สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ.2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

ปกรณ์ ธงศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ.2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

ปกรณ์ ธงศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550

บทคัดย่อ

ของ

ปกรณ์ ธงศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

ปกรณ์ ธงศรี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์, รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การศึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ใน 4 ด้าน ได้แก่ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน เพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน รวม 400 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมามีค่าความเชื่อมั่น .99 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.50

2. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50

3. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.50

4. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา คิดเป็นร้อยละ 38.75

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE IN HUNKHA DISTRICT AREA OF CHAINAT PROVINCE IN 2007

AN ABSTRACT

BY

PAKORN THONGSRI

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Education Degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

May 2008

Pakorn Thongsri. (2008). *The State and Needs for Exercise of People in Hunkha District Area of Chainat Province in 2007.* Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Somchai Kraisung, Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

This study aimed to investigate state and needs for exercises of people at exercise place in Hunkha district area of Chainat province in 2007, on 4 aspects, personal, place, equipment and accommodation, exercise activity and management. The instruments included 200 males and 200 females with the total of 400, through multi stage accidental sampling. Questionnaire with reliability of .99 was administered. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that:

1. State of exercise of people in Hunkha district area of Chainat province. Personal aspects, major point have not personal that about with exercise sufficient for needs of people, and needs personal aspects was at a highest level 33.50%.

2. State of exercise of people in Hunkha district area of Chainat province. Place, equipment and accommodation aspects, major point was have sufficient for needs of people, and needs place, equipment and accommodation aspects was at a highest level 39.50%.

3. State of exercise of people in Hunkha district area of Chainat province. Exercise activity aspects, major point was have sufficient for needs of people, and needs exercise activity aspects was at a highest level 44.50%

4. State of exercise of people in Hunkha district area of Chainat province. Management aspects, major point have not sufficient for needs of people, and needs management aspects was at a highest level 38.75%.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
ปี พ.ศ. 2550

ของ
ปกรณ์ ธงศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ ..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ และ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญซึ่งประกอบไปด้วย รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ และ นางกิตติยา กิตติรัตนสุนทร ที่ได้ให้ความกรุณาดูแลแก้ไขเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจนเสร็จสมบูรณ์และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ และรองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเสริมเติมเต็ม จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยในโรงเรียนและรู้ถึงคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยให้การทำงานในด้านการพัฒนาเป็นไปอย่างมีคุณค่ามากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้ว่าการศึกษาในระดับปริญญาโท ของผู้วิจัยนั้น มิได้สิ้นสุดลงเพียงการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ หากผู้วิจัยได้ซึมซับเอากระบวนการเรียนรู้ให้กลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด และจะต้องนำเอาความรู้นั้นไปยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อ ๆ ไปด้วย จึงจะสมตามเจตนารมณ์ของการศึกษาศาสตร์อย่างสมบูรณ์

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้อง ภรรยาและเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้ทั้งกำลังกายและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

ปกรณ์ ธงศรี

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	**1**
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	**5**
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	5
	ความหมายของการออกกำลังกาย	6
	ความสำคัญของการออกกำลังกาย	7
	ประเภทของการออกกำลังกาย	8
	หลักการออกกำลังกาย	10
	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	11
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
	สภาพภูมิศาสตร์ในอำเภอหันคา	15
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
	งานวิจัยในต่างประเทศ	15
	งานวิจัยในประเทศไทย	17
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	**25**
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	25
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	26
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	27
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	**28**
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	28
	การวิเคราะห์ข้อมูล	28
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 63

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย..... 63

สรุปผลการวิจัย..... 64

อภิปรายผล..... 67

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย..... 70

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป..... 70

บรรณานุกรม..... 71

ภาคผนวก..... 75

ภาคผนวก ก..... 76

ภาคผนวก ข..... 82

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 84

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 26
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 29
3 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร..... 30
4 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 31
5 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย..... 32
6 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ..... 33
7 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรโดยรวม..... 34
8 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม..... 35
9 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม (N=400)..... 36
10 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม..... 37
11 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72).... 38
12 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)..... 39
13 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)..... 40
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)..... 41

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

15 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปีพ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106)..... 42

16 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106)..... 43

17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106)..... 44

18 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี..... 45

19 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)..... 46

20 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)..... 47

21 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)..... 48

22 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)..... 49

23 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)..... 50

24 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)..... 51

25 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)..... 52

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

26 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)..... 53

27 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)..... 54

28 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)..... 55

29 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)..... 56

30 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=37)..... 57

31 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28).... 58

32 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)..... 59

33 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)..... 60

34 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)..... 61

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมในปัจจุบันการออกกำลังกายได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของประชาชน ประชาชนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ คุณประโยชน์ของการออกกำลังคือพื้นฐานสำคัญในการสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนทุกคน

แต่อย่างไรก็ตามในสภาพสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง มีการต่อสู้ดิ้นรนในทางเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนหาเวลาออกกำลังกายได้ยากมาก เพราะภาระหน้าที่ในเรื่องของการทำงานซึ่งเป็นรายได้หลักในการเลี้ยงชีพ จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคความเครียด โรคอ้วน และโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายมากกว่าในอดีต และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งของชีวิตของคนเราทุกคน การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของคนให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น การที่ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรซึ่งเป็นไปตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549)

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา ซึ่งการพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ มุ่งพัฒนาบุคคลทางกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อให้เป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง (พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2532: 5)

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็น และสำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังที่ วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2534: 1) ได้กล่าวว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์และแข็งแรงชะลอการเสื่อมของอวัยวะ และมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน ทั้งนี้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายหรือมีการใช้อวัยวะต่างๆ ไม่ถูกต้องและเหมาะสมแล้วจะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้า ไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537: 33–34) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีร่างกายอ่อนแอจะส่งผลให้

จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดีการส่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวน เพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพจิตดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำใครได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่องการออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเปรียบเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

อำเภอหันคาเป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดชัยนาท เป็นอำเภอที่อุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำท่าจีนไหลผ่าน ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จึงทำให้มีน้ำเพียงพอต่อการประกอบอาชีพทางการเกษตร อำเภอหันคามีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 592.33 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 ตำบล ได้แก่ ตำบลหันคา ตำบลบ้านเชี่ยน ตำบลไพรนกยูง ตำบลหนองแซง ตำบลห้วยงู ตำบลวังไก่เถื่อน ตำบลเด่นใหญ่และตำบลสามง่ามท่าโบสถ์ มีประชากรรวมทั้งสิ้น 50,142 คน เป็นเพศชายจำนวน 24,477 คน และเป็นเพศหญิง จำนวน 25,665 คน (ฝ่ายทะเบียน สำนักทะเบียนอำเภอหันคา) มีสถานที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพที่มากมายหลากหลายไว้สำหรับให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจคลายความเครียดจากการทำงาน และเป็นสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของครอบครัวอีกด้วย กิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคามีหลากหลายกิจกรรม เช่น การเต้นแอโรบิค การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ การขี่จักรยาน การเล่นฟุตบอล การเล่นตะกร้อ การเล่นแบดมินตัน การเล่นเปตอง เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางเสนอแนะและพัฒนาการออกกำลังกาย ซึ่งสภาพความต้องการนี้นับเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อส่งเสริมสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดีขึ้นจนทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การที่ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไข การบริหารจัดการและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขด้านการบริหาร การจัดการ ความสะอาด เครื่องมือ อุปกรณ์กีฬาและการบริการ รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกาย โดยมีประชาชนที่มาออกกำลังกายทั้งหมดประมาณ 1,456 คน เป็นชาย 891 คน เป็นหญิง 565 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวนทั้งสิ้น 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
   เพศ แบ่งออกเป็น
   - ชาย
   - หญิง

   อายุ แบ่งออกเป็น
   - น้อยกว่า 25 ปี
   - 25 - 45 ปี
   - มากกว่า 45 ปี
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
   สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยสภาพต่าง ๆ ดังนี้ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านการบริหารจัดการ

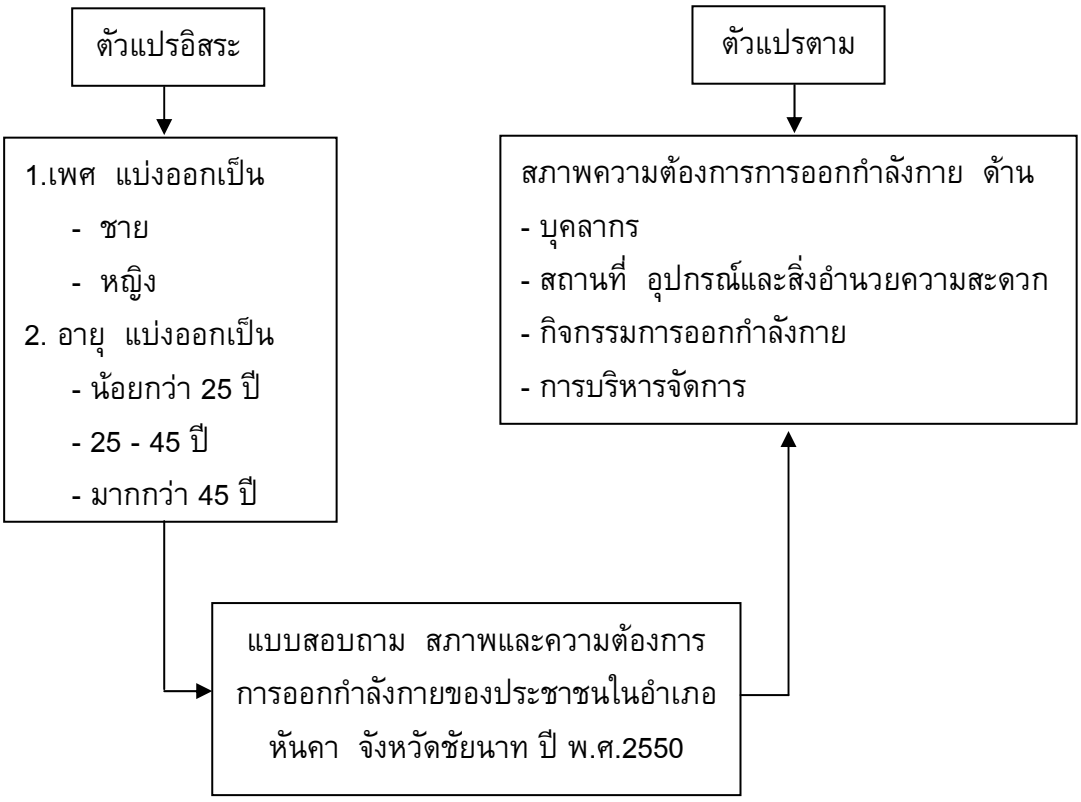
2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความประสงค์ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการให้มี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

4. ประชาชน หมายถึง ผู้ที่มาออกกำลังกายและเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรม ณ สถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่ในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550

5. สถานที่ออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ที่ประชาชนมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรม ที่มีอยู่ในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ 2550

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. หลักการออกกำลังกาย
6. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
7. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
8. สภาพภูมิศาสตร์ในอำเภอหันคา
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   9.1 งานวิจัยต่างประเทศ
   9.2 งานวิจัยในประเทศไทย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

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

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

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 80-92) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุดและถ้าความต้องการนั้นได้รับการสนองแล้ว ก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

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

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกายแล้วก็ต้องการความปลอดภัย ความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อความต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

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

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self – Actualization Needs) คือความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือ คลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำกิจกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสมัครใจหรือฝืนใจและไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรืออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติจัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538: 3) กล่าวถึงการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนานเพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกดานซ์ สเต็บแอโรบิก รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่กลและอื่น ๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความการออกกำลังกาย (Exercise) ว่าเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว ให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

กรมอนามัย (2540: 3-4) ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519: 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกาย มีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 59-60) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้กับร่างกายแบบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่ว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2514: 66) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

ความสำคัญของการออกกำลังกาย ในสมัยก่อนคนเราไม่มีความจำเป็นหรือไม่มีปัญหามากนักในเรื่องการออกกำลังกาย เพราะเหตุว่ากิจกรรมประจำวันในการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอดต้องใช้กำลังกายตลอดเวลาอยู่แล้ว เป็นต้นว่าต้องใช้กำลังกายจัดทำที่อยู่อาศัยเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ต้องออกล่าสัตว์หรือออกหาอาหารเพื่อเลี้ยงชีพ ตลอดจนการต่อสู้กับภัยธรรมชาติและภัยอันตรายอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอดของชีวิตซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมทางร่างกายอันเป็นภารกิจประจำวันอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น คนได้รับการศึกษาและเรียนรู้มากขึ้นสามารถคิดค้นประดิษฐ์เครื่องจักรกลนานาชนิด ช่วยผ่อนแรงคนหรือสามารถทำงานแทนคนได้ด้วยความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูงกว่ากำลังคน เครื่องจักรกลและเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายที่เข้ามามีอิทธิพลในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น รถยนต์โดยสาร เครื่องไถนา เครื่องผ่อนแรงก่อสร้าง อุปกรณ์การขนถ่าน และเครื่องผ่อนแรงภายในบ้าน เครื่องไฟฟ้า เครื่องซักผ้า ล้วนแต่ทำงานได้ด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ทำให้คนงาน กรรมกร ชาวนามีเวลาเหลือมากขึ้น แม่บ้านใช้กำลัง

กายน้อยลง นักบริหารไม่มีโอกาสทำงานที่ใช้กำลังกายเลยแม้แต่น้อย ปัญหาการออกกำลังกายจึงมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคคลดังกล่าว เพราะว่ากล้ามเนื้อ (Muscle) ข้อต่อ (joints) และระบบต่าง ๆ ของร่างกายไม่ได้ทำงานเต็มที่ ประสิทธิภาพการทำงานก็ต่ำลง ก็จะเป็นผลกระทบกระเทือนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งกายและจิต ในที่สุดทำให้ช่วงความยาวของชีวิตสั้นเข้ากว่าควรที่จะเป็น

บุคคลมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายเช่นว่าแล้วนี้ ก็จะต้องเพียรพยายามแสวงหาเวลาว่างเพื่อหากิจกรรมออกกำลังกายประเภทใดประเภทหนึ่ง จะเป็นการเล่นกีฬา การบริหาร ว่ายน้ำ เดินเล่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ฯลฯ เพื่อบำรุงส่งเสริมเพิ่มพูนให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางกายและทางจิต เพื่อความยืนยาวนานของชีวิต

การออกกำลังกายเสมอช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย หากเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็วหรือคืนสภาพปกติเร็ว เนื่องจากฝึกฝนอยู่เสมอเกิดความเคยชิน กล้ามเนื้อต้องการออกซิเจนจากโลหิตแดงจำนวนใกล้เคียงกับปกติเสมอจึงทำให้เหนื่อยช้า ส่วนคนไม่ออกกำลังกายจะเหนื่อยเร็ว คือ ต้องการออกซิเจนมาช่วยในการหายใจ มักเห็นว่าคนเหนื่อยจะอ้าปากรับออกซิเจน ถ้าไม่ทันอาจเป็นลมได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยมและคุณค่าให้กับตนเองและสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ “การออกกำลังกาย”

ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง แล้วคลายและเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุด เป็นเวลา 6 นาที โดยทำวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือ แขน ขา ด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลง ต้องออกแรงเท่า กัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่กล (Treadmill)

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่ง ไพวัลย์ ตันลาพุฒ (2530: 29-31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้น ใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้า หรือตอนเย็น เพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้น จะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา สวนสาธารณะ ริมทะเล หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์จะรู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก, ผู้ใหญ่, ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทาง และลดเวลาพักให้น้อยลง

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วนซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ซึ่งหากเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจจะดัดแปลงได้โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน จำนวนผู้เล่นไม่จำเป็นต้องตรงกับกติกาสากล เป็นต้น

การบริหารร่างกาย เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การบริหารร่างกายทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงที่ผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วต้องฝึกให้นาน

และมากพอสมควรและสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออก ก็แสดงว่าน้อยเกินไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 6-7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเพิ่มความหนักของการออกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้สงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าอยากออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจได้ถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในระยะเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ การกระโดดเชือก การชกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอและเป็นประจำทุกวัน วันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่นการนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจในแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วยกัน
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ถ้าให้ผลอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่ดี และถูกหลักอนามัย และควรพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

กรมอนามัย (2540: 25-26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอายุอยู่ในช่วงอายุ 40 - 49 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15 - 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้ว ข้อมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จจากกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

7. ควรคำนึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลมหากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันทีพักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป (กรมพลศึกษา. 2539: 5)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความจำเป็นในการออกกำลังกาย (มงคล แฝงสาเคน. 2541: 108) ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ความสะดวกสบายในการบริโภคอย่างเหลือเฟือทำให้ร่างกายต้องทำงานจนผิดธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลาย ๆ ระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการค้นคว้าในปัจจุบันพบว่า การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ระดับไขมันในเส้นเลือด และไตกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูงรวมทั้งบุคลิกที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ ขาดการออกกำลังกาย ที่เพียงพอ

การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมซึ่งต้องใช้การทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า “กีฬาเพื่อสุขภาพ” คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพหมายถึงการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั่วร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมให้ดีขึ้นเป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะแตกต่างจากกีฬาแข่งขันอย่างสิ้นเชิง (มงคล แฝงสาเคน. 2541: 118)

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่น ๆ เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคสูง สรุปแล้วคือ ความมีสุขภาพดีนั่นเอง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้าง ปา กระโดด เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรงสดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว โรคภัยไม่มีตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยอยู่เสมอ การออกกำลังกายหากจะให้ได้ผลดีต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่มีการเสี่ยงอันตราย เช่น เดิน วิ่ง เทนนิส ว่ายน้ำ การบริหารแบบแอโรบิค ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น กีฬาดังกล่าวเหมาะแก่การออกกำลังกายซึ่งหากจะเล่นเพื่อสุขภาพไม่ควรเล่นหักโหม ควรเล่นให้เกิดความสนุกสนาน (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2535: 7)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้ (มงคล แฝงสาเคน. 2541: 118) เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยไปมากและจากง่ายไปยาก ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงเคลื่อนไหวไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง การออกกำลังกายควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วันต่อหนึ่งอาทิตย์ เวลาควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการที่จะรักษาสมรรถภาพร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอ มีวิธีเดียว คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ ประโยชน์ของการออกำลังกาย คือ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้สะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้อย่างดีและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการซ้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้นและมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด จะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอนั้นจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือนซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติทางจิต เช่นพวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

ในปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิต ด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่า หากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยากล่อมประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยใช้ยานี้อยู่จึงอาจลดยาลงหรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทางยุโรป มีรายงานว่าการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่าย

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริด้า โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่าในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละ อย่างน้อย 15 นาที จะเกิดความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยซึ่งจะเกิดขึ้นได้ถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังงานทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิงเพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความคึกคักทางเพศจึงมากขึ้นด้วย

ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศ จึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้นการออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วยก็จะทำให้ดูดีขึ้นเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้ยาน้อยลงหรือที่ใช้ยาน้อยอยู่ก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง

ศาสตราจารย์โรสฟริสซี จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้การศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธ์ในหญิงจำนวน 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468 - 2524) พบว่า ในหญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิด

มะเร็งของอวัยวะสิบพันธ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดได้ดีมากด้วย

สภาพภูมิศาสตร์ในอำเภอหันคา

อำเภอหันคา เป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดชัยนาท เป็นอำเภอที่อุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำท่าจีนไหลผ่าน ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จึงทำให้มีน้ำเพียงพอต่อการประกอบอาชีพทางการเกษตร อำเภอหันคามีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 592.33 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 ตำบล ได้แก่ ตำบลหันคา ตำบลบ้านเชี่ยน ตำบลไพรนกยูง ตำบลหนองแซง ตำบลห้วยงู ตำบลวังไก่เถื่อน ตำบลเด่นใหญ่และตำบลสามง่ามท่าโบสถ์ มีประชากรรวมทั้งสิ้น 50,142 คน เป็นเพศชายจำนวน 24,477 คน และเป็นเพศหญิงจำนวน 25,665 คน (ฝ่ายทะเบียน สำนักทะเบียนอำเภอหันคา)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735–A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มูลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกายผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์แบรน์ (ธาตรี คลังนาค. 2550: 20; อ้างอิงจาง Hilderbran. 1996: 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 154-165) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1. การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2. การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3. การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้ง 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้ ยังพบว่าการให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะแรกและมีหลักฐานที่บ่งชัดว่าการให้คำปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกายเนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2–3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องของการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

คาร์เตอร์ และ คนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี และแบ่งเป็น

2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีใน กลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซ็นต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลอง ถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น โครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

งานวิจัยในประเทศไทย

ปัทมา รอดทั่ง. (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรชาย 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬา

3. ประชากรมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรให้ผู้บริหารโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากร

คอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีแตกต่างกับความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

พินิจ วัยวุฒิ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุตรดิตถ์ ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่าง จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบทั้งหมด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเชฟเฟ่ ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทาง พลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกายคือ มีความต้องการใช้กีฬาวอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกม เพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน มีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่าง

สุรินทร์ ยุทธารักษ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายและเพื่อเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในแต่ละคณะ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย 900 คน จากประชากรทั้งสิ้น 9,466 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมาจำนวน 822 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.33 มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีความต้องการรับบริการในการออกกำลังกายในระดับมาก

3. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้ง 5 คณะ ได้แก่ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มีปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหาในการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า คณะเทคโนโลยีการเกษตรแตกต่างกัน คณะวิศวกรรมศาสตร์ และครุสถาปัตยกรรมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โปร่งสละ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในกรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้มากจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่เป็นปกติมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดการสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) กับในวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 – 09.00) และช่วงเวลากลางคืน (19.00 – 21.00 น.)

4. ทหารผ่านศึกที่มีร่างกายปกติและมีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศและเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 คน คิดเป็นร้อยละ 98.33 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์อยู่ในระดับมาก และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้การบริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถนัด รักษ์พงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ คือ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร วันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe test for all Possible Comparison) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รองลงมา คือ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่างๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ฟุตบอล รองลงมา คือ ยิงปืน

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 - 18.30 น. รองลงมาคือเวลา 05.30 - 06.30 น.

ชัยยศ โกสีย์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม

เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง ซึ่งได้มาจากโดยการสุ่มตัวอย่างแบบโดยใช้ตารางประมาณขนาดของเครจซี่และมอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 215 คน หญิง จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตาราง และความเรียงผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความที่เป็นจริงความต้องการด้านสถานที่ เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่าง ของเพศหญิงจะมีอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาฟุตบอล เพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิง มากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลา ง และมาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิก

ด้านซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตันความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

นงนุช ไทยสงคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546 เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูในโรงเรียนสำนักงานการประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 ประกอบด้วย ครูเพศชาย จำนวน 150 คน ครูเพศหญิง จำนวน 250 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .89และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของช้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงเวลาวันจันทร์-วันศุกร์ ในเวลา 15.00-19.00 น. ครั้งละ 15-30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำคือ ที่บ้านและประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย คือ กิจกรรมการวิ่ง เดินเพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใน 4 ด้าน พบว่า วัน เวลาในการออกกำลังกายต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมาวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.00–20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรม ได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิก ด๊านซ์ แบดมินตัน เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วอลเลย์บอล ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ต้องการระดับมากที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน อยู่ในสภาพดีและมีสถานที่ที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสูง ด้านบริการและวิชาการที่ต้องการมากที่สุดคือ ผู้มีความรู้เฉพาะทางแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ตามลำดับ

วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ เพื่อศึกษาระดับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 374 คน เป็นนิสิตชาย 204 คน นิสิตหญิง 170 คน โดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 1 - 2 วัน มีนิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกาย

ในช่วงนี้ สถานที่ที่นิสิตเลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 37.4 คือ ลานเอนกประสงค์ สถานที่นอกมหาวิทยาลัยที่นิสิตเลือกออกกำลังกาย ร้อยละ 59.1 คือ ที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตเลือกปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 50.5 คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ส่วนเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 85.6 เลือกออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาว่างไม่เพียงพอเป็นเหตุให้นิสิตร้อยละ 61.8 ประสบปัญหานี้ในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหาให้นิสิตร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหาที่มากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

จากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน สรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการเหล่านี้ การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายนั้นจะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและจะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับการทำวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายสวนสุขภาพและสนามกีฬาประจำตำบล ในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 1,456 คน เป็นชาย 891 คน เป็นหญิง 565 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายสวนสุขภาพและสนามกีฬาประจำตำบล ในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie; & Morgan) (เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1970) ที่ประชากร 1,456 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 308 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย	ประชาชนที่มาออกกำลังกาย			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ตำบลหันคา	223	151	374	51	51	102
ตำบลบ้านเชี่ยน	95	60	158	21	21	42
ตำบลไพรนกยูง	78	53	131	18	18	36
ตำบลหนองแซง	86	45	131	18	18	36
ตำบลห้วยงู	105	59	164	23	23	46
ตำบลวังไก่เถื่อน	108	57	165	23	23	46
ตำบลเด่นใหญ่	92	62	154	21	21	42
ตำบลสามง่ามท่าโบสถ์	101	78	179	25	25	50
รวม	891	565	1,456	200	200	400

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากท่านนายอำเภอหันคาเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมา แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดค่าร้อยละนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ แล้วคิดค่าร้อยละนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.3 นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
1. เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
รวม	400	100.00
2. อายุ		
น้อยกว่า 25 ปี เพศชาย	72	18.00
น้อยกว่า 25 ปี เพศหญิง	57	14.25
25 – 45 ปี เพศชาย	106	26.50
25 – 45 ปี เพศหญิง	115	28.75
มากกว่า 45 ปี เพศชาย	22	5.50
มากกว่า 45 ปี เพศหญิง	28	7.00
รวม	400	100

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง มีอายุ 25 - 45 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุน้อยกว่า 25 ปี เพศชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 อายุน้อยกว่า 25 ปี เพศหญิง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.25 อายุ 25 - 45 ปี เพศชาย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 อายุ 25 - 45 ปี เพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุมากกว่า 45 ปี เพศชาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 อายุมากกว่า 45 ปี เพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ตามที่ผู้วิจัยได้ไปสำรวจด้วยตนเอง มีดังนี้

ตาราง 3 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร

รายการ	ตำบลหันคา	ตำบลบ้านเชี่ยน	ตำบลวังไก่เถื่อน	ตำบลหนองแซง	ตำบลห้วยงู	ตำบลเด่นใหญ่	ตำบลไพรนกยูง	ตำบลสามง่ามท่าโบสถ์
1. มีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพียงพอ	/	-	-	-	-	-	-	/
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพียงพอ	/	-	-	-	-	-	-	/
3. มีบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	/	-	-	-	-	-	-	/
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	/	-	-	-	-	-	-	/
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	-	-	-	-	-	-	-	-
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	/	-	-	-	-	-	-	/
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะเพียงพอ	-	-	-	-	-	-	-	-
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเพียงพอ	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	5	0	0	0	0	0	0	5

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ยกเว้นตำบลหันคาและตำบลสามง่าม - ท่าโบสถ์ ที่มีสภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ตำบลหันคา	ตำบลบ้านเชี่ยน	ตำบลวังไก่เถื่อน	ตำบลหนองแซง	ตำบลห้วยงู	ตำบลเด่นใหญ่	ตำบลไพรนกยูง	ตำบลสามง่ามท่าโบสถ์
1. มีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	/	/	/	/	/	/	/	/
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	/	/	/	/	/	/	/	/
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	/	-	-	-	-	-	-	/
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	/	/	/	-	-	-	-	/
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น								
1. ลูกฟุตบอล								
2. ลูกวอลเลย์บอล								
3. ลูกเปตอง								
4. ลูกตะกร้อ								
5. ไม้เทเบิลเทนนิส	/	-	-	-	-	-	-	/
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	/	/	/	/	/	/	/	/
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	/	-	/	-	-	-	-	/
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการเพียงพอ	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	7	4	5	3	3	3	3	7

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ยกเว้น ตำบลหนองแซง ตำบลห้วยงู ตำบลเด่นใหญ่และตำบลไพรนกยูงที่มีสภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ตำบลหันคา	ตำบลบ้านเชี่ยน	ตำบลวังไก่เถื่อน	ตำบลหนองแซง	ตำบลห้วยงู	ตำบลเด่นใหญ่	ตำบลไพรนกยูง	ตำบลสามง่ามท่าโบสถ์
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	/	/	/	/	/	/	/	/
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	/	/	/	-	-	-	-	/
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	/	/	/	-	/	/	-	/
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	/	/	/	/	/	/	/	/
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	/	/	/	/	/	/	/	/
6. มีการออกกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	/	/	/	/	/	/	/	/
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	/	/	/	/	/	/	/	/
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	/	/	/	/	/	/	/	/
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	/	/	/	/	/	/	/	/
10. กีฬาชนิดอื่น ๆ ว่ายน้ำ	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	9	9	9	6	8	8	6	9

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ตาราง 6 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ

รายการ	ตำบลหันคา	ตำบลบ้านเชี่ยน	ตำบลวังไก่เถื่อน	ตำบลหนองแซง	ตำบลห้วยงู	ตำบลเด่นใหญ่	ตำบลไพรนกยูง	ตำบลสามง่ามท่าโบสถ์
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	/	-	/	-	-	-	-	/
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	-	-	-
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	-	-	-
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	/	/	/	/	/	/	/	/
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี	/	/	/	/	/	/	/	/
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	-	-	-
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	/	-	-	-	-	-	-	/
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	-	-	-	-	-	-	-	-
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี	-	-	-	-	-	-	-	-
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	-	-	-	-	-	-	-	-
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	4	2	3	2	2	2	2	4

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรโดยรวม (N=400)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ	f	128	107	88	58	19
การออกกำลังกาย	%	32.00	26.75	22.00	14.50	4.75
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	134	107	86	60	13
	%	33.50	26.75	21.50	15.00	3.25
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	103	97	94	83	23
	%	25.77	24.25	23.50	20.75	5.75
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	113	96	100	66	25
	%	28.25	24.00	25.00	16.50	6.25
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	134	110	87	59	10
	%	33.50	27.50	21.75	14.75	2.50
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	106	98	98	79	19
	%	26.25	24.50	24.50	19.75	4.75
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	86	94	96	81	43
	%	21.50	23.50	24.00	20.25	10.75
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	113	104	82	77	24
	%	28.25	26.00	20.50	19.25	6.00

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมา คือ ต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (N=400)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	145	108	94	45	8
	%	36.25	27.00	23.50	11.25	2.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	129	99	87	68	17
	%	32.25	24.75	21.75	17.00	4.25
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	158	106	90	43	3
	%	39.50	26.50	22.50	10.75	0.75
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	118	98	93	76	15
	%	29.50	24.50	23.25	19.00	3.75
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น	f	135	107	87	61	10
	%	33.75	26.75	21.75	15.25	2.50
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	123	106	90	63	18
	%	30.75	26.50	22.50	15.75	4.50
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	141	109	82	57	11
	%	35.25	27.25	20.50	14.25	2.75
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	104	104	103	68	21
	%	26.00	26.00	25.75	17.00	5.25

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม (N=400)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	178	114	76	25	7
	%	44.50	28.50	19.00	6.25	1.75
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	129	95	89	64	23
	%	32.25	23.75	22.25	16.00	5.75
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	129	109	86	59	17
	%	32.25	27.25	21.50	14.75	4.25
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	114	43	45	83	115
	%	28.50	10.75	11.25	20.75	28.75
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	97	89	100	81	33
	%	24.25	22.25	25.00	20.25	8.25
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	89	97	97	84	33
	%	22.25	24.25	24.25	21.00	8.25
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	72	92	98	84	54
	%	18.00	23.00	24.50	21.00	13.50
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	84	91	82	80	63
	%	21.00	22.75	20.50	20.00	15.75
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	48	49	67	94	142
	%	12.00	12.25	16.75	23.50	35.50
10. กีฬาชนิดอื่น ๆ สระว่ายน้ำ	f	137	107	82	53	21
	%	34.25	26.75	20.50	13.25	5.25

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด พบว่า มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.50 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.25

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม (N=400)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	109	92	97	74	28
ออกกำลังกาย	%	27.25	23.00	24.25	18.50	7.00
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	119	104	79	82	16
ออกกำลังกาย	%	29.75	26.00	19.75	20.50	4.00
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	117	99	95	73	16
ออกกำลังกาย	%	29.25	24.75	23.75	18.25	4.00
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	155	103	93	45	4
	%	38.75	25.75	23.25	11.25	1.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	145	109	78	54	14
ตลอดปี	%	36.25	27.25	19.50	13.50	3.50
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	143	100	85	59	13
	%	35.75	25.00	21.25	14.75	3.25
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	141	106	84	49	20
	%	35.25	26.50	21.00	12.25	5.00
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	127	96	97	61	19
	%	31.75	24.00	24.25	15.25	4.75
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	151	116	85	45	3
ออกกำลังกายประจำปี	%	37.75	29.00	21.25	11.25	0.75
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	130	117	81	56	16
	%	32.50	29.25	20.25	14.00	4.00
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	129	101	95	60	15
ออกกำลังกาย	%	32.25	25.25	23.75	15.00	3.75

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการบริหารจัดการ ในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาคือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 37.75

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ	f	26	21	15	8	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	36.11	29.17	20.83	11.11	2.78
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	23	24	18	6	1
	%	31.94	33.33	25	8.33	1.39
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	17	14	21	16	4
	%	23.61	19.44	29.17	22.22	5.56
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	22	23	18	8	1
	%	30.56	31.94	25	11.11	1.39
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	25	21	16	9	1
	%	34.72	29.17	22.22	12.5	1.39
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	17	18	14	3
	%	27.78	23.61	25	19.44	4.17
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	18	14	17	16	7
	%	25	19.44	23.61	22.22	9.72
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	21	20	19	9	3
	%	29.17	27.78	26.39	12.5	4.17

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.11 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.72

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	30	19	20	2	1
	%	41.67	26.39	27.78	2.78	1.39
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	26	20	16	9	1
	%	36.11	27.78	22.22	12.5	1.39
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	31	23	15	3	0
	%	43.05	31.94	20.83	4.17	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	12	17	10	2
	%	29.17	30.56	23.61	13.89	2.78
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น	f	29	21	16	6	0
	%	40.28	29.17	22.22	8.33	0.00
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	24	17	18	9	4
	%	33.33	23.61	25	12.5	5.56
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	27	21	15	8	1
	%	37.5	29.17	20.83	11.11	1.39
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	22	17	20	11	2
	%	30.56	23.61	27.78	15.28	2.78

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.05 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.67

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	39	22	10	1	0
	%	54.17	30.56	13.89	1.39	0.00
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	31	18	13	7	3
	%	43.05	25	18.06	9.72	4.17
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	17	15	24	12	4
	%	23.61	20.83	33.33	16.67	5.56
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	64	6	2	0	0
	%	88.89	8.33	2.78	0.00	0.00
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	19	17	20	14	2
	%	26.39	23.61	27.78	19.44	2.78
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	12	16	14	18	12
	%	16.67	22.22	19.44	25	16.67
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	14	21	17	16	4
	%	19.44	29.17	23.61	22.22	5.56
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	23	18	15	11	5
	%	31.94	25	20.83	15.28	6.94
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	21	14	18	13	6
	%	29.17	19.44	25	18.06	8.33
10. กีฬาชนิดอื่น ๆ สระว่ายน้ำ	f	28	22	16	4	2
	%	38.89	30.56	22.22	5.56	2.78

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.89 รองลงมาคือ ต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.17

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศชายอายุน้อยกว่า 25 ปี (N=72)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	19	13	17	15	8
ออกกำลังกาย	%	26.39	18.06	23.61	20.83	11.11
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	21	17	15	13	6
ออกกำลังกาย	%	29.17	23.61	20.83	18.06	8.33
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	20	19	14	16	3
ออกกำลังกาย	%	27.78	26.39	19.44	22.22	4.17
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	27	21	18	5	1
	%	37.5	29.17	25	6.94	1.39
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	28	16	17	9	2
ตลอดปี	%	38.89	22.22	23.61	12.5	2.78
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	32	20	14	5	1
	%	44.44	27.78	19.44	6.94	1.39
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	26	22	17	5	2
	%	36.11	30.56	23.61	6.94	2.78
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	24	16	21	8	3
	%	33.33	22.22	29.17	11.11	4.17
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	27	23	17	5	0
ออกกำลังกายประจำปี	%	37.5	31.94	23.61	6.94	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	25	24	18	4	1
	%	34.72	33.33	25	5.56	1.79
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	26	19	20	4	3
ออกกำลังกาย	%	36.11	26.39	27.78	5.56	4.17

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 38.89

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ	f	34	30	25	13	4
การออกกำลังกาย	%	32.07	28.31	23.58	12.26	3.77
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	39	31	23	10	3
	%	36.79	29.24	21.70	9.43	2.83
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	27	32	24	18	5
	%	25.47	30.19	22.64	16.98	4.72
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	29	25	30	15	7
	%	27.36	23.58	28.31	14.15	6.60
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	29	27	12	2
	%	33.96	27.36	25.47	11.32	1.89
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	28	25	21	9
	%	21.70	26.42	23.58	19.81	8.49
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	19	27	23	24	13
	%	17.92	25.47	21.70	22.64	12.26
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	28	26	21	17	14
	%	26.41	24.53	19.81	16.04	13.21

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.96

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	33	30	25	16	2
	%	31.13	28.31	23.58	15.09	1.89
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	30	28	21	23	4
	%	28.31	26.41	19.81	21.70	3.77
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	39	30	26	10	1
	%	36.79	28.31	24.53	9.43	0.94
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	28	30	21	23	4
	%	26.41	28.31	19.81	21.70	3.77
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น	f	32	27	30	14	3
	%	30.19	25.47	28.31	13.20	2.83
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	29	31	22	21	3
	%	27.36	29.24	20.75	19.81	2.83
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	33	26	23	19	5
	%	31.13	24.53	21.70	17.92	4.72
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	24	27	31	16	8
	%	22.64	25.47	29.24	15.09	7.55

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการในระดับมาก พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.13

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย อายุ 25 - 45 ปี (N=106)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	38	33	25	8	2
	%	35.85	31.13	23.58	7.55	1.89
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	21	30	24	26	5
	%	19.81	28.31	22.64	24.53	4.72
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	15	29	21	32	9
	%	14.15	27.36	19.81	30.19	8.49
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	41	33	25	6	1
	%	38.68	31.13	23.58	5.66	0.94
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	22	27	30	21	6
	%	20.75	25.47	28.31	19.18	5.66
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	13	23	29	31	10
	%	12.26	21.70	27.36	29.24	9.43
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	11	25	32	27	11
	%	10.38	23.58	30.19	25.47	10.38
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	25	28	23	21	9
	%	23.58	26.41	21.70	19.81	8.49
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	23	31	26	20	6
	%	21.70	29.24	24.53	18.87	5.66
10. กีฬาชนิดอื่นๆ สระว่ายน้ำ	f	33	24	27	17	5
	%	31.13	22.64	25.47	16.04	4.72

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.68 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็น ร้อยละ 35.85

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศชายอายุ 25 - 45 ปี (N=106)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	24	27	25	21	9
ออกกำลังกาย	%	22.64	25.47	23.58	19.81	8.49
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	28	30	19	24	5
ออกกำลังกาย	%	26.41	28.31	17.92	22.64	4.72
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	25	29	23	22	7
ออกกำลังกาย	%	23.58	27.36	21.70	20.75	6.60
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	39	21	24	21	1
	%	36.79	19.81	22.64	19.81	0.94
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	32	27	21	20	6
ตลอดปี	%	30.19	25.47	19.81	18.87	5.66
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	25	24	27	23	7
	%	23.58	22.64	25.47	21.72	6.60
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	31	28	21	18	8
	%	29.24	26.42	19.81	16.98	7.55
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	29	23	27	21	6
	%	27.36	21.70	25.47	19.81	5.66
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	38	31	22	14	1
ออกกำลังกายประจำปี	%	35.85	29.24	20.75	13.21	0.94
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	35	28	21	17	5
	%	33.02	26.42	19.81	16.04	4.72
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	30	24	26	22	4
ออกกำลังกาย	%	28.31	22.64	24.53	20.75	3.77

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 35.85

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22).

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ	f	5	6	4	5	2
การออกกำลังกาย	%	22.73	27.27	18.18	22.73	9.09
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	8	5	6	2	1
	%	36.36	22.73	27.27	9.09	4.55
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	5	4	5	7	1
	%	22.73	18.18	22.73	31.81	4.55
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	6	3	6	4	3
	%	27.27	13.64	27.27	18.18	13.64
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	6	4	5	0
	%	31.81	27.27	18.18	22.73	0.00
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	5	4	7	5	1
	%	22.73	18.18	31.81	22.73	4.55
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	4	5	5	4	4
	%	18.18	22.73	22.73	18.18	18.18
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	6	5	3	6	2
	%	27.27	22.73	13.64	27.27	9.09

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.36 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.81

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	13	3	4	2	0
	%	59.09	13.64	18.18	9.09	0.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	7	5	5	4	1
	%	31.81	22.73	22.73	18.18	4.55
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	11	5	3	3	0
	%	50.00	22.73	13.64	13.64	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	8	5	4	4	1
	%	36.36	22.73	18.18	18.18	4.55
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น	f	10	6	3	3	0
	%	45.45	27.27	13.64	13.64	0.00
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	7	5	6	3	1
	%	31.81	22.73	27.27	13.64	4.55
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	11	6	3	2	0
	%	50.00	21.27	13.64	9.09	0.00
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	5	6	6	4	1
	%	22.73	27.27	27.27	18.18	4.55

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	14	5	2	1	0
	%	63.64	21.73	9.09	4.55	0.00
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	7	5	6	3	1
	%	31.81	22.73	27.27	13.64	4.55
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	5	7	2	6	2
	%	22.73	31.81	9.09	27.27	9.09
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	9	4	4	2	3
	%	40.91	18.18	18.18	9.09	13.64
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	9	5	6	1	1
	%	40.91	22.73	27.27	4.55	4.55
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	6	4	4	5	3
	%	27.27	18.18	18.18	22.73	13.64
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	4	7	5	4	2
	%	18.18	31.81	22.73	18.18	9.09
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	5	6	6	4	1
	%	22.73	27.27	27.27	18.18	4.55
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	4	4	6	5	3
	%	18.18	18.18	27.27	22.73	13.64
10. กีฬาชนิดอื่นๆ ว่ายน้ำ	f	5	5	3	6	3
	%	22.73	22.73	13.64	27.27	13.64

จากตาราง 21 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.64 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลและเล่นเปตอง คิดเป็นร้อยละ 40.91

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี (N=22)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	6	6	4	4	2
ออกกำลังกาย	%	27.27	27.27	18.18	18.18	9.09
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	7	4	5	5	1
ออกกำลังกาย	%	31.81	18.18	22.73	22.73	4.55
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	10	5	4	2	0
ออกกำลังกาย	%	45.45	22.73	18.18	9.09	0.00
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	13	6	3	1	0
	%	59.09	27.27	13.64	4.55	0.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	12	7	2	1	0
ตลอดปี	%	54.54	31.81	9.09	4.55	0.00
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	11	5	4	1	1
	%	50.00	22.73	18.18	4.55	4.55
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	10	4	4	3	1
	%	45.45	18.18	18.18	13.64	4.55
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	9	6	3	2	2
	%	40.91	27.27	13.64	9.09	9.09
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	13	5	4	0	0
ออกกำลังกายประจำปี	%	59.09	22.73	18.18	0.00	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	9	4	3	4	2
	%	40.91	18.18	13.64	18.18	9.09
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	8	5	6	2	1
ออกกำลังกาย	%	36.36	22.73	27.27	9.09	4.55

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคาและต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 54.54

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ	f	22	14	13	7	1
การออกกำลังกาย	%	38.60	24.56	22.81	12.28	1.75
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	19	17	10	11	0
	%	33.33	29.82	17.54	19.30	0.00
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	18	15	9	12	3
	%	31.58	26.32	15.79	21.05	5.26
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	19	12	14	11	1
	%	33.33	21.05	24.56	19.30	1.75
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	18	12	6	0
	%	36.84	31.58	21.05	10.53	0.00
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	17	15	14	10	1
	%	29.83	26.32	24.56	17.54	1.75
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	15	12	14	13	3
	%	26.32	21.05	24.56	22.81	5.26
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	17	15	10	14	1
	%	29.82	26.32	17.54	24.56	1.75

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมาคือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.84

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย	f	19	16	12	8	2
	%	33.33	28.07	21.05	14.03	3.51
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	20	14	10	11	2
	%	35.09	24.56	17.54	19.30	3.51
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	26	13	15	3	0
	%	45.61	22.81	26.32	5.26	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	12	14	10	3
	%	32.58	21.05	24.56	17.54	5.26
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น	f	21	17	12	7	0
	%	36.84	29.82	21.05	12.28	0.00
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	19	14	12	10	2
	%	33.33	24.56	21.05	17.54	3.51
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	16	12	6	0
	%	40.35	28.07	21.05	10.53	0.00
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	16	15	11	9	6
	%	28.07	26.32	19.30	15.79	10.53

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.61 รองลงมา คือ ต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.35

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	25	18	11	2	1
	%	43.86	31.58	19.30	3.51	1.75
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	24	15	13	3	2
	%	42.11	26.32	22.81	5.26	3.51
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	27	20	9	1	0
	%	47.37	35.09	15.79	1.75	0.00
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	0	0	14	21	22
	%	0.00	0.00	24.56	36.84	38.60
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	19	18	17	3	3
	%	33.33	31.58	24.56	5.26	5.26
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	23	16	15	2	1
	%	40.35	28.07	26.32	3.51	1.75
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	24	15	10	6	2
	%	42.11	26.32	17.54	10.53	3.51
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	20	13	12	8	4
	%	35.09	22.81	21.05	14.03	7.02
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	0	0	17	20	20
	%	0.00	0.00	29.82	35.09	35.09
10. กีฬาชนิดอื่นๆ ว่ายน้ำ	f	24	20	11	2	0
	%	42.11	35.09	19.30	3.51	0.00

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.37 รองลงมา คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.86

ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี (N=57)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	17	14	15	8	3
ออกกำลังกาย	%	29.82	24.56	26.32	14.03	5.26
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	19	15	10	12	1
ออกกำลังกาย	%	33.33	26.32	17.54	21.05	1.75
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	18	12	16	9	2
ออกกำลังกาย	%	31.58	21.05	28.07	15.79	3.51
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	24	18	14	1	0
	%	42.11	31.58	24.56	1.75	0.00
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	25	20	9	3	0
ตลอดปี	%	43.86	35.09	15.79	5.26	0.00
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	28	17	11	1	0
	%	49.12	29.82	19.30	1.75	0.00
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	22	16	12	5	2
	%	38.60	28.07	21.05	8.77	3.51
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	23	14	11	7	2
	%	40.35	24.56	19.30	12.28	3.51
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	24	16	14	3	0
ออกกำลังกายประจำปี	%	42.11	28.07	24.56	5.26	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	21	19	12	4	1
	%	36.84	33.33	21.05	7.02	1.75
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	20	15	13	6	3
ออกกำลังกาย	%	39.09	26.32	22.81	10.53	5.26

จากตาราง 26 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 43.86

ตาราง 27 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ	f	31	29	25	21	9
การออกกำลังกาย	%	26.96	25.22	21.74	18.26	7.82
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	37	24	22	26	6
	%	32.17	20.87	19.13	22.61	5.22
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	29	25	30	24	7
	%	25.22	21.74	26.09	20.87	6.08
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	30	28	25	21	11
	%	26.09	24.35	21.74	18.26	9.56
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	31	20	22	6
	%	31.30	26.96	17.39	19.13	5.22
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	33	28	27	23	4
	%	28.69	24.35	23.48	20.00	3.48
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	24	29	30	19	13
	%	20.87	25.22	26.09	16.52	11.30
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	34	30	22	27	2
	%	29.56	26.09	19.13	23.48	1.74

จากตาราง 27 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.17 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.30

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวน	f	39	34	25	14	3
ผู้ออกกำลังกาย	%	33.91	29.56	21.74	12.17	2.61
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	37	25	28	17	8
	%	32.17	21.74	24.35	14.78	6.69
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	41	30	23	19	2
	%	35.65	26.09	20.00	16.52	1.74
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	33	29	21	1
	%	29.96	28.69	25.22	18.26	0.87
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	35	31	19	24	6
เช่น	%	30.43	26.96	16.52	20.87	5.22
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	36	31	27	14	7
	%	31.30	26.69	23.48	12.17	6.08
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	32	21	20	5
	%	32.17	27.83	18.26	17.39	4.35
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	28	33	30	22	2
	%	24.35	28.69	26.09	19.13	1.74

จากตาราง 28 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.65 รองลงมา คือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.91

ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง อายุ 25-45 ปี (N=115)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	47	30	23	11	4
	%	40.87	26.09	20.00	9.56	3.48
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	34	21	28	21	11
	%	29.56	18.26	24.35	18.26	9.56
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	51	31	24	7	2
	%	44.35	26.96	20.87	6.08	1.74
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	0	0	0	41	74
	%	0.00	0.00	0.00	35.65	64.35
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	27	17	22	34	15
	%	23.48	14.78	19.13	29.56	13.04
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	27	31	28	23	6
	%	23.48	26.96	24.35	20.00	5.22
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	15	21	27	23	29
	%	13.04	18.26	23.48	20.00	25.22
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	9	22	20	29	35
	%	7.82	19.13	17.39	25.22	30.43
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	0	0	0	24	91
	%	0.00	0.00	0.00	20.87	79.13
10. กีฬาชนิดอื่นๆ ว่ายน้ำ	f	38	30	20	19	8
	%	33.04	26.09	17.39	16.52	6.96

จากตาราง 29 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.35 รองลงมา คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.87

ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี (N=115)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	34	27	29	21	4
ออกกำลังกาย	%	29.56	23.48	25.22	18.26	3.48
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	36	30	24	23	2
ออกกำลังกาย	%	31.30	26.09	20.87	20.00	1.74
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	32	28	31	20	4
ออกกำลังกาย	%	27.83	24.35	26.96	17.39	3.48
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	42	28	29	15	1
	%	36.52	24.35	25.22	13.04	0.87
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	38	32	22	19	4
ตลอดปี	%	33.04	27.83	19.13	16.52	3.48
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	37	26	24	25	3
	%	32.17	22.61	20.87	21.74	2.61
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	38	31	23	17	6
	%	33.04	26.96	20.00	14.78	5.22
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	34	29	30	18	4
	%	29.56	25.22	26.09	15.65	3.48
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	37	32	24	20	2
ออกกำลังกายประจำปี	%	32.17	27.83	20.87	17.39	1.74
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	31	33	22	23	6
	%	26.96	28.69	19.13	20.00	5.22
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	35	30	26	22	2
ออกกำลังกาย	%	30.43	26.09	22.61	19.13	1.74

จากตาราง 30 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.52 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี และ มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 33.04

ตาราง 31 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับ	f	10	7	6	4	1
การออกกำลังกาย	%	35.71	25.00	21.43	14.29	3.57
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	8	6	7	5	2
	%	28.57	21.43	25	17.86	7.14
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	7	7	5	6	3
	%	25.00	25.00	17.86	21.43	10.71
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	7	5	7	7	2
	%	25.00	17.86	25.00	25.00	7.14
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	9	5	8	5	1
	%	32.14	17.86	28.57	17.86	3.57
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	8	6	7	6	1
	%	28.57	21.43	25.00	21.43	3.57
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	f	6	7	7	5	3
	%	21.43	25.00	25.00	17.86	10.71
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	7	8	7	4	2
	%	25.00	28.57	25.00	14.29	1.14

จากตาราง 31 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.14

ตาราง 32 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวน	f	11	6	8	3	0
ผู้ออกกำลังกาย	%	39.29	21.43	28.57	10.71	0.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	9	7	7	4	1
	%	32.14	25.00	25.00	14.29	3.57
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	10	5	8	5	0
	%	35.71	17.86	28.57	17.86	0.00
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	4	6	7	4
	%	25.00	15.29	21.43	25.00	14.29
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	8	5	7	7	1
เช่น	%	28.57	17.86	25.00	25.00	3.57
1. ลูกฟุตบอล						
2. ลูกวอลเลย์บอล						
3. ลูกเปตอง						
4. ลูกตะกร้อ						
5. ไม้เทเบิลเทนนิส						
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	8	8	5	6	1
	%	28.57	28.57	17.86	21.43	3.57
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	8	8	2	0
	%	35.71	28.57	28.57	7.14	0.00
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ	f	9	6	5	6	2
	%	32.14	21.43	17.86	21.43	7.14

จากตาราง 32 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมา คือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ และ มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.71

ตาราง 33 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	f	15	6	5	2	0
	%	53.57	21.43	17.86	7.14	0.00
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน	f	12	6	5	4	1
	%	42.86	21.43	17.86	14.29	3.57
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค	f	14	7	6	1	0
	%	50.00	25.00	21.43	3.57	0.00
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	0	0	0	13	15
	%	0.00	0.00	0.00	46.43	53.57
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	2	6	6	8	6
	%	7.14	21.43	21.43	28.27	21.43
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน	f	8	7	7	5	1
	%	28.57	25.00	25.00	17.86	3.57
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	4	3	7	8	6
	%	14.29	10.71	25.00	28.57	21.43
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล	f	2	4	6	7	9
	%	7.14	14.29	21.43	25.00	32.14
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ	f	0	0	0	12	16
	%	0.00	0.00	0.00	42.86	57.14
10. กีฬาชนิดอื่นๆ ว่ายน้ำ	f	9	6	5	5	3
	%	32.14	21.43	17.86	17.86	10.71

จากตาราง 33 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.57 รองลงมา คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการ เต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการ เพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการ	f	9	5	7	5	2
ออกกำลังกาย	%	32.14	17.86	25.00	17.86	7.14
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการ	f	8	8	6	5	1
ออกกำลังกาย	%	28.57	28.57	21.43	17.86	3.57
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ	f	12	5	7	4	0
ออกกำลังกาย	%	42.86	17.86	25.00	14.29	0.00
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา	f	11	9	5	2	1
	%	39.29	32.14	17.86	7.14	3.57
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	f	10	7	7	2	2
ตลอดปี	%	35.71	25.00	25.00	7.14	7.14
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	10	8	5	4	1
	%	35.71	28.57	17.86	14.29	3.57
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม	f	14	5	7	1	1
	%	50.00	17.86	25.00	3.57	3.57
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	8	8	5	5	2
	%	28.57	28.57	17.86	17.86	7.14
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มา	f	12	9	4	3	0
ออกกำลังกายประจำปี	%	42.86	32.14	14.29	10.71	0.00
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน	f	9	9	5	4	1
	%	32.14	32.14	17.86	14.29	3.57
11. มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการ	f	10	8	4	4	2
ออกกำลังกาย	%	35.71	28.57	14.29	14.29	7.14

จากตาราง 34 แสดงว่า ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.86

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท สรุปได้ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร

สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาทยังขาดบุคลากรผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน โดยเฉพาะบุคลากรด้านพลศึกษา และยังขาดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกาย

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาทยังขาดสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอกับปริมาณผู้ที่มาออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส ที่ผู้ออกกำลังกายในปัจจุบันนิยมใช้บริการกันมากและต้องการสระว่ายน้ำที่มีอุปกรณ์ครบเพียงพอกับความต้องการของผู้มาออกกำลังกาย

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมกีฬาชนิดอื่นๆ เพิ่มเติมมากกว่านี้ เช่น ควรมีสระว่ายน้ำ และควรมีการจัดกิจกรรมการเต้นแอโรบิคให้สม่ำเสมอ

4. ด้านการบริหารจัดการ

ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพให้มาก ควรมีการตรวจสุขภาพประจำทุกปี ควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการเผยแพร่ความรู้ให้สามารถศึกษาด้วยตนเองได้ ควรบริหารจัดการให้เอื้อประโยชน์ในการออกกำลังการของประชาชนมากขึ้น ควรจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคาและจัดการแข่งขันกีฬาประจำทุกปี เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของประชาชน

5. ข้อคิดเห็นอื่นๆ

ควรมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกประชาชนที่มาใช้บริการเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่ง ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการตรวจเช็คข้อมูล และพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่างๆ ต่อไป

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ.2550

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวนทั้งสิ้น 400 คน จำแนกเป็น เพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการ ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open ended Questionnaires)

การจัดการทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างและทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามที่รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

2.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ.2550 พบว่า

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 200 คนคิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง มีอายุ 25-45 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุน้อยกว่า 25 ปี เพศชาย จำนวน 72คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 อายุน้อยกว่า 25 ปี เพศหญิง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.25 อายุ 25-45 ปี เพศชาย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 อายุ 25-45 ปี เพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อายุมากกว่า 45 ปี เพศชาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 อายุมากกว่า 45 ปี เพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านการบริหารจัดการ มีพบว่า

ด้านบุคลากร

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ความต้องการด้านบุคลากร ในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมาคือต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00

เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.11 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.72 อายุ 25 – 45 ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.96 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.36 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.81

เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.84 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.17 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.30 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมา คือ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.14

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.05 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.67 อายุ 25- 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย และ ต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.13 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอและต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 50.00

เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.61 รองลงมา คือ ต้องการมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.35 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.65 รองลงมาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.91 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย

มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มเพียงพอและมีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.71

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.25

เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.89 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.17 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.68 รองลงมาคือ ต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน –วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 35.85 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.64 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล และเล่นเปตอง คิดเป็นร้อยละ 40.91

เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.37 รองลงมา คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.86 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.35 รองลงมา คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.87 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.57 รองลงมา คือ ต้องการการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 50.00

ด้านการบริหารจัดการ

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคาคิดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมา คือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 37.75

เพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 38.89 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.79 รองลงมา คือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 35.85 อายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา และต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 54.54

เพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 43.86 อายุ 25 - 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.52 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปีและมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 33.04 และอายุมากกว่า 45 ปี ความต้องการในระดับมากที่สุด พบว่า มีความต้องการมีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา คือ ต้องการมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 42.86

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ.2550 ข้างต้น ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านการบริหารจัดการ มีดังนี้

1. ด้านบุคลากร สภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกาย ในอำเภอหันคานั้นยังขาดบุคลากรที่เป็นผู้นำทางด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการกีฬามาคอยแนะนำผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและปลอดภัย

ความต้องการในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายและต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็น

ร้อยละ 33.50 รองลงมา คือ ต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00 ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุน้อยกว่า 25 ปี มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุด ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายควรมีบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถให้คำแนะนำการออกกำลังกายและพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเกิดประโยชน์สูงสุดและเป็นการสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายอีกด้วย ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการมีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะน้อยที่สุด เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาทนั้น ส่วนใหญ่จะมีลานกว้างหรือสนามกว้างที่สามารถจอดยานพาหนะได้อย่างมากมาย ไม่มีการจราจรที่แออัดจึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่จอดยานพาหนะผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี จึงมีความต้องการมีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะน้อยที่สุด

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย มีเพียง 2 ตำบลเท่านั้น คือ ตำบลหันคาและตำบลสามง่าม-ท่าโบสถ์ ที่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน

ความต้องการโดยรวมเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมาคือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายที่มีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกายมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายควรมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย เพื่อความสะดวกสบายในการออกกำลังกายไม่แออัดยัดเยียดจนเกินไป ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการมีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกายน้อยที่สุด ห้องน้ำก็เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่สำคัญในสถานที่ออกกำลังกายสิ่งหนึ่ง แต่ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุมากกว่า 45 ปี คงเล็งเห็นว่ามีปัจจัยอื่นที่สำคัญกว่า จึงมีความต้องการมีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกายน้อยที่สุด

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย สภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย เนื่องจากในอำเภอหันคานั้น ประชาชนมีความสนใจและมีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาที่หลากหลายเป็นประจำอยู่แล้ว

ความต้องการโดยรวมเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมา คือ ต้องการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.25 เนื่องจากการ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพและการว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่เล่นได้ง่ายไม่มีการกระทบกระทั่งกันทำให้เกิดการบาดเจ็บได้น้อย ทำให้ออกกำลังกายได้นานและ

ยังสามารถออกกำลังได้ทุกส่วนของร่างกายอีกด้วย ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลมากที่สุด ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อน้อยที่สุด กีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬายอดฮิตที่ผู้คนทั่วโลกให้ความนิยมชมชอบมากที่สุดโดยเฉพาะเพศชายนั้น ชอบเล่นกีฬาชนิดนี้กันเกือบทุกคน จึงทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุน้อยกว่า 25 ปี เลือกเป็นกิจกรรมออกกำลังกายมากที่สุด ส่วนกีฬาเซปักตะกร้อนั้นเป็นกีฬาที่ต้องเตะลูกตะกร้อที่ทำด้วยพลาสติกแข็ง ซึ่งเมื่อลูกตะกร้อสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสำหรับผู้ที่ไม่เคยเล่นแล้วอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จึงเป็นกีฬาที่ส่วนใหญ่เพศชายมักจะเล่นมากกว่าเพศหญิง จึงทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุ 25 - 45 ปี เลือกเป็นกิจกรรมออกกำลังกายน้อยที่สุด

4. ด้านการบริหารจัดการ สภาพโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน เนื่องจากประชาชนที่มาออกกำลังกายยังมีความต้องการให้มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการมีเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและตรวจร่างกายของผู้ที่มาออกกำลังกายและควรมีการสรุปและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อทราบว่าผลการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นได้ผลหรือไม่มีความเหมาะสมกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายมาก น้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและตรงกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอหันคาต่อไป

ความต้องการโดยรวมเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคาคิดมากที่สุด รองลงมา คือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา และต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีมากที่สุด ประชาชนที่มาออกกำลังกายในอำเภอหันคา อายุมากกว่า 45 ปี เพศชาย มีความต้องการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในอำเภอหันคามากที่สุด เพราะประชาชนต้องการแสดงออกทางด้านการกีฬาเป็นกิจกรรมที่ทำให้ประชาชนได้พบปะสังสรรค์กัน เข้าร่วมแข่งขันกีฬาด้วยกัน เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ได้พักผ่อนหย่อนใจแล้วยังสามารถพาครอบครัว ญาติ พี่น้องมาร่วมชมร่วมเชียร์กีฬาแล้วยังจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นผู้เล่นและเป็นผู้ชมกีฬาที่ดี เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนต่อไป ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี มีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี นั้น ได้เล็งเห็นว่าปัจจัยอื่นมีความสำคัญกว่าจึงมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จาการวิจัย

ควรนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการบริหารจัดการในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภออื่นๆ ทั่วประเทศ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2530). *รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน.* กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: หจก.ไอเดียสแควร์.

_____. (2544). *รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน*. คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

_____. (2529). *รายงานผลการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท เขตการศึกษา 8*. หน่วยศึกษานิเทศก์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). *รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538*. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน. กรุงเทพฯ: หจก.พรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท.

_____. (2545). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545–2549)*. กรุงเทพฯ: กองกีฬา.

_____. (2542). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: เซเว่นพริ้นติ้งกรุ๊ป.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2514). *อนามัยส่วนบุคคล.* กรุงเทพฯ: พระนคร.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). *ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชัยยศ โกสีย์. (2546). *สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ถนัด รักษ์พงษ์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธาตรี คลังนาค. (2550). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นงนุช ไทยสงคราม (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

บุญส่ง โกสะ. (2545). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปัทมา รอดทั่ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พินิจ วัยวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุตรดิตถ์.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). *การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

ไพวัลย์ ตันลาพุฒ. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มงคล แฝงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง*. 1(1): 37.

วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและพักผ่อน. *วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.

สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทร์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพร่วิทยา.

สุรินทร์ ยุทธารักษ์. (2540). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

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*. 11(9): 997–1004.

Christopher L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Interveners in Promoting Physical Activity in a Secondary Population. *Health Education Journal*. 42(56): 154–165.

Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53(30): 2735-A.

Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row.

Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effect of Exercise-Indude Changes on Self-Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 141(52): 1688.

Peterson, Albert Joseph. (1981, December). Effects of Aerobics and Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein Incorrect–Aged Women. *Dissertation Abstracts International*. 42(3): 3874–A.

Watson, James Franklin. (1997, January). The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Students. *Dissertation Abstracts International*. 57(7): 3251 Dai–A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกาย ในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้ จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะแบบแบ่งครึ่งเป็นสองส่วนและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ด้าน คือ

2.1 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

2.2 สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.3 สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.4 สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย √ ลงใน □ ให้ตรงกับความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

1. เพศ
   - □ ชาย
   - □ หญิง

2. อายุ
   - □ น้อยกว่า 25 ปี
   - □ 25 - 45 ปี
   - □ มากกว่า 45 ปี

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. ความต้องการด้านบุคลากร

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย					
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์					
5. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
6. มีพนักงานทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย					
7. มีพนักงานจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ					
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย					

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายมีมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย					
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ					
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ					
4. มีห้องน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย					
5. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ เช่น 1. ลูกฟุตบอล 2. ลูกวอลเลย์บอล 3. ลูกเปตอง 4. ลูกตะกร้อ 5. ไม้เทเบิลเทนนิส					
6. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ					
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย					
8. มีตู้ล๊อคเกอร์ไว้บริการ					

3. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการออกกำลังกายโดยการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ					
2. มีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน					
3. มีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค					
4. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล					
5. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง					
6. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน					
7. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล					
8. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเก็ตบอล					
9. มีการออกกำลังกายโดยการเล่นเซปักตะกร้อ					
10. กีฬาชนิดอื่นๆโปรดระบุ.....					

4. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย					
2. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
3. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
4. มีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา					
5. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดปี					
6. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย					
7. มีระเบียบการใช้สถานที่ชัดเจนเหมาะสม					
8. มีข้อมูลข่าวสารแนะนำการออกกำลังกายไว้เผยแพร่					
9. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี					
10. มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือน					
11. มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

1. ความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

4. ความต้องการด้านการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

5. ความคิดเห็นด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์

(นายปกรณ์ ธงศรี)
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
   อาจารย์สังกัดภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ
   อาจารย์สังกัดภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์
   อาจารย์สังกัดภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. นางกิตติยา กิตติรัตนสุนทร
   ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลกิตติกร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายปกรณ์ ธงศรี
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 3 เดือน เมษายน พ.ศ. 2515
สถานที่เกิด	อำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 167 หมู่ที่ 4 ตำบลวังไก่เถื่อน อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท 17130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูผู้ช่วย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนหนองจอกประชานุสรณ์ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี 61180

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเสนาเสนาประสิทธิ์
พ.ศ. 2542	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) สาขาวิชาพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากสถาบันราชภัฏกาญจนบุรี
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ