : Randomized Controlled Trial. *Canadian Medical Association Journal*. (9): 997 – 1004.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Tress.
- 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.
- Lamb, S.E. ; et al. (2002). Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Retrieved February 8, 2006, from [http://prevention.sph.se.edu/ updates/apr2002/apr2002\\_artiele3.html](http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002_artiele3.html).
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

**แบบสอบถาม**

## แบบสอบถาม

เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
2. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานในด้านการออกกำลังกาย ของจังหวัดกระบี่ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายต่อไป
3. แบบสอบถามนี้มีอยู่ 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
  - ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มี 3 ด้าน ได้แก่
    1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
    2. เจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ
    3. กิจกรรมการออกกำลังกาย
  - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

นฤมล หวานดี  
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ระหว่าง 20 - 35 ปี

35 ปีขึ้นไป

3. อาชีพ

นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา

ข้าราชการ

พนักงานรัฐวิสาหกิจ

อาชีพอิสระ/เจ้าของกิจการ/ค้าขาย

ลูกจ้าง

อื่น ๆ ระบุ .....

4. การศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

ปริญญาตรี

อื่น ๆ ระบุ .....

5. ท่านออกกำลังกายกี่วันใน 1 สัปดาห์

1 - 2 วัน

3 - 4 วัน

5 - 7 วัน

6. ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายนานเท่าไร

น้อยกว่า 30 นาที

30 - 60 นาที

มากกว่า 60 นาที

7. วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของท่าน

เพื่อสุขภาพที่ดี

เพื่อความสนุกสนาน

เพื่อเข้ากลุ่มเพื่อน

เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

## ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

**คำชี้แจง** คำถามแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. สภาพที่เป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบว่ามีเหมาะสม ไม่เหมาะสม มีความเพียงพอต่อความต้องการการออกกำลังกายของท่านหรือไม่

2. ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกาย หรืออยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยได้กำหนดสภาพที่เป็นจริง และความต้องการไว้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

### การตอบแบบสอบถาม

พิจารณาสภาพที่เป็นจริงและความต้องการ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงและระดับความต้องการของท่าน

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input checked="" type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	0. สถานที่ออกกำลังกายในร่มได้มาตรฐาน	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพที่เป็นจริง มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มได้มาตรฐาน อยู่ในระดับมากที่สุด

ตอน 2.1 สภาพและความต้องการ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก  
ในการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	ด้านอุปกรณ์ สถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมี ความทันสมัย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความ เพียงพอ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. บริการน้ำดื่ม					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่ถูกสุขลักษณะ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. สถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น ทีวี วีดีโอ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง เพียงพอ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	11. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน สะดวกในการเดินทางไป ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	12. มีห้องสำหรับการปฐมพยาบาล					

ตอน 2.2 สภาพและความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่บุคลากร การให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง	ด้านเจ้าหน้าที่บุคลากร การให้บริการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกายในเวลาบริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ การออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. เจ้าหน้าที่รับฝากของในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. เจ้าหน้าที่แนะนำในการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. ผู้นำการออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้น					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. ป้ายประชาสัมพันธ์ ข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10.การจัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มา ออกกำลังกาย					

ตอนที่ 2.3 สภาพและความต้องการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. แอโรบิกต้านซ์					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. โยคะ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. รำมวยจีน ไทเก๊ก					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. ลีลาศ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. บาสเกตบอล					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. ฟุตบอล					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. เทนนิส					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. วอลเลย์บอล					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. เซปักตะกร้อ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	11. วាយน้ำ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	12. แบดมินตัน					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	13. ฟุตซอล					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)					

ตอนที่ 2.3 สภาพและความต้องการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

สภาพที่เป็นจริง	ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	15. แอโรบิค					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	16. เปดอง					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	17. ปั่นจักรยานเคลื่อนที่/ปั่นอยู่กับที่					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	18. กายบริหาร					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	19. เทเบิลเทนนิส					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

2. ด้านเจ้าหน้าที่บุคลากร การให้บริการ

.....

.....

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

4. ด้านอื่น ๆ

.....

.....

ภาคผนวก ข  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์  
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์สุรศักดิ์ เณลิมชัย  
รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นฤมล หวานดี
วันเดือนปีเกิด	3 ธันวาคม 2511
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	308/3 ถนนอุตรกิจ ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	วิทยาการ
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่ 111 ถนนศรีตรัง ตำบลกระบี่ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาล 1 จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2525	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2528	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2537	ประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค เทคนิคศรีวัฒนา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2540	ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาสงครณ
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ