

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป
ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ปริญญานิพนธ์
ของ
ทัศนีย์ สว่างแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
สิงหาคม 2551

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป
ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ปริญญานิพนธ์
ของ
ทัศนีย์ สว่างแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
สิงหาคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป
ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ
ของ
ทัศนีย์ สว่างแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
สิงหาคม 2551

ทัศนีย์ สว่างแก้ว. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549*. ปริญญา
นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์,
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี
ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายใน
เขตเทศบาลเมืองชลบุรี จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า 5 ระดับ มีความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย โดยรวมมีความ
เหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง
2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลิกภาพ
โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ และด้านอุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี
โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน
ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก
4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ
50 - 59 ปี โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก
5. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป
โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ ด้านสถานที่ ด้าน
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการ การ
ออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

THE STATE AND THE REQUIREMENT FOR EXERCISE OF THE OVER-40-
YEAR-OLD PEOPLE TOWARD EXERCISE IN CHONBURI MUNICIPAL
AREA IN THE YEAR 2006.

AN ABSTRACT
BY
TASSANEE SAWANGKAEW

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of
Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
August 2008

Tassanee Sawangkaew. (2008) *The state and the requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in chonburi municipal area in the year 2006*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education): Graduate School ; Srinakharinwirot University. Advisor Committee. Assist.Prof. Somchai Kraising, Assist.Prof. Dhawat Piriyaaprin.

The purpose of the research was to study the state and the requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in Chonburi Municipal area in the year 2006. The samples were 302 people over 40 years old, who exercise within Chonburi Municipal area. The instrument was a questionnaire which consisted of five scales with .96 reliability. Statistical analysis were percentage.

The results of the research were as follows:

1. The state and requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in Chonburi Municipal according to male's opinions overall was at appropriate level, and the requirement for exercise overall was at moderate level.

2. The state and requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in Chonburi Municipal according to female's opinions in person overall was at appropriate level, and the requirement for exercise in person, tool and facility overall was at high level. In Buildings and activity in exercise was at the moderate level.

3. The state and requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in Chonburi Municipal according to the opinion of the people during 40-49 years old overall was at appropriate level, and the requirement for exercise in Buildings, Tools and facility and exercise activity overall were at moderate level, but in Person overall was at high level.

4. The state and requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in Chonburi Municipal in the year 2006 according to the opinion of the people 50-59 years old overall was at appropriate level, and the requirement for exercise in all aspects overall was at high level.

5. The state and requirement for exercise of the over-40-year-old people toward exercise in Chonburi Municipal according to the opinion of the over-60-year-old people overall was at appropriate level, and the requirement for exercise in person, building, tools and facility overall was at moderate level, but in exercise activity overall was at highest level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป
ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ของ
ทัศนีย์ สว่างแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2551

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ และอาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนคณาจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านพลศึกษา จนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์ได้สำเร็จ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์วาสนา มั่งคั่ง ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการสร้างเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตและโอกาสทางการศึกษา ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนและให้ความรู้ ขอขอบคุณทุกคนในครอบครัวและเพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยกันส่งเสริม สนับสนุนให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจมาโดยตลอดจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ทัศนีย์ สว่างแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
หลักของการออกกำลังกาย.....	9
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	15
สรีรวิทยาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้า.....	40
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	83
บทย่อ.....	83
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	84
อภิปรายผล.....	86
บรรณานุกรม.....	91
ภาคผนวก.....	95
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	105

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	สรุปการเปลี่ยนแปลงของวัยกลางคนและผู้สูงอายุ.....	20
2	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
3	ข้อมูลสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม.....	41
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านบุคลากร.....	42
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านสถานที่.....	44
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	46
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	48
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลากร.....	50
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านสถานที่.....	52
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	54
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากร.....	58
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 40 - 49 ปี ด้านสถานที่.....	60
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 40 - 49 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	62
15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 40 - 49 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	64
16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 50-59 ปี ด้านบุคลากร.....	66
17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 50 – 59 ปี ด้านสถานที่.....	68
18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 50 - 59 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	70
19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 50 - 59 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	72
20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร.....	74

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่.....	76
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	78
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	80

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาคุณภาพของชีวิตของคนในชาติเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกที่จะนำไปสู่การพัฒนาชาติ สุขภาพ อนามัย ของคนเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาคนให้เจริญงอกงามและเป็นการพัฒนาที่ทำนายต่อการอยู่รอดของระบบเศรษฐกิจและความมั่นคงของสังคมในอนาคต ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พุทธศักราช 2540 – 2544) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพ ทรัพยากร คือประชาชนทุกคน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพ พละนาถัย โดยการเน้น การป้องกันโรค ส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ความสามารถและทักษะการประกอบอาชีพ สามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม และในด้านการปกครอง และการพัฒนาศักยภาพของคน ด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีน้ำใจ นักกีฬา รู้จักเสียสละ ผ่อนคลายความตึงเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม ใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์คือ การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยต้องใช้ในการชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจขั้นตอนและวิธีการออกกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2540 - 2544)

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีทำให้นักชนมีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้ แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือย แทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากออกกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกายได้ ความเจริญทางการแพทย์ช่วยให้ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น เราจึงมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปัจจัยกาสำคัญของผู้สูงอายุคือเรื่องสุขภาพ และเป็นที่น่ายินดีที่วงการแพทย์พิสูจน์แน่นอนแล้วว่า การออกกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากขึ้น คือ มีการเจ็บป่วยน้อยลง และช่วยตัวเองได้มากขึ้น ประโยชน์ที่จะได้อย่างแน่นอนจากการออกกกำลังกายในผู้สูงอายุก็คือสามารถที่จะช่วยชะลอความเสื่อมที่จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติประมาณ 1% ทุกๆปี หลังจากอายุ 30 ปี ไปแล้ว ให้เสื่อมช้าลงได้ (คณะแพทยศาสตรศิริราชพยาบาล. 2542 : 78)

จากข้อมูลของจังหวัดชลบุรี พบว่าสาเหตุของการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมีมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในปี 2539 - 2542 คิดเป็นอัตราการตาย 49.10 , 92.03 , 98.68 และ

94.53 คนต่อประชากร 1,000 คน ซึ่งกว่าสู่ระดับเขตและระดับประเทศในปี 2541 ที่มีอัตราการตาย 64.88 และ 72.10 คนต่อประชากร 1,000 คน ตามลำดับ เป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พุทธศักราช 2540 – 2544) กำหนดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดไม่เกิน 50 คนต่อประชากร 1,000 คน จังหวัดชลบุรีจำเป็นต้องดำเนินการควบคุมและป้องกันต่อไป (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี. 2542) ทั้งนี้รัฐบาลได้ประกาศในปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มสร้างสุขภาพทั่วไทยอย่างจริงจัง ภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” (Empowerment for Health) เพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ “สร้าง” สุขภาพมากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออก ที่มีสถาบันการศึกษาเป็นจำนวนมาก ทั้งระดับโรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา จึงมีประชากรจำนวนมากมาอาศัยอยู่โดยเฉพาะในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ซึ่งเทศบาลเมืองชลบุรี ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของประชาชนที่อยู่อาศัยในเขตเทศบาล จึงได้จัดเตรียมสถานที่สำหรับประชาชนได้ออกกำลังกายหลายแห่ง เช่น สวนสุขภาพ นอกจากนี้ยังได้ขอความร่วมมือเพื่อให้ประชาชนสามารถไปออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆ เช่น สนามกีฬาในโรงเรียนเทศบาล สนามกีฬาสถาบันการพลศึกษาจังหวัดชลบุรี สนามกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา สนามกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม สนามกีฬาสาธารณสุขเสมีด สนามกีฬาวัดเตาปูน แต่ก็ยังไม่เป็นการเพียงพอแก่ความต้องการของประชาชนทั้งในด้านสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก ทรัพยากรและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย และบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย

ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุต่างกันจะมีความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน ของร่างกายแตกต่างกัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญและต้องมีการระมัดระวังอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องความหนักเบาของกิจกรรม ประเภทของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมจะต้องมีความเหมาะสมกับวัย ถ้ามีการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานานต้องมีการพักเป็นระยะๆ กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นที่ความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อเอาชนะกันเพราะในวัยผู้สูงอายุเริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ดังที่ เสก อักษรานุเคราะห์ (2524 : 28 – 30) เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็เสื่อมลงตามอายุหน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้นก็จะลดน้อยลง เช่น กำลังกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อต่อติดขัด ร่างกายเตี้ยลงโดยเฉพาะผู้หญิง มิตรร่างกายเปลี่ยนไป กล่าวคือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เหวใหญ่ขึ้น สะโพกกว้างขึ้น ไขมันเกาะตามต่างๆ มากขึ้น ถ้านำมาวัดหา “ความต้องการออกซิเจนมากที่สุด” จะพบว่าลดลง การสร้างกรดแลกติกลดลง พลังงานที่ไม่ต้องการออกซิเจนลดลง และเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอในขณะที่ออกกำลังกายความคล่องตัว ในคนสูงอายุ ข้อต่อต่างๆ มักจะฝืด ติดขัด เคลื่อนไหวไม่ได้เต็มที่ ทำเพียงอาทิตย์

ละ 1 ครั้ง ก็เพียงพอ ไม่มีข้อกำหนดว่าจะต้องเพิ่มขึ้นไปอาทิตย์ละหลายๆ ครั้ง และจำต้องทำซ้ำๆ จนกว่าข้อจะเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ข้อสำคัญห้ามดัดข้อจนเกินไปหรือออกกำลังกายมากเกินไป ทำ ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ไป จำได้ผลดีกว่า กำลังกล้ามเนื้อสำหรับคนสูงอายุ ไม่ค่อยมีความสำคัญเท่ากับการป้องกันและความคล่องตัว เพราะการออกกำลังกายเพื่อ 2 อย่างหลังนี้ ก็จะเป็นการเพียงพอเพื่อให้เกิดกำลังหรือคงสภาพกำลังของกล้ามเนื้อไว้ได้แล้ว ฉะนั้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานเป็นหลัก โดยใช้การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน ผสมผสานกับการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายไม่ควรนำเกมกีฬาแข่งขันมาทดแทน แต่เป็นการเพิ่มเติมได้ อายุยิ่งมากเท่าใดยิ่งควรเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อป้องกันให้มากขึ้น และลดการออกกำลังกายที่เป็นการเล่นกีฬาแข่งขันลง และเพศหญิง , เพศชายจะมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากโครงสร้างทางร่างกายและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการออกกำลังกายและระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย มีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ การออกกำลังกายที่เหมาะสมและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงต้องคำนึงถึงความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย (มนตรี สุขทวี. 2540 : 32 – 33)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังกายมีคุณค่าและประโยชน์สูง และประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีนั้นมีสถานที่ในการออกกำลังกายมากมาย พร้อมทั้งจะให้บริการ ทั้งตามสถานศึกษา และสวนสาธารณะ สนามกีฬา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและสมรรถภาพทางกายของประชาชน และหน่วยงานต่างๆ ในจังหวัดชลบุรีก็ได้มีการจัดและส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย และนำไปเป็นกิจกรรมในกิจวัตรประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพและส่งเสริมสมรรถภาพของประชาชนอย่างกว้างขวางต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบสภาพที่เป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงสภาพการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่ไปออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีที่มีขนาดใหญ่ จากการสำรวจจำนวนประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีพบว่า สโมสรกีฬาเทศบาลชลบุรี 350 คน สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี 300 คน สวนสาธารณะท่าหน้า 250 คน สวนสาธารณะสวนหลวง 200 คน สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี 275 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,375 คน / วัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครชีและมอร์แกน สุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) เป็นกลุ่มตัวอย่าง 302 คน เป็นเพศชาย จำนวน 152 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 150 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 เพศ จำแนกดังนี้ ชายและหญิง
- 1.2 อายุ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ
 - 1.2.1 40 – 49 ปี
 - 1.2.2 50 – 59 ปี
 - 1.2.3 60 ปีขึ้นไป

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่เป็นจริงในการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคล ในการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านบุคลากร

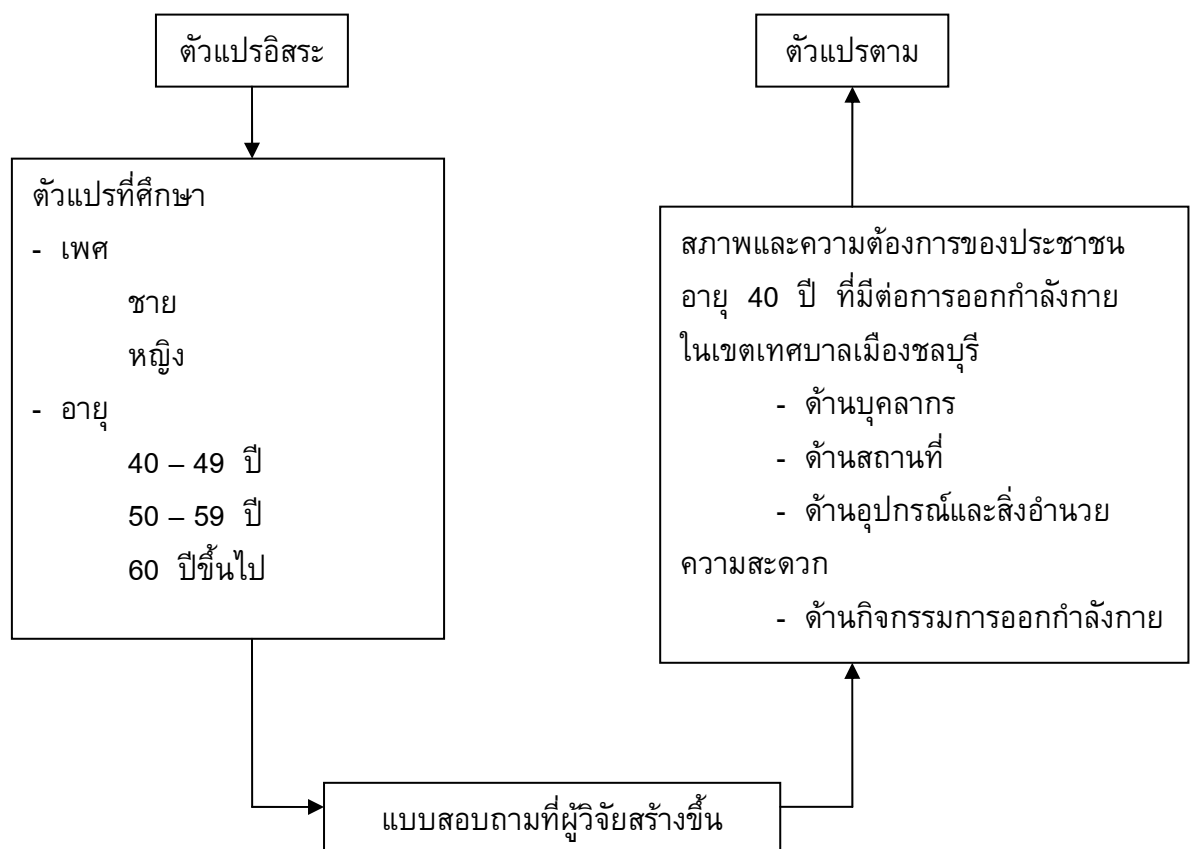
การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้วัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงาน โดยมีจุดประสงค์เพื่อสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกา เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่

ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ประชาชน หมายถึง ประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี เช่น สนามกีฬาเทศบาลชลบุรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี สวนสาธารณะด้านหน้า สวนสาธารณะสวนหลวง สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

เขตเทศบาลเมืองชลบุรี หมายถึง หน่วยงานบริหารราชการส่วนท้องถิ่นในรูปแบบเทศบาล

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. สรีรวิทยาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และมีความสุขในสังคม อรุณ รัชธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อที่จะบำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์เป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปแบบของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาตั้งแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

ความต้องการ (Need) หมายถึง สภาพการณ์ขาดดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 - 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีรและพื้นฐาน (Basic Physiologic Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory) (หลุยส์ จาปาเทศ. 2533 : 40 – 41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎีอี อาร์ จี (ERG – Exertence Relatedness - Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่าย 5 ขั้นตอนของมาสโลว์เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EEG Theory Alderfer ได้เสนอรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่รอด (Existence Needs) คือ ความต้องการของเขาในขั้นนี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือคือความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆ ตัว และบุคคลในสังคม (Relatedness Needs) คือ ความต้องการขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญในความต้องการขั้นนี้มาก เพราะถือว่า มนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่ พวกนั้นมีความจำเป็น

3. ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs) คือ ความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้เอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteen and self - Actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะมุ่งบอกถึงความสูงสุด ของชีวิตมนุษย์นั่นเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีแรงจูงใจที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ โดยเชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิตความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้ง 3 จะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

สรุปคือ มนุษย์เรานั้นมีความต้องการแตกต่างกันตามสภาพของร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อตอบสนองในส่วนที่ตนเองขาดหายไปในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคมและประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรัทดี เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อย แตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึงกิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้ กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดินการเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกาย เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายนานเท่าไร คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ เป็นการใช้ แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็น สือกก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งหมายที่การแข่งขัน

แลมบ์ (Lam. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงาน ของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงาน ของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สรุป การออกกำลังกายคือ การได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและ ทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่นานพอสมควร เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่นๆ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายให้สุขภาพดีทำให้ทรมานหรืออยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการ เราจึงควรปฏิบัติในการออกกำลังกายเหมือนกับการแปร่งฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน
2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่ายอย่างน้อย วันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1.30 ชั่วโมง
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบาๆ อย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะทำให้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่าในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 15 – 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่าเหมาะกับปริมาณ และความหนักความนาน ในการออกกำลังกายได้หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

วรัศกดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อน ในวันต่อๆ ไปจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้ว ทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมาผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่ายสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทย ได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจร ขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีล่วงแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดัดัน สันปัด หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้น ก็คือเพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานนั่นเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นเสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้มีความคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

กรมพลศึกษา (2538 : 4) ได้แนะนำหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้
หลักการและวิธีการออกกำลังกาย

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุกๆ ส่วนของร่างกาย

3. ทำวันละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป ควรระลึกว่าไม่มีทางลัดที่จะนำไปสู่ความมีสมรรถภาพอย่างแท้จริงได้

5. หายใจเข้า - ออก ทุกๆ จังหวะของการออกกำลังกาย

6. ทำซ้ำๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้งก่อนทำครั้งต่อไป

7. พยายามเลี่ยงการใช้แขนค้ำจุนร่างกาย ขณะออกกำลังกาย

8. ควรเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

9. ให้ Warm Down ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. งดสูบบุหรี่

2. งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทุกชนิด

3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเหนื่อยจนเกินไป และถ้ามีอาการต่อไปนี้ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที

3.1 เหนื่อยผิดปกติ

3.2 เจ็บหน้าอก หายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง

3.3 มีอาการวิงเวียน หรือคลื่นไส้

3.4 ชีพจรเต้นสูงกว่า 140 – 150 ครั้งต่อนาที

ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

1. มีอาการของโรคหัวใจ เจ็บหน้าอกเมื่อออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย

2. เคยมีประวัติหัวใจวาย ต้องงดออกกำลังกาย 3 เดือน หลังจากป่วยแล้วจึงค่อยเริ่มออกกำลังกายใหม่ โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

3. โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ

4. โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในโลหิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

5. ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท

6. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันโลหิตสูง

7. อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ

8. อ้วนมากมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ เฉลี่ยตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป

9. ป่วยหนักหรือพักฟื้นจากการล้มป่วยต่างๆ

เหตุที่ควรระวังและห้ามออกกำลังกาย

1. ไม่สบาย เป็นไข้ มีการอักเสบส่วนต่างๆ ของร่างกาย

2. หลังการฟื้นไข้ใหม่ๆ

3. หลังการรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

4. ในอากาศที่ร้อนจัด อบอ้าว

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. อายุต่ำกว่า 30 ปี ถ้าไม่มีปัญหาโรคภัยการเจ็บป่วย สามารถเลือกออกกำลังกายได้ทุกชนิดและประเภท

2. อายุ 30 – 39 ปี เลือกกิจกรรมที่ชอบและสนใจได้ทุกอย่าง แต่กิจกรรมหนักต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

3. อายุ 40 – 49 ปี ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการเดินระยะหนึ่ง แล้วจึงร่วมกิจกรรมวิ่งเหยาะหรือกีฬาอื่นๆ โดยได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ ถ้าไม่ได้ปรึกษาแพทย์ควรออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน ตีกอล์ฟ หรือว่ายน้ำจะปลอดภัยกว่ากีฬาหนัก ๆ แต่ขอแนะนำว่าต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

4. อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรออกกำลังกายที่หลีกเลี่ยงกีฬาหนักๆ แต่ถ้าสมรรถภาพดีออกกำลังกายเป็นประจำมาหลายปี ก็สามารถทำได้

กรมอนามัย (2540 : 25 – 26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกายดังนี้

- 1.อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าต้องมีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนเลือดดี

การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคนและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอายุในช่วงอายุ 40 – 49 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาฝึก 15 – 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้ว ข้อมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จจากกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งเน้นออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้นอาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลมหากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดพักทันทีพักจนกว่าจะหายเหนื่อยหรืออาการดังกล่าวหายไป

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540 : 35 – 39) กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นเวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกาย ต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะเริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 – 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้วจะต้องสนใจในการออกกำลังกายมากเพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรคแม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

สรุป หลักของการออกกำลังกาย สิ่งที่ต้องควรคำนึงถึงคือ การที่จะต้องดูแลสุขภาพร่างกายในแต่ละคน เพศ อายุ ความพร้อมของตนเองและร่างกาย ระดับที่ควรจะทำกิจกรรมในช่วงอายุต่างๆ ความสามารถของร่างกาย การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับช่วงวัยและอายุของตนเอง ไม่หักโหมจนเกินไป และต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่างเช่น จักรยานสลิมนไลน์ซึ่งใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน

กรมพลศึกษา (2538 : 3) กล่าวว่า การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายก็ยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะเช่นเดียวกับประเภทของกีฬา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งออกเป็น

1.1 การออกกำลังกายด้วยมือเปล่า เช่น กายบริหาร มวยจีน โยคะ

1.2 การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ไข่เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอล ไมโยน (Club) ริบบิ้น (Ribbon) ห่วง (Hoop)

2. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึกแบ่งเป็น

2.1 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ

2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

3. แยกตามวัย

3.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก

3.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็กและเด็กนักเรียน

3.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

3.4 การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว

3.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่

3.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน

3.7 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

4. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

4.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรงตัวและสัดส่วน

4.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

5. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง

5.1 การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ

5.2 การบริหารไหล่และแขน

5.3 การบริหารข้อต่อ

5.4 การบริหารลำตัวและหลัง

5.5 การบริหารหน้าท้องและเอว

5.6 การบริหารตะโพก โคนขา และขา

6. แยกตามประโยชน์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

6.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกยืดเส้นยืดสาย

6.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

6.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

6.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด

และระบบทางเดินหายใจ

6.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลังกำลัง

6.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว

6.7 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว

7. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ

7.1 การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช

7.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์

7.3 การออกกำลังกายแบบแจ๊ซ

8. แยกตามอาชีพ

8.1 การออกกำลังกายสำหรับคนทำงาน

8.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน กรรมการ

8.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

9. แยกตามวิธีการฝึก

ชนิดของการออกกำลังกายอาจแบ่งได้ดังนี้

1. พิจารณาจากการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกาย

1.1 Active Exercise ทำหรือปฏิบัติด้วยตนเอง

1.2 Passive Exercise คนอื่นทำให้หรือใช้เครื่องมือช่วย

2. พิจารณาจากการทำงานของกล้ามเนื้อ

2.1 Isometric Exercise = Static การออกกำลังกายแบบความยาวของกล้ามเนื้อคงที่

2.2 Isotonic Exercise = Dynamic การออกกำลังกายแบบความยาวของกล้ามเนื้อมีการยืดตัวและหดตัว

3. พิจารณาจากการใช้ออกซิเจน

3.1 Aerobic Exercise การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน

3.2 Anaerobic Exercise การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน

4. พิจารณาจากการใช้อุปกรณ์

4.1 มือเปล่า (Freehand Exercise)

4.2 ประกอบเครื่องมือ (Apparatus)

5. พิจารณาจากพื้นที่ของร่างกาย

5.1 บริหารทั่วไป

5.2 บริหารเฉพาะส่วน

นอกจากนี้การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งไพวลีย์ ตัณฑพูน (2530 : 29 – 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกาย ตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมทะเล สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์จะรู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำเร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตรช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 500 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไปและเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงได้ โดย

ใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กมาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น

การบริหารกาย เป็นวิธีการที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง เชือก ลวดสปริง ม้านั่ง ก็ได้ การกายบริหารกายทำให้ร่างกายมีทรงทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่แสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

สรุป ประเภทของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท จากการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและร่างกาย หรือพิจารณาจากวัยอายุ กิจกรรมการออกกำลังกาย ตามความสามารถ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะต้องนำพิจารณาร่วมกันเพื่อให้ได้ประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามความต้องการและเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

สรีรวิทยาของการออกกำลังกายของวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2545 : 1 – 3) การเจริญและการเสื่อมของเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายคนเราเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในวัยสูงอายุอัตราการเสื่อมมีมากกว่าการเจริญ จึงเกิดพยาธิสภาพได้มากขึ้น อวัยวะต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างองค์ประกอบ และหน้าที่ทางสรีรวิทยา ที่สำคัญดังนี้

1. ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

ในผู้สูงอายุน้ำหนักของหัวใจจะเพิ่มขึ้น 1 – 1.5 กรัมต่อปี เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจซีกซ้ายหนาตัวขึ้นร้อยละ 30 ซึ่งเป็นการปรับตัวของหัวใจ เพื่อให้เข้ากับสภาพความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นตามอายุจากการหนาและแข็งตัวของผนังหลอดเลือดทั่วร่างกาย หัวใจจะขยายตัวรับปริมาณเลือดน้อยลง ทำให้ปริมาณเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งลดลงประมาณร้อยละ 1 ต่อปี ทำให้ลดการปรับตัวของหัวใจ เมื่อมีกิจกรรมมากขึ้นทำให้เหนื่อยง่ายขึ้นเมื่อทำกิจกรรมเท่าที่เคยทำเมื่ออายุยังน้อยกว่า ความเร็วชีพจรสูงสุดจะลดลงตามอายุ ในวัยหนุ่มสาวชีพจรสูงสุดอาจถึง 195 ครั้งต่อนาที สำหรับผู้สูงอายุชีพจรสูงสุดเพียง 170 ครั้งต่อนาที ความดันเลือดจะสูงขึ้นทั้งความดันขณะบีบ และความดันขณะคลายตัว การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลให้ผู้สูงอายุเหนื่อยเร็ว ทนต่อสภาพความเครียดทางกายได้ไม่ดีเท่าวัยหนุ่มสาวนอกจากนี้ผนังหลอดเลือดที่หนาและแข็งตัวขึ้นจะตีบตัน เปราะ และแตกง่าย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้มาก เช่น โรคหัวใจหลอดเลือดตีบตัน ความดันโลหิตสูงและอัมพาต

2. ระบบหายใจ

เมื่ออายุมากขึ้นความสามารถในการหายใจจะลดลง เนื่องจากปอดเสียความยืดหยุ่น ความสามารถของถุงลมในการแลกเปลี่ยนอากาศลดลง ความต้านทานในหลอดลมสูงขึ้นความจุปอดลดลง ในอายุคนย่างเข้า 80 ปี ความสามารถในการหายใจขณะออกกำลังกายจะลดลงร้อยละ 40 ชีตความสามารถในการใช้ออกซิเจนลดลงร้อยละ 50 แต่โดยปกติการทำงานของระบบหายใจที่ลดลงตามอายุ จะไม่มีผลต่อการจำกัดความสามารถในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นอกจากผู้สูงอายุที่มีโรคของระบบทางเดินหายใจ เช่น ภาวะถุงลมโป่งพอง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่

3. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

ปริมาตรและจำนวนเซลล์ของกล้ามเนื้อลดลงกว่าร้อยละ 50 ทำให้น้ำหนักของกล้ามเนื้อลดลงเหลือร้อยละ 27 ของน้ำหนักตัว ขณะที่คนหนุ่มสาวมีมากถึงร้อยละ 45 ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกำลังของกล้ามเนื้อลดลงประมาณร้อยละ 25 และเมื่อย่างเข้าอายุ 65 ปี กระดูกจะเสื่อมลง ในผู้สูงอายุเพศหญิงจะมีความเสื่อมมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ในระยะเวลา 10 ปี ผู้สูงอายุหญิงจะมีเนื้อกระดูกลดลงร้อยละ 8 ในขณะที่ผู้สูงอายุชายลดลงเพียงร้อยละ 3 โดยจะมีมวลกระดูกซึ่งเป็นเนื้อกระดูกภายในที่ทำให้เกิดความแข็งแรงของกระดูกในการรับน้ำหนักจะลดลงประมาณร้อยละ 1 ต่อปี ในผู้หญิงเมื่ออายุ 35 ปี จะลดลงอย่างมากในวัยที่ใกล้จะหมดประจำเดือน และจะลดลงถึงร้อยละ 20 เมื่ออายุ 65 ปี และจะลดลงร้อยละ 30 เมื่ออายุ 80 ปี สำหรับผู้ชายมวลกระดูกจะเริ่มลดลงเมื่ออายุย่างเข้าวัย 55 ปี และจะลดลงประมาณร้อยละ 10 – 15 เมื่ออายุ 70 ปี และสูงถึงร้อยละ 20 เมื่ออายุ 80 ปี โดยจะลดลงอย่างมากหากขาดการเสริมแร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมในช่วงอายุที่เหมาะสม รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย เหล่านี้เป็นเหตุให้ความสูงของเพศหญิงลดลงมากกว่าเพศชายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้ ข้อต่อต่างๆ ยังเสื่อมคลอนโดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อต่อที่ต้องรองรับน้ำหนักตัวมาก เช่น ข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อต่อกระดูกสันหลัง

4. ระบบประสาท

สมองของผู้สูงอายุจะมีน้ำหนักลดลงประมาณร้อยละ 10 โดยส่วนใหญ่จะเป็นการลดลงของสมองที่มีเซลล์ประสาท มากกว่าส่วนที่เป็นเส้นประสาท นอกจากนี้ ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองลดลงเกือบร้อยละ 50 ด้วยเหตุนี้จึงพบว่าผู้สูงอายุมักมีความจำเสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในระยะไม่นานแต่สามารถจำเรื่องราวในอดีตได้ดีมาก การเคลื่อนไหวของแขน ขา และการทรงตัวไม่ดีเท่าที่ควรเพราะการสั่งงานของสมองและการนำกระแสความรู้สึกช้าลง เป็นเหตุให้เกิดการหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุบ่อย

5. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

มีการลดลงทั้งขนาดและหน่วยการทำงานของไตเมื่ออายุ 70 ปี การทำงานของไตจะลดลง $1/3 - 1/2$ ของคนอายุ 40 ปี ประสิทธิภาพในการขับถ่ายของเสียลดลงร้อยละ 40

ปริมาณเลือดที่ไหลผ่านไตลดลงเกือบร้อยละ 50 เมื่ออายุย่างเข้า 80 ปี จึงทำให้การปรับสมดุลของน้ำและของเสีย รวมทั้งการขับถ่ายในผู้สูงอายุทำได้ไม่ค่อยดี ในผู้สูงอายุชายจะมีต่อมลูกหมากโตทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องใช้เวลานานกว่าจะปัสสาวะหมด ในผู้สูงอายุหญิงจะมีกระบังลมเชิงกรานหย่อน เกิดปัสสาวะคั่งค้างและเล็ดลอดออกมาบ่อยๆ เป็นเหตุให้มีการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้ง่าย

6. ระบบฮอร์โมน

ในผู้สูงอายุหญิงจะมีปริมาณฮอร์โมนเพศหญิงลดลงเมื่ออายุเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน และมีการฝ่อของรังไข่และมดลูก

ตาราง 1 สรุปการเปลี่ยนแปลงของวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

สิ่งที่เปลี่ยนแปลง	การเปลี่ยนแปลง	ผลที่เกิดเมื่อมีกิจกรรมหรือการออกกำลังกาย
ชีพจรขณะพัก	เพิ่มขึ้นหรือคงเดิม	เหนื่อยง่ายขึ้น
ชีพจรสูงสุด	ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น	ทำงานเต็มที่ได้น้อยลงอย่างมาก
การบีบตัวของหัวใจ	ลดลง	เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะง่าย
ความดันโลหิต	สูงขึ้น	เวียนศีรษะ มึนงง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
การทำงานของระบบหัวใจ	ลดลง	เหนื่อยง่ายขึ้น
การส่งงานของสมอง	ลดลง	การปรับตัวต่อสถานการณ์เร็วๆ ลดลง
กำลังกล้ามเนื้อ	ลดลง	ยกของได้น้อยลง ส่วนต่างของร่างกายจะปวดมากขึ้น หากกล้ามเนื้อส่วนนั้นอ่อนแรงลง เช่น กล้ามเนื้อท้องและหลังจะทำให้ปวดหลัง
ความหนาแน่นของมวลกระดูก	ลดลง	กระดูกหักง่าย
ความยืดหยุ่น	ลดลง	การปรับตัวของกล้ามเนื้อไม่ดีจะทำให้บาดเจ็บหรือล้มง่ายขึ้น
ปริมาตร หรือขนาดของกล้ามเนื้อลดลง	ลดลง	ความสามารถในการทำงานและป้องกันร่างกายลดลง กล้ามเนื้อเกิดบาดเจ็บได้ง่าย
ปริมาณไขมัน	เพิ่มขึ้น	การปรับตัวต่อการเพิ่มความร้อนของร่างกายลดลง

บรรลุ ศิริพานิช (2541 : 1 - 10) สรีรวิทยาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายในผู้สูงอายุ เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งทางด้านโครงสร้างและทางด้านหน้าที่ในด้านเสื่อมลง ดังจะสรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถของหัวใจและปอดลดลง

2. ร่างกายปรับตัวและฟื้นตัวต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ลดลง
3. ความสามารถในการออกกำลังกายปานกลางและหนักลดลง
4. กล้ามเนื้ออ่อนแรงและล้าได้ง่าย
5. มีการเสื่อมของกระดูก ข้อต่อ และเอ็น
6. มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะปวดกล้ามเนื้อและการบาดเจ็บสูง
7. การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อลดลง
8. การเห็นและการได้ยินเสื่อมลง
9. ทำเดินมักผิดไปจากปกติ

ผลทางสรีรวิทยาของการฝึกการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทนของร่างกาย
2. การออกกำลังกายแบบเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อ

ดังจะอธิบายในรายละเอียดได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทนของร่างกาย การออกกำลังกายแบบนี้บางทีเรียกว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ของร่างกายทำงานด้วยความหนักปานกลาง (ประมาณ 50 – 70% ของการออกกำลังกายที่หนักที่สุด) ติดต่อกันนานอย่างน้อยประมาณ 30 นาที ผลของการออกกำลังกายเช่นนี้จะเป็นผลต่อเนื้อเยื่อทำให้ระบบไหลเวียนเลือด และการหายใจมีการทำงานเพิ่มขึ้น (เท่ากับเป็นการฝึกให้ระบบไหลเวียนเลือดและระบบทางเดินลมหายใจมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น)

ผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย พบว่า ความสามารถของร่างกายที่จะจับออกซิเจนสูงสุดมีค่าลดน้อยลงประมาณปีละ 1% แต่ในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำทำให้ความสามารถของการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกายดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายมีความอดทนดีขึ้น

วิธีการที่จะทราบว่าการออกกำลังกายหนักมากน้อยเพียงใด นอกจากจะคิดเปอร์เซ็นต์ความหนักของการออกกำลังกายแล้ว ยังสามารถทราบได้อย่างแม่นยำโดยการตรวจวัดความสามารถของการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum uptake, Vo_2max) การตรวจวัดความสามารถของการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ทางองค์การอนามัยโลกถือว่าเป็นดัชนีที่ดีที่สุด ซึ่งแสดงความสามารถทางแอโรบิกของร่างกาย อย่างไรก็ดี ถึงแม้ว่าวิธีนี้จะเป็นการวัดความสามารถทางแอโรบิกของร่างกายที่บอกได้แม่นยำดี แต่กระทำได้ยากคือ ต้องกระทำการตรวจวัดในศูนย์ที่มีเครื่องมือครบครัน ยังมีวิธีอย่างง่ายที่ใช้บอกความหนักของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งสามารถกระทำได้ง่ายโดยการคลำชีพจรที่บริเวณข้อมือหรือที่บริเวณด้านหน้าคอซึ่งอยู่ทางด้านข้างของลูกกระเดือก โดยการตรวจวัดอัตราชีพจรขณะออกกำลังกาย แล้วเทียบกับอัตราชีพจรเมื่อออกกำลังกายสูงสุด ซึ่งคิดได้จาก 220 – อายุ (ปี) หลังจากนั้นจึงนำชีพจรที่ได้มาเปรียบเทียบกับเปอร์เซ็นต์ของอัตราชีพ

จสูงสุดที่คิดได้ ก็จะทำว่า การออกกำลังกายขณะนั้นหนักเป็นกี่เปอร์เซ็นต์ของการออกกำลังกายซึ่งหนักที่สุด

ภายหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke volume) มีค่าเพิ่มมากขึ้นคือขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด (Submaximum exercise) มีค่าเพิ่มขึ้นตั้งแต่ 8% ขึ้นไป และในขณะออกกำลังกายเต็มที่ คือ ที่ระดับสูงสุด (Maximum exercise) สามารถเพิ่มขึ้นมากถึง 28% ทางด้านจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac output) นั้นพบว่า ในการออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดไม่เปลี่ยนแปลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก แต่สำหรับการออกกำลังกายเต็มที่อาจเพิ่มได้มากถึง 34%

ในขณะที่พักภายหลังการออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นเวลานาน จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักลดน้อยลง ทั้งนี้ เนื่องจากปริมาณเลือดที่สูบฉีดจากหัวใจแต่ละครั้งมีค่าเพิ่มขึ้นพบว่า เมื่อออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ระดับสูงสุดไม่ได้เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก

ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดต่ำลงประมาณ 5 - 10 มิลลิเมตรปรอท ทั้งนี้ความดันเลือดน้อยลงของการลดลงในความดันเลือดขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายแบบเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อ เป็นการฝึกการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อ ออกแรงมากเต็มที่หรือเกือบเต็มที่ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก

การยกน้ำหนักเพียง 8 - 12 ครั้งต่อการฝึก 1 ชุด พบว่า จะทำให้กล้ามเนื้อมีพลัง (ความแข็งแรง) เพิ่มขึ้นได้มาก กล่าวโดยทั่วไปพบว่าพลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นได้มากกว่า 40 - 50 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อซึ่งเพิ่มได้ 9 - 12 เปอร์เซ็นต์ การที่มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับพลังกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นได้มากภายหลังการฝึกนั้น เชื่อว่าปัจจัยในการที่ทำให้พลังกล้ามเนื้อเพิ่มนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทที่สั่งการลงมากกล้ามเนื้อ เช่น การเพิ่มการประสานงานของกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกันและกลุ่มตรงข้าม รวมทั้งการเรียนรู้ของระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้โดยใช้พลังงานน้อยลงอีกส่วนหนึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อโตขึ้น จึงทำให้มีพลังงานมากขึ้น นอกจากผลการฝึกจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกอีกด้วย

การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้กระดูกหนาขึ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักที่กระดูกได้รับ เช่น การเดินหรือวิ่งซึ่งเป็นการทำให้กระดูกรับน้ำหนักแรงกดดันที่เกิดขึ้นแก่กระดูก จะทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าภายในกระดูก และกระแสไฟฟ้านี้จะกระตุ้นขบวนการที่นำแคลเซียมไปจับที่กระดูก จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกร่วมกับการออกกำลังกาย โดยการยกน้ำหนักจะทำให้มวลของกระดูกเพิ่มได้มากที่สุด

มีการทดลองศึกษาในผู้หญิง 200 คน ที่มีอายุ 35 - 65 ปี โดยให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 3 ปี พบว่า ในกลุ่มที่ได้ออกกำลังกายดังกล่าวมวลกระดูกลดลงเพียง 3 เปอร์เซ็นต์ เปรียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย มวลกระดูกลดลงถึง 7.2 เปอร์เซ็นต์

โดยทั่วไปในปัจจุบันนี้ จึงถือกันว่าการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายได้รับน้ำหนักเพิ่มขึ้น 3 – 4 ชั่วโมง / สัปดาห์ ถือว่าเป็นวิธีที่ปลอดภัย และมีราคาถูกที่จะสามารถคงสภาพของกระดูกเอาไว้ได้

การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวของผู้สูงอายุดีขึ้น เชื่อว่าเป็นผลเนื่องจากกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การร่วมมือประสานงานของระบบประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น รวมทั้งการเพิ่มประสิทธิภาพของระบบประสาทในการรับรู้เกี่ยวกับการทรงตัวและที่บริเวณข้อต่อ รวมทั้งการเพิ่มความสามารถทางด้านการเห็น

สรุป การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจะเริ่มตั้งแต่วัยกลางคนจนเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ทุกระบบของร่างกายจะเกิดการเสื่อมสภาพลง แต่จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะมากน้อยเพียงใด แต่ระบบจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันออกไป และไม่เพียงแต่ระบบของร่างกายเกิดการเสื่อมสภาพเท่านั้นแต่ยังอาจเกิดการแทรกซ้อนของโรคต่าง ๆ ในแต่ละระบบด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายแตกต่างไปหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผลจากการฝึกด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจหลอดเลือดและการหายใจ รวมทั้งผลต่อเลือดด้วย
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น
 - 1.2 กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวได้แรงมากขึ้น
 - 1.3 จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย
 - 1.4 การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น
 - 1.5 การไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้น
- ภายหลังการฝึกพบว่าความต้านทานของหลอดเลือดลดลงน้อยลงในขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดจะลดได้ 5 - 18% และเมื่อตรวจวัดการไหลของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณขาในขณะออกกำลังกายเต็มที่เพิ่มได้มากถึง 42%
- 1.6 ปริมาตรของเลือดทั้งหมดในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ถึง 80%
 - 1.7 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดก็ช้าลงด้วย
 - 1.8 ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง
 - 1.9 ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง

1.10 ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง คือ High - density Lipoprotein (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ คือ Low - density Lipoprotein (LDL) ในเลือดต่ำลง

1.11 ภาวะอุดตันของเลือดแดงลดน้อยลง

1.12 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ลดน้อยลง

1.13 ลดอันตรายของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด, โรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน, โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น

1.14 โรคหัวใจเกิดจากการขาดเลือดมีความรุนแรงลดน้อยลง

1.15 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen uptake , Vo_2) มีค่าเพิ่มขึ้น

1.16 ปริมาตรของปอดเพิ่มขึ้น ความจุปอด (Vital capacity) เพิ่มขึ้นค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจครั้งหนึ่งซึ่งคิดเป็นปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.17 ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ซึ่งรวมทั้งทรวงอกด้วย

1.18 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.19 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคที่ระบบทางเดินหายใจในถูกกันเรื้อรัง เป็นต้น

สรุป ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยกลางคนและผู้สูงอายุนั้น เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบร่างกายให้แข็งแรงและลดการเสื่อมของระบบร่างกายเพื่อยืดอายุในการทำงานและยังทำให้ระบบต่างแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นด้วยในการออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคนและผู้สูงอายุ มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2545 : 21 – 22) ได้กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ในผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไป การออกกำลังกายครั้งแรกควรคำนึงถึง

1.1 ถ้าไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่เคยมีความผิดปกติของร่างกายมาก่อน การเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นด้วยการเดินก่อน แล้วเพิ่มเวลาเดินขึ้นจนถึง 20 นาที ถ้าไม่รู้สึกเหนื่อยผิดปกติให้เพิ่มเป็นเดินเร็วๆ ถ้าไม่เหนื่อยให้เริ่มวิ่งเหยาะๆ จนถึงวิ่ง

1.2 ถ้ามีโรคประจำตัวอยู่หรือมีความผิดปกติ เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง เคยแน่นหรือเจ็บหน้าอก เป็นลมหน้ามืด เวียนศีรษะ ข้อเสื่อม หรือปัญหาทางกระดูก น้ำหนักตัวมากกว่ามาตรฐาน 10 กิโลกรัม ประวัติครอบครัวมีปัญหาโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าท่านสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ อย่างไร แค่นั้น

2. ในการออกกำลังกาย ควรพิจารณาถึง

2.1 สถานที่ควรโปร่ง อากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อนเกินไป

2.2 เครื่องนุ่งห่มควรใส่สบายไม่ฟิต หรือรัดรูป และให้อุ่นพอ โดยเฉพาะใน
เวลาอากาศหนาวเย็น

2.3 รองเท้าที่ใช้ใส่ออกกำลังกาย ควรให้เหมาะสม ใส่แล้วรู้สึกสบาย

2.4 เวลา จะเป็นเวลาเช้า กลางวัน เย็น หรือก่อนนอนก็ได้ แต่ควรก่อน
รับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงขึ้นไป

3. ชนิดของการออกกำลังกาย ควรเป็นแบบแอโรบิก คือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย
ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่ง ว่ายน้ำ รำมวยจีน ถีบจักรยาน ถีบ
จักรยานอยู่กับที่ เต้นแอโรบิก เป็นต้น

4. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำตามความสามารถ และสภาพของร่างกาย
ต้องไม่แข่งขัน เพราะการแข่งขันอาจทำให้ฝืนร่างกายให้หักโหมเกินไปอาจเกิดอันตรายได้

5. ควรเลิกสูบบุหรี่

6. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดอาหารหวาน
หรืออาหารที่มีไขมันมาก หลีกเลี่ยงการใช้น้ำลดน้ำหนักโดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายต่อ
สุขภาพ

7. ควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก
หรือทำท่าที่ไม่คุ้นเคย

8. ต้องมีความอดทนและไม่ท้อถอย เพราะการฝึกให้ร่างกายแข็งแรงอยู่ตัวได้ต้องใช้เวลา
ประมาณ 6 – 12 สัปดาห์ขึ้นไป

9. พยายามใช้ประโยชน์จากกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุด เช่น ทำงานที่ต้องเคลื่อนไหว
ตลอดเวลา และเป็นการเคลื่อนไหวหลายๆ แบบ

10. ทำงานที่ต้องออกแรงให้เป็นกิจวัตร เพื่อให้กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัว
เช่น ทำสวน เดินเร็วๆ เป็นต้น โดยควรกำหนดเวลาให้แน่นอนเพื่อไม่ให้ลืม

11. ควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง เนื่องจากการเจ็บป่วยเพียง
เล็กน้อยอาจจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่รุนแรงภายหลังได้

12. ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ อย่างต่อเนื่องหรือเป็น
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น วันละประมาณ 20 –
30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน และควรเป็นการออกกำลังกายชนิดเบาๆ ถึงชนิดหนักปาน
กลาง ทำอย่างต่อเนื่อง

สรุป ผลของการปฏิบัติตามในการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุในขณะออก
กำลังกายและยังเป็นการช่วยให้ร่างกายปรับสภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างถูกต้องและ
เหมาะสมไม่หนักและเบาจนเกินไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar and Stone. 1975 : 134 – 139) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยาน ที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60 – 89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ 16 คน กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 – 50 นาที ผู้เข้ารับการทดลองทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกด้วยแบบวัด ทางด้านบุคลิกภาพ 16 ลักษณะของแคลเทล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยาน วัดงานของออกสตรานด์ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่มส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมัน ร่างกายลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการฝึกถีบจักรยานไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินและวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลง และมีการควบคุมการวิ่งมากขึ้น เปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่ม วิ่งเหยาะ สรีรภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 – A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรม การร่วมมือและสิ่งที่ต้องการได้รับฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัยพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภทที่ไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต อย่างมีความสนุกสนานไปด้วยกัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6431 - A) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 - 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่ม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงอายุวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนกีฬา

ประเภททีม ไม่ควรคัดลอกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ และควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

โรว์ (Rowe. 1980 : 3874 - 4) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินและวิ่งเหยาะๆ ที่มีต่อสัดส่วนร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่ ผู้เข้ารับการทดลองไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุ 25 – 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เดิน กลุ่มที่ 2 วิ่งเหยาะ โดยใช้ระยะทางเท่ากัน ระยะในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วงระยะ 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในสัดส่วนของร่างกายระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ โดยพบว่าความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักไขมันลดลงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของน้ำหนักร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนอัตราการแลกเปลี่ยนก๊าซ และเวลาที่เดินบนลูกลูก แบบบอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทิลแมน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2541 : 18; อ้างอิงจาก Tillman. 1984 : 21) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างของคนและชุมชน สรุปความต้องการได้ดังนี้

1. ต้องการสร้างประสบการณ์ใหม่
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับหรือยกย่องจากผู้อื่น
3. ต้องการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อหนีความเครียด
4. ต้องการความมั่นคงปลอดภัย
5. ต้องการเป็นเจ้าของ เป็นผู้นำกลุ่ม หรือควบคุมสถานการณ์
6. ต้องการตอบสนอง และมีปฏิริยาทางสังคม
7. ต้องการกิจกรรมทางจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์สุขสงบ

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้ นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า

คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

กรรณิการ์ โพธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงานและวัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส / พีซีพลัส (SPSS/PC*) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมา คือ วัยเด็กและวัยสูงอายุส่วนใหญ่เป็นชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีและเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัย สูงสุด และต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุด คือ เทนนิส และต่ำสุด คือ สควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุด คือ มีไม้ดอกไม้ประดับสวยงามและต่ำสุด คือ สถานที่ตั้งอยู่ในบริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอ กับผู้ใช้บริการสูงสุด และต่ำสุด คือ การมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการเสียเป็นรายครั้ง และรายเดือนเป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือนส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 – 700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้ง และการส่งเสริมสถานออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็ก วัยแรงงานและวัยสูงอายุอาจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายนต์ จันบำรุง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าความเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้าน ช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์ - ศุกร์) กับในวันเสาร์อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 – 09.00) และช่วงเวลากลางคืน (19.00 – 20.00)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ปรานม รอดพัฒนา (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยการหาค่าที่ ($t - test$) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ตะกร้อ เดินวิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิก
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานและต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬายูเป็นประจำ
4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน
6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาย่อยๆ
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่างๆ ดังนี้ 1) วิชาการ 2) กิจกรรมพลศึกษา 3) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 4) บุคลากร 5) วันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย

โปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe test all Possible Comparison) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รองลงมาคือต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่างๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน

4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 - 18.00 น. รองลงมาคือ 05.00 - 06.30 น.

สาธิตน์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) การวิเคราะห์

ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นกลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t – test) ผลการวิจัยพบว่าครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดนี้ คะแนนค่าเบี่ยงเบนประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดนี้คะแนนค่าเบี่ยงเบนประเทศไทย อยู่ในระดับมากและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียน ในเครื่องมือชนิดนี้คะแนนค่าเบี่ยงเบนประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

รัชชัย แสนชมพู (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการ ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหาร การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 ฉบับ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชาย จำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิง จำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์หาข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t – test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance - ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Sheffe' Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษานักหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาศาสนาอันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างชั้นปีที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้า สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพและการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ อาทิตย์ เวลา 06.00 – 08.00 น. และเวลา 16.00 - 1-00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

จุรีรักษ์ รัตนพร. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 โดยใช้กลุ่ม

ตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แบ่งตามระดับอายุ คือ อายุ 40 -49 ปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป ใช้แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพของการออกกำลังกาย

1.1 ด้านสถานที่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ มีที่จอดรถเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ไม่มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชนไม่มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาล และไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่เห็นว่า มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย แต่มีอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ ไม่มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

1.3 ด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ และโดยการปั่นจักรยาน แต่ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก โดยการเต้นลีลาศ โดยการเล่นโยคะ โดยการเล่นตะกร้อ โดยการเล่นกีฬาเปตอง และโดยการเล่นแบดมินตัน

1.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่เห็นว่ามีบุคลากรคอยให้การแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย แต่ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.2 ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.3 ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ ยกเว้น การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ และการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง ที่ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการออกกำลังกาย

กายโดยการร่ำมวยจีน ไทเก็ก และการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

สรุปคือ ในงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศนั้นได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งในด้านของสภาพร่างกายที่ต้องการจะทำกิจกรรมและกิจกรรมใดบ้างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการเพิ่มสมรรถภาพของตนเอง ทั้งสภาพของการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยได้เตรียมไว้ 4 ด้าน ดังนี้ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่ไปออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีที่มีขนาดใหญ่ จากการสำรวจจำนวนประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีพบว่า สนามกีฬาเทศบาลชลบุรี 350 คน สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี 300 คน สวนสาธารณะตำหนักน้ำ 250 คน สวนสาธารณะสวนหลวง 200 คน สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี 275 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,375 คน / วัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) โดยประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) เป็นกลุ่มตัวอย่าง 302 คน เป็นเพศชาย จำนวน 152 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 150 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เลือกแบบเจาะจงสถานที่ออกกำลังกายที่มีประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี มาให้บริการตั้งแต่ 500 คนขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 5 แห่ง คือ สนามกีฬาเทศบาลชลบุรี , สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี , สวนสาธารณะตำหนักน้ำ , สวนสาธารณะสวนหลวง และสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

2. เลือกแบบบังเอิญ กลุ่มประชากรที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายที่กำหนดไว้ทั้ง 5 แห่ง ดังตารางแจกแจงกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ตาราง 2 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ออกกำลังกาย	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. สนามกีฬาเทศบาลชลบุรี	160	190	35	42	350	77
2. สถาบันการพลศึกษา เขตชลบุรี	155	145	34	32	300	66
3. สวนสาธารณะตำหนักน้ำ	135	115	30	25	250	55
4. สวนสาธารณะสวนหลวง	117	83	26	18	200	44
5. สวนสุขใจจังหวัดชลบุรี	125	150	27	33	275	60
รวม	692	683	152	150	1375	302

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พ.ศ. 2549 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามตอนที่ 2

- ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด
- ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีความต้องการน้อย
- ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีความต้องการปานกลาง
- ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีความต้องการมาก
- ระดับคะแนน 5 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจ และการสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ ค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมข้อมูลต่างๆ มาสร้างแบบสอบถาม
3. หาคุณภาพของเครื่องมือด้วยการหาความเที่ยงตรงโดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ
4. รวบรวมความคิดเห็นและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามที่ไปปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ในกลุ่มของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .96
6. นำแบบสอบถามที่หาค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลและเก็บคืนเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้กรอกแบบสอบถามเสร็จทันที
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลัง ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ทั้งในส่วนข้อมูลสภาพที่เป็นจริง ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลความต้องการ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็น และ
ข้อเสนอแนะ แล้วสรุปในรูปแบบของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้า

การนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง สภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกันผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยดังนี้

หลังจากตรวจแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาทั้งหมดพบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 302 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยเป็นเพศหญิง จำนวน 150 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 49.67 และเป็นเพศชาย จำนวน 152 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 50.33 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 ข้อมูลสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม (N=302)

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
เพศหญิง	150	49.67
เพศชาย	152	50.33
2. อายุ		
40-49 ปี	165	54.64
50 - 59 ปี	99	32.78
60 ปี ขึ้นไป	38	12.58

จากตาราง 3 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 49.67 และเป็นเพศชาย จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50.33 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุประชาชน ส่วนใหญ่อายุ 40-49 ปี จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 54.64 รองลงมา อายุ 50 - 59 ปี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 32.78 และอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.58

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- ด้านบุคลากร
- ด้านสถานที่
- ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย
ด้านบุคลากร (N = 152)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย							
- มี	142	93.42	11	60	70	9	2
- ไม่มี	10	6.58	7.24	39.47	46.05	5.92	1.32
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
- มี	134	88.16	17	56	63	12	4
- ไม่มี	18	11.84	11.18	36.84	41.45	7.89	2.63
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย							
- มี	118	77.63	24	38	63	22	5
- ไม่มี	34	22.37	15.79	25.00	41.45	14.47	3.29

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
4. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
- มี	91	59.87	24	33	48	32	15
- ไม่มี	61	40.13	15.79	21.71	31.58	21.05	9.87
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด							
- มี	135	88.82	27	53	54	15	3
- ไม่มี	17	11.18	17.76	34.87	35.53	9.87	1.97
6. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							
- มี	133	87.50	32	51	52	12	5
- ไม่มี	19	12.50	21.05	33.55	34.21	7.89	3.29
7. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย							
- มี	142	93.42	49	55	36	10	2
- ไม่มี	10	6.58	32.24	36.18	23.68	6.58	1.32
8. บุคลากรทันกับข่าวสารใหม่ๆ อยู่เสมอ							
- มี	132	86.84	34	42	59	10	7
- ไม่มี	20	13.16	22.37	27.63	38.82	6.58	4.61
รวม							
เหมาะสม	1027	84.46	218	388	445	122	43
ไม่เหมาะสม	189	15.54	17.92	31.90	36.59	10.03	3.53

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของ

เพศชาย ด้านบุคลากร โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 84.46 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.59

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย
ด้านสถานที่ (N = 152)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ							
- มี	122	80.26	21	59	57	13	2
- ไม่มี	30	19.74	13.82	38.82	37.50	8.55	1.32
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ							
- มี	86	56.58	23	49	52	22	6
- ไม่มี	66	43.42	15.13	32.24	34.21	14.47	3.95
3. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ							
- มี	108	71.05	31	46	59	14	2
- ไม่มี	44	28.95	20.39	30.26	38.82	9.21	1.32
4. สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ ร่มรื่นเย็นสบาย							
- มี	102	67.11	36	47	33	27	9
- ไม่มี	50	32.89	23.68	30.92	21.71	17.76	5.92
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ							
- มี	118	77.63	37	51	42	21	1
- ไม่มี	34	22.37	24.34	33.55	27.63	13.82	0.66

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน							
- มี	104	68.42	28	40	48	23	13
- ไม่มี	48	31.58	18.42	26.32	31.58	15.13	8.55
7. สถานที่ออกกำลังกายมีร้านค้าขายน้ำและการบริการน้ำดื่ม							
- มี	103	67.76	33	36	53	19	11
- ไม่มี	49	32.24	21.71	23.68	34.87	12.50	7.24
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	125	82.24	40	47	41	18	6
- ไม่มี	27	17.76	26.32	30.92	26.97	11.84	3.95
รวม							
เหมาะสม	868	71.38	249	375	385	157	50
ไม่เหมาะสม	348	28.62	20.48	30.84	31.66	12.91	4.11

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านสถานที่ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.38 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.66

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 152)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ							
- มี	117	76.97	34	52	39	20	7
- ไม่มี	35	23.03	22.37	34.21	25.66	13.16	4.61
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ							
- มี	113	74.34	31	55	45	15	6
- ไม่มี	39	25.66	20.39	36.18	29.61	9.87	3.95
3. มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย							
- มี	109	71.71	24	36	66	19	7
- ไม่มี	43	28.29	15.79	23.68	43.42	12.50	4.61
4. มีตู้เก็บของไว้บริการ							
- มี	86	56.58	27	38	47	23	17
- ไม่มี	66	43.42	17.76	25.00	30.92	15.13	11.18
5. อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน							
- มี	112	73.68	25	49	53	21	4
- ไม่มี	40	26.32	16.45	32.24	34.87	13.82	2.63
6. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	121	79.61	45	55	40	9	3
- ไม่มี	31	20.39	29.61	36.18	26.32	5.92	1.97

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	%	f	f	f	f	f
				%	%	%	%	%
7. มีที่จอดรถเพียงพอ								
- มี		102	67.11	36	48	46	18	4
- ไม่มี		50	32.89	23.68	31.58	30.26	11.84	2.63
รวม	เหมาะสม	760	71.42	222	333	336	125	48
	ไม่เหมาะสม	304	28.57	20.86	31.30	31.58	11.75	4.51

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.42 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.58

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 152)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ							
- มี	137	90.13	42	65	35	5	5
- ไม่มี	15	9.87	27.63	42.76	23.03	3.29	3.29
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย							
- มี	137	90.13	42	67	34	7	2
- ไม่มี	15	9.87	27.63	44.08	22.37	4.61	1.32
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน							
- มี	66	43.42	15	17	47	42	31
- ไม่มี	86	56.58	9.87	11.18	30.92	27.63	20.39
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก							
- มี	134	88.16	53	55	33	5	6
- ไม่มี	18	11.84	34.87	36.18	21.71	3.29	3.95
5. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน							
- มี	83	54.61	30	40	38	23	21
- ไม่มี	69	45.39	19.74	26.32	25.00	15.13	13.82

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส							
- มี	80	52.63	28	31	43	29	21
- ไม่มี	73	47.37	18.42	20.39	28.29	19.08	13.82
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน							
- มี	103	67.76	33	33	53	17	16
- ไม่มี	49	32.24	21.71	21.71	34.87	11.18	10.53
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง							
- มี	88	57.89	27	33	43	30	19
- ไม่มี	64	42.11	17.76	21.71	28.29	19.74	12.50
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ							
- มี	118	77.63	34	44	48	14	12
- ไม่มี	34	22.37	22.37	28.95	31.58	9.21	7.89
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ							
- มี	76	50.00	16	22	35	34	45
- ไม่มี	76	50.00	10.53	14.47	23.03	22.37	29.61
รวม							
เหมาะสม	1022	67.19	320	407	409	207	178
ไม่เหมาะสม	499	32.81	21.04	26.76	26.89	13.61	11.70

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความ

เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.19 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
คิดเป็นร้อยละ 26.89

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง
ด้านบุคลากร (N = 150)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย							
- มี	137	91.33	21	49	72	7	1
- ไม่มี	13	8.67	14.00	32.60	48.00	4.67	0.67
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
- มี	133	88.67	22	69	53	5	1
- ไม่มี	17	11.33	14.67	46.00	35.33	3.33	0.67
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย							
- มี	108	72.00	22	51	51	22	4
- ไม่มี	42	28.00	14.67	34.00	34.00	14.67	2.67
4. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
- มี	74	49.33	9	45	54	32	10
- ไม่มี	76	50.67	6.00	30.00	36.00	21.33	6.67
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด							
- มี	125	83.33	30	46	57	14	3
- ไม่มี	25	16.67	20.00	30.67	38.00	9.33	2.00

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							
- มี	135	90.00	41	67	32	8	2
- ไม่มี	15	10.00	27.33	44.67	21.33	5.33	1.33
7. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย							
- มี	138	92.00	41	69	29	9	2
- ไม่มี	12	8.00	27.33	46.00	19.33	6.00	1.33
8. บุคลากรทันกับข่าวสารใหม่ๆ อยู่เสมอ							
- มี	130	86.67	29	58	47	11	5
- ไม่มี	20	13.33	19.33	38.67	31.33	7.33	3.33
รวม							
เหมาะสม	980	81.67	215	454	395	108	28
ไม่เหมาะสม	220	18.33	17.91	37.83	32.91	9.00	2.33

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลากร โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 81.67 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.83

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง
ด้านสถานที่ (N = 150)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ							
- มี	130	86.67	33	56	56	7	6
- ไม่มี	20	13.33	22.00	37.33	37.33	4.67	4.00
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ							
- มี	86	57.33	30	37	53	24	6
- ไม่มี	64	42.67	20.00	24.67	35.33	16.00	4.00
3. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ							
- มี	110	73.33	25	48	60	15	2
- ไม่มี	40	26.67	16.67	32.00	40.00	10.00	1.33
4. สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ ร่ม รื่นเย็นสบาย							
- มี	105	70.00	37	46	39	21	7
- ไม่มี	45	30.00	24.67	30.67	26.00	14.00	4.67
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ							
- มี	103	68.67	30	46	52	20	2
- ไม่มี	47	31.33	20.00	30.67	34.67	13.33	1.33

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน							
- มี	87	58.00	30	32	47	24	17
- ไม่มี	63	42.00	20.00	21.33	31.33	16.00	11.33
7. สถานที่ออกกำลังกายมีร้านค้าขายน้ำและการบริการน้ำดื่ม							
- มี	106	70.67	35	46	44	10	6
- ไม่มี	44	29.33	23.33	30.67	29.33	6.67	4.00
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	128	85.33	36	57	40	12	6
- ไม่มี	22	14.67	24.00	38.00	26.67	8.00	4.00
รวม							
เหมาะสม	855	71.25	256	368	391	133	52
ไม่เหมาะสม	345	28.75	21.33	30.67	32.58	11.08	4.33

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านสถานที่ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.25 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.58

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 150)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ							
- มี	112	74.67	33	48	48	17	4
- ไม่มี	38	25.33	22.00	32.00	32.00	11.33	2.67
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ							
- มี	99	66.00	30	57	40	20	3
- ไม่มี	51	34.00	20.00	38.00	26.67	13.33	2.00
3. มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย							
- มี	100	66.67	39	33	53	22	3
- ไม่มี	50	33.33	26.00	22.00	35.33	14.67	2.00
4. มีตู้เก็บของไว้บริการ							
- มี	93	62.00	31	41	49	24	5
- ไม่มี	57	38.00	20.67	27.33	32.67	16.00	3.33
5. อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน							
- มี	108	72.00	23	57	47	20	3
- ไม่มี	42	28.00	15.33	38.00	31.33	13.33	2.00
6. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	125	83.33	38	49	48	14	1
- ไม่มี	25	16.67	25.33	32.67	32.00	9.33	0.67

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
7. มีที่จอดรถเพียงพอ							
- มี	112	74.67	27	55	44	17	7
- ไม่มี	38	25.33	18.00	36.67	29.33	11.33	4.67
รวม							
เหมาะสม	749	71.33	221	340	329	134	26
ไม่เหมาะสม	301	28.67	21.05	32.38	31.33	12.76	2.48

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.33 ความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.38

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อ
การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 150)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ							
- มี	139	92.67	43	73	29	4	1
- ไม่มี	11	7.33	28.67	48.67	19.33	2.67	0.67
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย							
- มี	143	95.33	40	70	33	7	0
- ไม่มี	7	4.67	26.67	46.67	22.00	4.67	0.00
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน							
- มี	50	33.33	15	15	54	34	32
- ไม่มี	100	66.67	10.00	10.00	36.00	22.67	21.33
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก							
- มี	145	96.67	73	44	30	3	0
- ไม่มี	5	3.33	48.67	29.33	20.00	2.00	0.00
5. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน							
- มี	83	55.33	32	33	46	24	15
- ไม่มี	67	44.67	21.33	22.00	30.67	16.00	10.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส							
- มี	80	53.33	28	37	47	22	16
- ไม่มี	70	46.67	18.67	24.67	31.33	14.67	10.67
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน							
- มี	104	69.33	38	47	36	18	11
- ไม่มี	46	30.67	25.33	31.33	24.00	12.00	7.33
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง							
- มี	72	48.00	27	20	48	27	28
- ไม่มี	78	52.00	18.00	13.33	32.00	18.00	18.67
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ							
- มี	120	80.00	20	39	49	22	20
- ไม่มี	30	20.00	13.33	26.00	32.67	14.67	13.33
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ							
- มี	80	53.33	8	26	59	26	31
- ไม่มี	70	46.67	5.33	17.33	39.33	17.33	20.67
รวม							
เหมาะสม	1016	67.73	324	404	431	187	154
ไม่เหมาะสม	484	32.27	21.60	26.93	28.73	12.47	10.27

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของ

เพศหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.73 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.73

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากร (N = 165)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย							
- มี	149	90.30	14	60	80	9	2
- ไม่มี	16	9.70	8.48	36.36	48.48	5.45	1.21
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
- มี	148	89.70	20	64	68	12	1
- ไม่มี	17	10.30	12.12	38.79	41.21	7.27	0.61
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย							
- มี	126	76.39	22	51	60	26	6
- ไม่มี	39	23.64	13.33	30.91	36.36	15.76	3.64
4. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
- มี	91	55.15	14	40	61	38	12
- ไม่มี	74	44.85	8.48	24.24	36.97	23.03	7.27
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด							
- มี	144	87.27	28	63	58	13	3
- ไม่มี	21	12.73	16.97	38.18	35.15	7.88	1.82

ตาราง 12 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							
- มี	148	89.70	40	71	40	10	4
- ไม่มี	17	10.30	24.24	43.03	24.24	6.06	2.42
7. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย							
- มี	154	93.33	43	73	36	11	2
- ไม่มี	11	6.67	26.06	44.24	21.82	6.67	1.21
8. บุคลากรทันกับข่าวสารใหม่ๆ อยู่เสมอ							
- มี	141	85.45	31	63	53	11	7
- ไม่มี	24	14.55	18.79	38.18	32.12	6.67	4.24
รวม							
เหมาะสม	952	82.42	198	425	376	121	35
ไม่เหมาะสม	203	17.58	17.14	36.80	32.55	10.48	3.03

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 40-49 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 82.42 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.80

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านสถานที่
(N = 165)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ							
- มี	136	82.42	30	59	63	12	1
- ไม่มี	29	17.58	18.18	35.76	38.18	7.27	0.61
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ							
- มี	90	54.55	28	44	54	31	8
- ไม่มี	75	45.45	16.97	26.67	32.73	18.79	4.85
3. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ							
- มี	114	69.00	27	49	71	17	1
- ไม่มี	51	30.91	16.36	29.70	43.03	10.30	0.61
4. สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ ร่ม รื่นเย็นสบาย							
- มี	114	69.09	40	42	41	32	10
- ไม่มี	51	30.91	24.24	25.45	24.85	19.39	6.06
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ							
- มี	120	72.73	32	55	54	23	1
- ไม่มี	45	27.27	19.39	33.33	32.73	13.94	0.61

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน							
- มี	104	63.03	28	43	49	27	18
- ไม่มี	61	36.97	16.97	26.06	29.70	16.36	10.91
7. สถานที่ออกกำลังกายมีร้านค้าขายน้ำและการบริการน้ำดื่ม							
- มี	120	72.73	36	47	54	16	12
- ไม่มี	45	27.27	21.82	28.48	32.73	9.70	7.27
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	145	87.88	46	57	40	16	6
- ไม่มี	20	12.12	27.88	34.55	24.24	9.70	3.64
รวม							
เหมาะสม	943	71.44	267	396	426	174	57
ไม่เหมาะสม	377	28.56	20.23	30.00	32.27	13.18	4.32

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านสถานที่ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.44 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.27

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านอุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 165)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ							
- มี	122	73.94	38	52	49	20	6
- ไม่มี	43	26.06	23.03	31.52	29.70	12.12	3.64
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ							
- มี	112	67.88	32	59	46	22	6
- ไม่มี	53	32.12	19.39	35.76	27.88	13.33	3.64
3. มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย							
- มี	111	67.27	32	36	67	25	5
- ไม่มี	54	32.73	19.39	21.82	40.61	15.15	3.03
4. มีตู้เก็บของไว้บริการ							
- มี	102	61.82	34	45	52	26	8
- ไม่มี	63	38.18	20.61	27.27	31.52	15.76	4.85
5. อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน							
- มี	119	72.12	28	55	53	24	5
- ไม่มี	46	27.88	16.97	33.33	32.12	14.55	3.03
6. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	134	81.21	49	54	46	14	2
- ไม่มี	31	18.79	29.70	32.73	27.88	8.48	1.21

ตาราง 14 (ต่อ)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	%	f	f	f	f	f
				%	%	%	%	%
7. มีที่จอดรถเพียงพอ								
- มี		120	72.73	34	56	50	18	7
- ไม่มี		45	27.27	20.61	33.94	30.30	10.91	4.24
รวม	เหมาะสม	820	71.00	247	357	363	149	39
	ไม่เหมาะสม	335	29.00	21.39	30.91	31.43	12.90	3.38

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่อายุ 40 ปีขึ้นไปมีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.00 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านกิจกรรม
การออกกำลังกาย (N = 165)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ							
- มี	154	93.33	42	77	34	8	4
- ไม่มี	11	6.67	25.45	46.67	20.61	4.85	2.42
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย							
- มี	157	95.15	47	76	33	8	1
- ไม่มี	8	4.85	28.48	46.06	20.00	4.85	0.61
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน							
- มี	62	37.58	15	16	56	45	33
- ไม่มี	103	62.42	9.09	9.70	33.94	27.27	20.00
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก							
- มี	151	91.52	67	49	37	7	5
- ไม่มี	14	8.48	40.61	29.70	22.42	4.24	3.03
5. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน							
- มี	95	57.58	31	37	51	29	17
- ไม่มี	70	42.42	18.79	22.42	30.91	17.58	10.30

ตาราง 15 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส							
- มี	85	51.52	27	34	55	27	22
- ไม่มี	80	48.48	16.36	20.61	33.33	16.36	13.33
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน							
- มี	115	69.70	36	41	51	22	15
- ไม่มี	50	30.30	21.82	24.85	30.91	13.33	9.09
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง							
- มี	84	50.91	28	22	53	33	29
- ไม่มี	81	49.09	16.97	13.33	32.12	20.00	17.58
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ							
- มี	126	76.36	23	42	62	20	18
- ไม่มี	39	23.64	13.94	25.45	37.58	12.12	10.91
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ							
- มี	82	49.70	10	26	45	38	46
- ไม่มี	83	50.30	6.06	15.76	27.27	23.03	27.88
รวม							
เหมาะสม	1111	67.33	326	420	477	237	190
ไม่เหมาะสม	539	32.67	19.76	25.45	28.91	14.36	11.52

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่

เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.33 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.91

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50-59 ปี
ด้านบุคลากร (N = 99)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย							
- มี	95	95.96	12	37	43	6	1
- ไม่มี	4	4.04	12.12	37.37	43.43	6.06	1.01
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
- มี	86	86.87	12	46	33	4	4
- ไม่มี	13	13.13	12.12	46.46	33.33	4.04	4.04
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย							
- มี	73	73.74	20	30	36	10	3
- ไม่มี	26	26.26	20.20	30.30	36.36	10.10	3.03
4. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
- มี	55	55.56	15	28	29	21	6
- ไม่มี	44	44.44	15.15	28.28	29.29	21.21	6.06
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด							
- มี	85	85.86	18	29	36	14	2
- ไม่มี	14	14.14	18.18	29.29	36.36	14.14	2.02

ตาราง 16 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							
- มี	88	88.89	24	39	28	6	2
- ไม่มี	11	11.11	24.24	39.39	28.28	6.06	2.02
7. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย							
- มี	93	93.94	33	40	21	4	1
- ไม่มี	6	6.06	33.33	40.40	21.21	4.04	1.01
8. บุคลากรทันกับข่าวสารใหม่ๆ อยู่เสมอ							
- มี	90	90.91	23	28	39	6	3
- ไม่มี	9	9.09	23.23	28.28	39.39	6.06	3.03
รวม							
เหมาะสม	665	83.96	157	277	265	71	22
ไม่เหมาะสม	127	16.04	19.82	34.97	33.46	8.96	2.78

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 50-59 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 83.96 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.97

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 – 59 ปี
ด้านสถานที่ (N = 99)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ							
- มี	83	83.84	12	48	34	5	0
- ไม่มี	16	16.16	12.12	48.48	34.34	5.05	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ							
- มี	57	57.58	17	31	37	11	3
- ไม่มี	42	42.42	17.17	31.31	37.37	11.11	3.03
3. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ							
- มี	74	74.75	20	34	34	9	2
- ไม่มี	25	25.25	20.20	34.34	34.34	9.09	2.02
4. สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ ร่มรื่นเย็นสบาย							
- มี	65	65.66	27	35	19	13	5
- ไม่มี	34	34.34	27.27	35.35	19.19	13.13	5.05
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ							
- มี	70	70.71	27	30	28	13	1
- ไม่มี	29	29.29	27.27	30.30	28.28	13.13	1.01

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน							
- มี	63	63.64	26	22	28	15	8
- ไม่มี	36	36.36	26.26	22.22	28.28	15.15	8.08
7. สถานที่ออกกำลังกายมีร้านค้าขายน้ำและการบริการน้ำดื่ม							
- มี	62	62.63	23	26	29	11	10
- ไม่มี	37	37.37	23.23	26.26	29.29	11.11	10.10
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	77	77.78	22	35	31	9	2
- ไม่มี	22	22.22	22.22	35.35	31.31	9.09	2.02
รวม							
เหมาะสม	551	69.57	174	261	240	86	31
ไม่เหมาะสม	241	30.43	21.97	32.95	30.30	10.86	3.91

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 50 – 59 ปี ด้านสถานที่ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.57 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.95

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 99)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ							
- มี	78	78.79	21	35	30	10	3
- ไม่มี	21	21.21	21.21	35.35	30.30	10.10	3.03
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ							
- มี	74	74.75	20	42	27	9	1
- ไม่มี	25	25.25	20.20	42.42	27.27	9.09	1.01
3. มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย							
- มี	70	70.71	19	28	36	14	2
- ไม่มี	29	29.29	19.19	28.28	36.36	14.14	2.02
4. มีตู้เก็บของไว้บริการ							
- มี	54	54.55	18	24	32	17	8
- ไม่มี	45	45.45	18.18	24.24	32.32	17.17	8.08
5. อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน							
- มี	77	77.78	12	40	35	11	1
- ไม่มี	22	22.22	12.12	40.40	35.35	11.11	1.01
6. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	83	83.84	25	37	30	6	1
- ไม่มี	16	16.16	25.25	37.37	30.30	6.06	1.01

ตาราง 18 (ต่อ)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
				f	f	f	f	f
				%	%	%	%	%
7. มีที่จอดรถเพียงพอ								
- มี		66	66.67	17	35	33	11	3
- ไม่มี		33	33.33	17.17	35.35	33.33	11.11	3.03
รวม	เหมาะสม	502	72.43	132	241	223	78	19
	ไม่เหมาะสม	191	27.56	19.05	34.78	32.18	11.26	2.74

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 72.43 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.78

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 99)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ							
- มี	87	87.88	29	47	22	0	1
- ไม่มี	12	12.12	29.29	47.47	22.22	0.00	1.01
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย							
- มี	90	90.91	23	45	28	3	0
- ไม่มี	9	9.09	23.23	45.45	28.28	3.03	0.00
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน							
- มี	43	43.43	12	12	35	22	18
- ไม่มี	56	56.57	12.12	12.12	35.35	22.22	18.18
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก							
- มี	93	93.94	36	42	19	1	1
- ไม่มี	6	6.06	36.36	42.42	19.19	1.01	1.01
5. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน							
- มี	55	55.56	22	28	23	13	13
- ไม่มี	44	44.44	22.22	28.28	23.23	13.13	13.13

ตาราง 19 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส							
- มี	59	59.60	19	28	23	18	11
- ไม่มี	40	40.40	19.19	28.28	23.23	18.18	11.11
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน							
- มี	75	75.76	24	33	28	8	6
- ไม่มี	24	24.24	24.24	33.33	28.28	8.08	6.06
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง							
- มี	56	56.57	15	26	31	17	10
- ไม่มี	43	43.43	15.15	26.26	31.31	17.17	10.10
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ							
- มี	80	80.81	24	32	22	12	9
- ไม่มี	19	19.19	24.24	32.32	22.22	12.12	9.09
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ							
- มี	53	53.54	9	14	40	17	19
- ไม่มี	46	46.46	9.09	14.14	40.40	17.17	19.19
รวม							
เหมาะสม	691	69.80	213	307	271	111	88
ไม่เหมาะสม	299	30.20	21.52	31.01	27.37	11.21	8.89

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่

เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.80 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.01

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป
ด้านบุคลากร (N = 38)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย							
- มี	35	92.11	6	12	19	1	0
- ไม่มี	3	7.89	15.79	31.58	50.00	2.63	0.00
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
- มี	33	86.84	7	15	15	1	0
- ไม่มี	5	13.16	18.42	39.47	39.47	2.63	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย							
- มี	27	71.05	4	8	18	8	0
- ไม่มี	11	28.95	10.53	21.05	47.37	21.05	0.00
4. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
- มี	19	50.00	4	10	12	5	7
- ไม่มี	19	50.00	10.53	26.32	31.58	13.16	18.42
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด							
- มี	31	81.58	11	7	17	2	1
- ไม่มี	7	18.42	28.95	18.42	44.74	5.53	2.63

ตาราง 20 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							
- มี	32	84.21	9	8	16	4	1
- ไม่มี	6	15.79	23.68	21.05	42.05	10.53	2.63
7. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย							
- มี	33	86.84	14	11	8	4	1
- ไม่มี	5	13.16	36.84	28.95	21.05	10.53	2.63
8. บุคลากรทันกับข่าวสารใหม่ๆ อยู่เสมอ							
- มี	31	81.58	9	9	14	4	2
- ไม่มี	7	18.42	23.66	23.66	36.84	10.53	5.26
รวม							
เหมาะสม	241	79.28	64	80	119	29	12
ไม่เหมาะสม	63	20.72	21.05	26.32	39.14	9.54	3.94

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชน อายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 79.28 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.14

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปี
ขึ้นไป ด้านสถานที่ (N = 38)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ							
- มี	33	86.84	12	8	16	1	1
- ไม่มี	5	13.16	31.58	21.05	42.11	2.63	2.63
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ							
- มี	25	65.79	8	11	14	4	1
- ไม่มี	13	34.21	21.05	28.95	36.84	10.53	2.63
3. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ							
- มี	30	78.95	9	11	14	3	1
- ไม่มี	8	21.05	23.68	28.95	36.84	7.89	2.63
4. สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ ร่มรื่นเย็นสบาย							
- มี	28	73.68	6	16	12	3	1
- ไม่มี	10	26.32	15.79	42.11	31.58	7.89	2.63
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ							
- มี	31	81.58	8	12	12	5	1
- ไม่มี	7	18.42	21.05	31.58	31.58	13.16	2.63

ตาราง 21 (ต่อ)

ด้านสถานที่	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน							
- มี	24	63.16	4	7	18	5	4
- ไม่มี	14	36.84	10.53	18.42	47.37	13.16	10.53
7. สถานที่ออกกำลังกายมีร้านค้าขายน้ำและการบริการน้ำดื่ม							
- มี	27	71.05	9	9	14	2	4
- ไม่มี	11	28.95	23.68	23.68	36.84	5.26	10.53
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	31	81.58	8	12	10	5	3
- ไม่มี	7	18.42	21.05	31.58	26.32	13.16	7.89
รวม							
เหมาะสม	171	75.00	44	67	80	23	14
ไม่เหมาะสม	57	25.00	19.30	29.38	35.09	10.09	6.14

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 75.00 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.09

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 38)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ							
- มี	29	76.32	8	13	8	7	2
- ไม่มี	9	23.68	21.05	34.21	21.05	18.42	5.26
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ							
- มี	26	68.42	9	11	12	4	2
- ไม่มี	12	31.58	23.68	28.95	31.58	10.53	5.26
3. มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย							
- มี	28	73.68	12	5	16	2	3
- ไม่มี	10	26.32	31.58	13.16	42.11	5.26	7.89
4. มีตู้เก็บของไว้บริการ							
- มี	23	60.53	6	10	12	4	6
- ไม่มี	15	39.47	15.79	26.32	31.58	10.53	15.79
5. อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน							
- มี	24	63.16	8	11	12	6	1
- ไม่มี	14	36.84	21.05	28.95	31.58	15.79	2.63
6. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย							
- มี	29	76.32	9	13	12	3	1
- ไม่มี	9	23.68	23.68	34.21	31.58	7.89	2.63

ตาราง 22 (ต่อ)

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	%	f	f	f	f	f
				%	%	%	%	%
7. มีที่จอดรถเพียงพอ								
- มี		28	73.68	12	12	7	6	1
- ไม่มี		10	26.32	31.58	31.58	18.42	15.79	2.63
รวม	เหมาะสม	187	70.30	64	75	79	32	16
	ไม่เหมาะสม	79	29.70	24.06	28.20	29.70	12.03	6.01

จากตาราง 22 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.30 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.70

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย
ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 38)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ							
- มี	35	92.11	14	14	8	1	1
- ไม่มี	3	7.89	36.84	36.84	21.05	2.63	2.63
2. การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย							
- มี	33	86.84	12	16	6	3	1
- ไม่มี	5	13.16	31.58	42.11	15.79	7.89	2.63
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน							
- มี	11	28.95	3	4	10	9	12
- ไม่มี	27	71.05	7.89	10.53	26.32	23.68	31.58
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก							
- มี	35	92.11	23	8	7	0	0
- ไม่มี	3	7.89	60.53	21.05	18.42	0.00	0.00
5. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน							
- มี	16	42.11	9	8	10	5	6
- ไม่มี	22	57.89	23.68	21.05	26.32	13.16	15.79

ตาราง 23 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f	%	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส							
- มี	16	42.11	10	6	12	6	4
- ไม่มี	22	57.59	26.32	15.79	31.58	15.79	10.53
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน							
- มี	17	44.44	11	6	10	5	6
- ไม่มี	21	55.26	28.95	15.79	26.32	13.79	15.79
8. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง							
- มี	20	52.63	11	5	7	7	8
- ไม่มี	18	47.37	28.95	13.16	18.42	18.42	21.05
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ							
- มี	32	84.21	7	9	13	4	5
- ไม่มี	6	15.79	18.42	23.68	34.21	10.53	13.16
10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ							
- มี	21	55.26	5	8	9	5	11
- ไม่มี	17	44.16	13.05	21.68	23.68	13.16	28.95
รวม							
เหมาะสม	236	62.11	105	84	92	45	54
ไม่เหมาะสม	144	37.89	27.63	22.11	24.21	11.84	14.21

จากตาราง 23 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่

เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.11 ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.63

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

1. ความต้องการด้านบุคลากร เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่
 - 1.1 ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญด้านกีฬา
 - 1.2 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี
 - 1.3 ต้องการบุคลากรที่คอยให้คำแนะนำ และดูแลการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านสถานที่ เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่
 - 2.1 ต้องการสถานที่กว้างขวาง ร่มรื่น มีต้นไม้
 - 2.2 ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดและมีความปลอดภัย
 - 2.3 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน เป็นสากล
 - 2.4 ต้องการสวนสาธารณะเพิ่ม
 - 2.5 ต้องการสระว่ายน้ำ
3. ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่
 - 3.1 ต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัย มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน
 - 3.2 ต้องการอุปกรณ์กีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้น
 - 3.3 ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้งานง่าย และมีความปลอดภัยสูง
4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่
 - 4.1 ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และหลากหลาย
 - 4.2 ต้องการผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 4.3 ต้องการกิจกรรมขี่จักรยาน และเปตอง
5. ความต้องการด้านอื่น ๆ เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่
 - 5.1 ต้องการจุดบริการน้ำดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ
 - 5.2 ต้องการที่จอดรถเพิ่มมากยิ่งขึ้น
 - 5.3 ต้องการให้จัดการแข่งขันกีฬาเพิ่มมากขึ้น
 - 5.4 ต้องการกิจกรรมนวด

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครชีและมอร์แกน สุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) เป็นกลุ่มตัวอย่าง 302 คน เป็นเพศชาย จำนวน 152 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พ.ศ. 2549 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลและเก็บคืนเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้กรอกแบบสอบถามเสร็จทันที
- 3 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ แล้วสรุปในรูปแบบของความเรียง

สรุปผลการวิจัย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 49.67 และเป็นเพศชาย จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50.33 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุประชาชน ส่วนใหญ่อายุ 40-49 ปี จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 54.64 รองลงมาอายุ 50 – 59 ปี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 32.78 และอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.58

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยรวม และจำแนกตามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นรายด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตามความคิดเห็นของเพศชาย ด้านบุคลิกภาพ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 84.46, 71.38, 71.42 และ 69.19 ตามลำดับ และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.59, 31.66, 31.58 และ 26.89 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตาม ความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลิกภาพ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 81.67, 71.25, 71.33 และ 67.73 ตามลำดับ และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.83 และ 32.38 ตามลำดับ ด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.58 และ 28.73 ตามลำดับ

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตาม ความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปี ด้านบุคลิกภาพ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 82.42, 71.44, 71.00 และ 67.33 ตามลำดับ และความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.27, 31.43 และ 28.91 ตามลำดับ ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.80

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตาม ความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี ด้านบุคลิกภาพ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 83.96, 69.57, 72.43 และ 69.80 ตามลำดับ และความต้องการการออก

กำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.97, 32.95, 34.78 และ 31.01 ตามลำดับ

5. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตาม ความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพที่เป็นจริงมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 79.28, 75.00, 70.30 และ 62.11 ตามลำดับ และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากร ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.14, 35.09 และ 29.70 ตามลำดับ ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.63

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

1 ด้านบุคลากร ได้แก่ ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ด้านกีฬา บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรที่คอยให้คำแนะนำ และดูแลการออกกำลังกาย

2 ด้านสถานที่ ได้แก่ ต้องการสถานที่กว้างขวาง ร่มรื่น มีต้นไม้ สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดและมีความปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน เป็นสากล สวนสาธารณะเพิ่ม สระว่ายน้ำ

3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัย มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้งานง่าย และมีความปลอดภัยสูง

4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และหลากหลาย ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมขี่จักรยาน และเปตอง

5 ด้านอื่น ๆ ได้แก่ ต้องการจุดบริการน้ำดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ที่จอดรถเพิ่มมากยิ่งขึ้น จัดการแข่งขันกีฬาเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมนวด

อภิปรายผล

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนมีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีสภาพการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ได้รับการจากหน่วยงานของรัฐไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร

ให้ความรู้ คำแนะนำด้านการออกกำลังกาย สื่อและเทคโนโลยีข่าวสารต่าง ๆ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย และมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายแก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี และเมืองชลบุรีเป็นเมืองเศรษฐกิจอันดับต้น ๆ ของประเทศ สภาพเศรษฐกิจมีความเจริญรุ่งเรือง สภาพสังคมเป็นสังคมเมือง ประชากรส่วนประกอบอาชีพรับจ้าง ประชาชนส่วนมากจึงอยู่ในวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ เวลาส่วนใหญ่จึงอยู่ที่การทำงานหาเลี้ยงชีพ เลี้ยงครอบครัว จึงไม่มีเวลามาสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้สภาพการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป โดยรวมมีสภาพเหมาะสม ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของนัยนา หันมี (2542) ที่พบว่า สภาพการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบลโดยรวมอยู่ในระดับปรับปรุง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนมีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พ.ศ. 2549 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่า เทศบาลเมืองชลบุรีมีสภาพสังคมเป็นสังคมเมือง ประชากรส่วนประกอบอาชีพรับจ้าง ประชาชนส่วนมากอยู่ในวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ เวลาส่วนใหญ่จึงอยู่ที่การทำงานหาเลี้ยงชีพ เลี้ยงครอบครัว จึงไม่มีเวลามาสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย รวมถึงหน่วยของรัฐที่เกี่ยวข้อง สื่อสาธารณะต่าง ๆ ได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านออกกำลังกายยังน้อย จึงส่งผลให้ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสามารถอธิบายเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.1 ด้านบุคลากร ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะว่า การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีประชาชนจะได้รับความรู้ คำแนะนำจากบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดนั้น ๆ ซึ่งบุคลากรเหล่านี้จะรวมกลุ่มกันในนามชมรมกีฬานิตต่าง ๆ เช่น ชมรมเดินแอโรบิค ชมรมแบดมินตัน ชมรมเทเบิลเทนนิส ชมรมเซปักตะกร้อ ชมรมมวยไทยก๊าก ชมรมกีฬาไทย ชมรมนักบินจังหวัดชลบุรี เป็นต้น ประชาชนสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใด ก็สามารถเลือกเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ ได้ตามความต้องการความสนใจของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังมีสถาบันทางการศึกษาในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีมีหลายแห่ง เช่น มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยพลศึกษา อาชีวฯ สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่ง และสถานศึกษาในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาช่วยให้ความรู้ ความเข้าใจต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายจำนวน รวมทั้งการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ และจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น ได้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนกันอย่างแพร่หลาย ตามสื่อต่าง ๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทั้งครูผู้สอน ซึ่งเป็นผู้ชำนาญที่นำการออกกำลังกาย ส่งผลให้ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านสถานที่ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่า สวนสาธารณะในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี มีพื้นที่กว้างขวางจำนวนหลายแห่ง และเทศบาลเมืองชลบุรีเป็นผู้ดูแลประสานงาน ให้บริการในเรื่องของสนามกีฬา สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ สถานพักผ่อน รวมถึงการจัดสร้าง สรรหา และดูแลสถานที่ในการออกกำลังกายให้แก่ประชาชน เช่น สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี สวนสุขภาพตำหนักน้ำ สวนหลวง ร.9 สนามเอนกประสงค์หน้าที่ว่าการอำเภอเมือง สนามเอนกประสงค์หน้าที่ว่าการศาลากลาง จังหวัด รวมทั้งสะพานเรียบชายฝั่งทะเล ซึ่งเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกายเป็นอย่างดี รวมทั้งเทศบาลเมืองชลบุรียังได้จัดสรรงบประมาณในการจัดซื้อที่นั่งเพื่อพักผ่อนไว้ในสวนสาธารณะต่าง ๆ เพื่อบริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย อีกทั้งจำนวนประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีมีจำนวนมาก ทำให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเป็นจำนวนมากตามการจัดสรรงบประมาณในการดูแลสถานที่ก็มากตาม รวมถึงเก้าอี้พักผ่อนที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนประชากร และสถานที่ในการออกกำลังกายก็เป็นที่โล่งแจ้ง รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่ตำรวจคอยตรวจเวรยามเป็นช่วงระยะเวลาและสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย

2.3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะว่า เทศบาลเมืองชลบุรีมีสวนสาธารณะในเขตเทศบาลหลายแห่ง ได้แก่ สวนตำหนักน้ำ โรงยิมพลศึกษา สนามกีฬาเทศบาล ศาลารวมใจชน และสนามเอนกประสงค์หน้าที่ว่าการอำเภอ และสนามเอนกประสงค์หน้าศาลากลางจังหวัด และมีงบประมาณจัดสรรอุปกรณ์การออกกำลังกาย และมีการตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์อย่างเป็นระยะ และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย จึงส่งผลให้ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุริรัช รัตนพร. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 พบว่า ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่า ประชากรที่ทำการศึกษายู่ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป กิจกรรมการออกกำลังกาย จึงเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบผ่อนคลาย ไม่ได้เน้นความเข้มข้นในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายจึงเป็นไปในลักษณะเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมกายบริหารตามอุปกรณ์ต่าง ๆ การเต้นแอโรบิค กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมมวยจีน ไท้เก๊ก ตะกร้อลอดปวง กิจกรรมเล่นวูว กิจกรรมฝึกบินเครื่องบิน

เล็ก ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายเหล่านี้ได้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และเป็นประจำทุกวัน ตลอดปี สามารถทำได้ง่ายที่สุด ประหยัด เป็นที่นิยมมากและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ทำให้รูปร่างดี ลดความเสี่ยงของอวัยวะได้ และนั่นคือการมีสุขภาพที่ดี จึงส่งผลให้ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่ ไพลวัลย์ ตันลาพูน (2530 : 29 – 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากดึกดำบรรพ์ และการวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย และสอดคล้องกับ เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 107) กล่าวว่า การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีวิธีหนึ่ง การเดินออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ดี และซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ที่ว่า ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามวิธีชีวิต ทั้งกีฬาไทย และกีฬาสากลเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ รวมทั้งการดำเนินงานในเรื่องของเป้าหมายที่ต้องการให้มีอาสาสมัครกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทางการกีฬาทำหน้าที่ผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐาน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากร ได้แก่ ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ด้านกีฬา บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรที่คอยให้คำแนะนำ และดูแลการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ได้แก่ ต้องการสถานที่กว้างขวาง ร่มรื่น มีต้นไม้ สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดและมีความปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน เป็นสากล สวนสาธารณะเพิ่ม สระว่ายน้ำ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัย มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้งานง่าย และมีความปลอดภัยสูง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และหลากหลาย ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จักรยาน และเปตอง ด้านอื่น ๆ ได้แก่ ต้องการจุดบริการน้ำดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ที่จอดรถเพิ่มมากขึ้น จัดการแข่งขันกีฬาเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมนวด ทั้งนี้สอดคล้องกับกบงานวิจัยของ มานะ หมอญาติ (2540 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม และงานวิจัยของเฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ต้องการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 สามารถการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล พบรายชื่อที่ควรพัฒนาและปรับปรุงให้ดีขึ้นโดยเป็นข้อมูลพื้นฐานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปดำเนินการต่อไป ซึ่งสามารถจำแนกตามรายด้านได้ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

1.1 ด้านบุคลากร ควรจัดให้มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

1.2 ด้านสถานที่ ควรจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพิ่มมากยิ่งขึ้น

1.3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรจัดหาตู้เก็บของไว้บริการแก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรจัดหาผู้นำ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้และนำการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

1.1 ด้านบุคลากร ควรจัดให้มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

1.2 ด้านสถานที่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน

1.3 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรจัดหาตู้เก็บของไว้บริการแก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรจัดหาผู้นำ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้และนำการออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาสภาพและความต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกายของประชาชนจากเทศบาลอื่น

2. ควรทำการศึกษาในกลุ่มเยาวชนที่มีช่วงอายุระหว่าง 11 – 17 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนทุกช่วงอายุ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรมอนามัย. (2540). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิการ์ โพธิ์. (2540). *ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่านเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กาหลง เย็นจิตต์. (2547). *รายงานวิจัยทัศนคติของประธานกรรมการสภาตำบลที่มีต่อการส่งเสริมกีฬาในจังหวัดจันทบุรี*. จันทบุรี : สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดจันทบุรี.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม – ธันวาคม). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” *วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ*. 2 : 35 – 39.
- จรายพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จूरังกร รัตนพร. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546*. วิทยานิพนธ์ (กศ.ม.). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม - กรกฎาคม). “การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ” *วารสารกรมพลศึกษา*. 6 : 45 – 53.
- เฉลิม สัตยเสนา. (2532). *ความต้องการและกิจกรรมการกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถนัด รักพงษ์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นัยนา หันมี. (2542). *การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาพลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- ปณิธาน โปรงสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณม รอดพัฒนา. (2541). ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต. ถ่าย เอกสาร.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุม. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุม. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิกส์ ในบริเวณสวนหลวง ร.9. ปรินญาณพนธ์ รป.ม. (วิชาการบริหารทั่วไป). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน” วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1(1) : 37.
- _____. (2531. ตุลาคม – ธันวาคม). “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย” นิตยสารการทำเรือ. 2(2) : 60.
- ว่าที่เรือตรีไพริน แสงกระจ่าง. (2549). สภาพและความต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกายของประชาชนจากองค์การบริหารส่วนตำบลตะพง จังหวัดระยอง. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิโรจน์ มังคละมณี. (2546). การจัดกิจกรรมในชุมชน. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2545). การออกกำลังกาย ทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). สุขภาพจิตและการออกกำลังกาย” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ สันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์.
- สมโภชน์ ไวกนอมสัตว์. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. (สาขาพล ศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (พลศึกษา . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520, ธันวาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”
วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 2 (6) : 43.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ ประสานมิตร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณ รักธรรม. (2527). ความต้องการออกกำลังกายแต่ละคนไม่เท่ากัน. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อำนาจ อะโน. (2527). การบริหารกาย. กรุงเทพฯ : กองการศึกษางานตำราและคำสอน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). “A survey of Life Sports Needs and Interests of
Senior Citizens in Middle Tennessee” *Dissertation Abstracts International*.
37 (10) : 6341 – A.
- Maslow. Abraham H. (1970) *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper
& Row Peterson.
- Bucolar, Victor and William J. Stone. (1975, May). “Effects of jogging and Cycling
Programs for Physiological Variables in Aged Men” *Research Quarterly*. 46
(3) : 134 – 139.
- Christopher , Elizabeth Ann. (1977, July). “WA Survey of the Lifetime Steps Needs
and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee” *Dissertation
Abstracts International*. 37 : 7020- A – 7021 –A .
- Row, Deryl Glenn. (1980, January). “Effects of Walking and Jogging on the Body
Composition and Cardiorespiratory System Adults” *Dissertation Abstracts
International*. 40 (2) : 3874 – A.
- 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 (3) :
2735 – A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

สภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการ ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

.....

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scales) ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

- ☐ หญิง
☐ ชาย

2. อายุ

- ☐ 40 – 49 ปี
☐ 50 – 59 ปี
☐ 60 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีของท่านและโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความต้องการของท่านโดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ความหมาย	สภาพที่เป็นจริง	0 ไม่มี
		1 มี
ความหมาย	ระดับความต้องการ	5 หมายถึง ต้องการมากที่สุด
		4 หมายถึง ต้องการมาก
		3 หมายถึง ปานกลาง
		2 หมายถึง ต้องการน้อย
		1 หมายถึง ต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่ 0 ความต้องการด้าน

สภาพที่เป็นจริง		รายการ		ระดับความต้องการ				
ไม่มี	มี			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
✓						✓		

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่าผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีในเทศบาลเมืองชลบุรีที่ท่านอยู่ไม่มีความพร้อมและมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. มีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. บุคลากรทันสมัยกับข่าวสารใหม่ ๆ อยู่เสมอ					

สภาพและความต้องการด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ					

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	3. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. สถานที่ออกกำลังกายมีต้นไม้ร่มรื่น เย็นสบาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำและที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสัดส่วน					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. สถานที่ออกกำลังกายมีร้านค้าขายน้ำและการบริการน้ำดื่ม					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					

สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. มีตู้เก็บของไว้บริการ					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน					

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	6. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. มีที่จอดรถเพียงพอ					

สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
☐ มี ☐ ไม่มี	1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ					
☐ มี ☐ ไม่มี	2. การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย					
☐ มี ☐ ไม่มี	3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน					
☐ มี ☐ ไม่มี	4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค					
☐ มี ☐ ไม่มี	5. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน					
☐ มี ☐ ไม่มี	6. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส					
☐ มี ☐ ไม่มี	7. การออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน					
☐ มี ☐ ไม่มี	8. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง					
☐ มี ☐ ไม่มี	9. การออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ					
☐ มี ☐ ไม่มี	10. การออกกำลังกายโดยการเต้นลีลาศ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการของ
ประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

1. ความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ความต้องการด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธินันท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์วาสนา มั่งคั่ง

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต จังหวัดชลบุรี

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวทัศนีย์ สว่างแก้ว
วันเดือนปีเกิด	1 ตุลาคม 2522
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	154 หมู่ 9 ต.บางบ่อ อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ 10560

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533	ชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดกาหลง อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2536	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบางบ่อวิทยาคม อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2539	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนบางบ่อวิทยาคม อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2543	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วทบ.พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จ.ฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร