

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาและความต้องการในการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของประชาชน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
  - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
  - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 1.3 หลักการออกกำลังกาย
  - 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
  - 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. ประวัติสนามกีฬากลางจังหวัดจันทบุรี
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยต่างประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

#### 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เราเป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการทางด้านต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขความต้องการ(Needs)หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิมจึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาภายหลัง กล่าวโดยสรุปของการต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ คือ

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

สุชา จันทร์เอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ ก็จะมีสุขนิยามชื่นชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย และการเคลื่อนไหวและการพักผ่อนเป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ออรุณ รักษ์ธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อจะได้บังคับความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิต

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข 2540 : 180; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการ อาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับการไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หมายถึงความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่เคารพยำเกรงจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ บุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์

ความต้องการ(Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray อ้างถึงในอารีย์ พันธมณี, 2538:189-192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคลและบางครั้งอาจเกิด เนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่นผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะค่าประสพประมาทจนประสพผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นกรป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูงพยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขันมีการพักผ่อนหย่อนใจมีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่นต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลผู้อื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน

แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่าดีด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูกหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance of Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความปรารถนาตรงตาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Invulnerability) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คบโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดจิตวิเคราะห์

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2544: 14-16) ได้กล่าวถึงแนวคิดของนักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ที่เขาเชื่อว่า จิตใต้สำนึกและพลังจิตใจที่ไร้เหตุผล เป็นตัวกระตุ้นให้คนกระทำพฤติกรรมนานาประการ รวมทั้งเป็นตัวกำหนดลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล แนวคิดนี้เป็นอันดับแรกในประวัติการศึกษาบุคลิกภาพอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งเชื่อว่าแรงผลักดันภายใน หรือพลังขับ (Dynamic) ภายในบุคคล ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน บางครั้งเกิดการขัดแย้ง (Conflict) ภายในตัวบุคคล ส่วนตัวบุคคลใดจะใช้วิธีแก้ความขัดแย้งอย่างไรจะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงบุคลิกภาพของเขานักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ เช่น ฟรอยด์ (Freud) ซึ่งเขาได้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลได้เป็น 3 ส่วน (Factor) คือ

1. ส่วนที่อยากจะทำสิ่งต่างๆเรียกว่า ตัณหา มีความต้องการ หรือเรียกว่า อิด (Id) ซึ่งหมายถึง ความชั่วร้ายหรือความป่าเถื่อนที่ถูกเก็บไว้ภายใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึกมันเป็นตัวการที่แสดงออกซึ่งความอยากหรือตัณหาในสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพรอยด์เน้นความต้องการทางเพศมากที่สุด

2. ส่วนที่ได้ลงมือกระทำพฤติกรรมตามที่มีความอยากทำ ที่มีการแสดงพฤติกรรมจริงออกมา เรียกว่า อีโก้ (Ego)

3. ส่วนที่วางกรอบของสังคมได้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร สิ่งใดที่ถือว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องดีงาม เป็นที่ยึดถือของสังคม และประเพณี วัฒนธรรม เรียก ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นตัวประสาน ที่ควบคุมไม่ให้ Id แสดงความต้องการส่วนลึกออกมาและผลักดัน Ego ออกมาแทนที่ Id

จากการทำงานทั้งสามส่วนของคุณคนก็จะประกอบเป็นบุคลิกภาพของคุณคนนั้น เช่น บางคนอาจจะมีบุคลิกภาพดี มีความสำรวม มีคุณธรรม มีพฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วดูงามเหมาะสมตามสภาพ และสถานการณ์ เป็นที่ยอมรับของสังคมส่วนใหญ่ แต่บางคนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กับสภาพและสถานการณ์ ไม่มีคุณธรรม สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นอยู่เสมอไม่มีความสำรวม

นอกจากนี้พรอยด์ถือว่าบุคลิกภาพของคุณคนได้รับการวางรากฐานมาแล้วตั้งแต่วัยเด็ก ได้รับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ มาตั้งแต่เด็กก็จะมีพฤติกรรมที่ตอบโต้ต่อสิ่งแวดล้อมต่อประสบการณ์มาตั้งแต่วัยเด็ก ฉะนั้นเด็กบางคนมีความมั่นคง มีความอ่อนโยน มีความกล้ามีความก้าวร้าว มีความกลัว มีการเลียนแบบ ผู้ชายจะเป็นผู้หญิง ผู้หญิงจะเป็นผู้ชายและมีนิสัยอื่นๆอีกมากมาย เป็นต้น

## 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้หัวใจและระบบการทำงานของร่างกายเกิดการพัฒนามีผู้ที่ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรงค์ดี เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ไม่ว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายถึงการเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุกๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้อวัยวะทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและทรหดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็คืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

ฉก ธนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย จะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉยๆ ครั้นมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้าๆ เป็นประจำหลายๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์ เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ปนิธาน โปร่งสละ (2541 : 8-9) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะได้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับ วัย เพศ และความแข็งแรง

สายันท์ สุขยั้ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายที่ดี

จินดา ปันบรรจง (2544 : 10) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของร่างกาย อวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายใช้แรงงานหรือกำลัง เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือกีฬาเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกาย อวัยวะและระบบต่าง ๆ ให้แข็งแรง มีความสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แลมบ์ (Lam 1984 : 11) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายคือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมายโดยมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายส่งเสริมให้ร่างกายสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ร่างกายคงอยู่ได้

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมหรือกีฬาที่เหมาะสมกับ วัย เพศ และความแข็งแรง เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายสามารถทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพ และมีภูมิคุ้มกันสูง

### 1.3 หลักการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายแต่ละคนเพราะแม้ในคนเดียวกันในเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้เพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย มีภูมิตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่นหากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใช้ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ค่อยๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงและถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่ แล้วหากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามท่าทางเทคนิคและการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจระหว่างการออกกำลังกาย

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายในครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ได้ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรหดทรงอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือนการแปร่งฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือต้องทำให้เป็นกิจนิสัย จะเห็นว่ามนุษย์จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกายเช่นความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม อื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย

พีรพงศ์ บุญศิริ (2532 : 124-125) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วน ของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อยเพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นทีละขั้นตอน

4. ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ

5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย

6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพแข็งแรงของข้อต่อลดลง

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็นและกล้ามเนื้อ

9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังจากร่างกายได้ออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่ง ตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้วอัตราการชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 -35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วระดับกระแฉับกระฉ่องลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพและทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อที่จะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถร่างกายของแต่ละบุคคล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มการออกกำลังกายที่ท่าง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากกว่าปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่นการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่นกิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากรูทีการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่นเหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกๆ วันๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะ



การออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170-140) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดัน สั่น หรืออย่างใดอย่างหนึ่งอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้ว การออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 134-135) ได้สรุปหลักการการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 -30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอหรือทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลาย 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตนเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 10 - 30 นาที และออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

สุพัชรา ชิมเจริญ (2543 : 4-5) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนัก ประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละบุคคล หรือ

ถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร ดังนี้ เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้งต่อนาที อายุ 20 – 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้งต่อนาที อายุ 30 – 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้งต่อนาที อายุ 40 – 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้งต่อนาที อายุ 50 – 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้งต่อนาที อายุ 60 – 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 – 110 ครั้ง ต่อนาทีและในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืนการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะในจังหวะหรือท่าใดก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จ ๆ ไป ควรเริ่มจากท่าช้า ๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัว แล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะจากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณที่น้อย และออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกายและเลือกใช้กิจกรรมในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความถนัด ความชอบ เพศ และวัยของตนเอง และควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

#### 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการกีฬาทุกชนิดถือเป็นงานของชีวิต จะต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ และมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุด ปัจจุบันมนุษย์มีความเจริญทางเทคโนโลยีใหม่ ๆ มากขึ้น จึงได้พัฒนาการออกกำลังกายให้กว้างขวางมากขึ้น โดยแยกประเภทของการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เป็นกีฬาหลายประเภทให้มีการแข่งขัน มุ่งที่จะมีสถิติดีขึ้น โดยไม่มีที่สิ้นสุด

การออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยมีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุด เป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) การออกกำลังกายแบบต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหว ข้อต่อ หรือแขน ขาด้วย ได้แก่การยกสิ่งของขึ้น และวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรงกล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลูกกอล์ฟ (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (ATP : Adenosine triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อการออกกำลังกาย

ประเภทนี้ ได้แก่ วิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น เอ ที พี (ATP) เกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว เกิดเป็นน้ำ คาร์บอนไดออกไซด์ และพลังงาน เอ ที พี (ATP) ส่วนไกลโคไลซิสผลิต เอ ที พี (ATP) ได้เร็วมาก และไม่ได้ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ ที พี (ATP) จึงเกิดภาวะการเป็นหนี้ออกซิเจนขึ้น (Oxygen debt)

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ในการบริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีความเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลายาวอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากขึ้นระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทาน ของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ หรือ กระโดดเชือก เป็นต้น (กรมพลศึกษา 2538 : 7-8)

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลา 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคน que เดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 12)

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นการเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากโดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักษ์พลเมือง; และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530 : 117)

การขี่จักรยาน การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสำหรับผู้ที่มิ ้ น้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะแต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่า การวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ ขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 - 60 นาที ในวันเสาร์อาทิตย์ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530 : 51)

การว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด เพราะร่างกายได้ เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มี ปัญหาที่ข้อต่อ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530: 52) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ คือฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เช่น ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะสมที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคือ อย่างน้อยฝึก ให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำ ให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะทาง 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น

การเดินแอโรบิค หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารร่างกายมาผสมผสานกับทักษะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเดินรำที่กระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วย ระยะเวลายาวนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเดินแ

โรคที่ต้องให้ร่างกายหนักหรือรุนแรง พอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อตื่นแอร์โรคจนกระทั่ง การเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมายจึงค่อย ๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้อง เต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ๆ ละ 3-5 ครั้ง

### 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534 : 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรม การงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริงเบิกบาน ก็จะทำให้เกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผลอดกลั้น สุขุม รอบคอบและ ยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียดจากการประกอบ อาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถ นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการ ออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ ดังนี้

#### 1. ทางด้านร่างกาย

1.1 กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียวและแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มี ประโยชน์ เช่น โกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทกล้ามเนื้อก็ดีขึ้น ไปด้วย

1.2 ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจ หนาโตและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้ง ทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกาย อาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันในเส้นเลือดและความดัน โลหิตลดลง

1.3 ระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

2. ด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อจะมีมากและดีขึ้น ด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายได้มีความเคลื่อนไหวที่มีความสง่างามจึงหะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

3. ด้านสังคม กิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องและช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

4. ด้านสติปัญญา ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เพราะการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

স্যันท์ สุขยั้ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้หัวใจต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุข (2548 : ออนไลน์) กล่าวว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกันรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดี ช่วยให้สูงขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. ชีพจรลดลง
10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า, ความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น

13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้

14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15–20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ออกมาทำให้จิตใจสบาย

15. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ

16. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

อดิเรก จิระพงศ์ (2523 : 34–35) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ 1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ 2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุ้มกันและป้องกันโรค 3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้ในการดูแลแนะนำของแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำให้ภาวะสุขภาพจิตดี ช่วยลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน ช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้สูงขึ้น และสามารถเป็นเกราะป้องกันจากโรคร้ายต่างๆได้

## 2. ประวัติสนามกีฬากลางจังหวัดจันทบุรี

เป็นจังหวัดทางชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกของประเทศไทย ทิศเหนือติดกับจังหวัดฉะเชิงเทราและจังหวัดสระแก้ว ทิศตะวันออกติดกับจังหวัดตากและประเทศกัมพูชา ทิศใต้ติดกับอ่าวไทย และทิศตะวันตกติดกับจังหวัดระยองและจังหวัดชลบุรี อยู่ห่างจาก กรุงเทพมหานครประมาณ 245 กิโลเมตร สภาพพื้นที่มีทั้งป่าไม้ ภูเขา ที่ราบสูง ที่ราบลุ่ม และที่ราบชายฝั่งทะเล การปกครองแบ่งออกเป็น 10 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอขลุง อำเภอท่าใหม่ อำเภอโป่งน้ำร้อน อำเภอมะขาม อำเภอแหลมสิงห์ อำเภอสอยดาว อำเภอแก่งหางแมว อำเภอนายายอาม อำเภอเขาคิชฌกูฏและ 76 ตำบล 690 หมู่บ้าน

สวนสาธารณะพื้นที่ส่วนรวม 300 ไร่ ลักษณะเป็นอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ล้อมพื้นที่สวน โดยใช้อ่างเก็บน้ำเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลาของกรมประมงด้วยบรรยากาศภายในสวนร่มรื่นด้วยไม้ใหญ่น้อย เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจและที่ออกกำลังกายของคนเมืองจันทบุรี บริเวณภายนอกสวนด้าน ถ.เทศบาล 3 มีแผงจำหน่ายผลไม้จากสวนหลายแผง เรียกกันว่า "ถนนผลไม้" เป็นจุดที่นักท่องเที่ยวสามารถซื้อหาผลไม้ได้อย่างสะดวก ราคาไม่แพงและยังต่อรองได้อีกด้วย พระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงม้าเข้าศึก พร้อมด้วยทหารเอกคู่พระทัย 4 นายคือพระเชียงเงินหลวงพิชัยอาสา หลวงพรหมเสนาและหลวงราชเสนห์หา ตั้งอยู่กลางบึงน้ำ ตรงกับประตูสวนด้าน ถ. เทศบาล 3

## 3.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เวด (Wade 1970 : 485 – 491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจสุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน (Trends in Public about Health and Wellness) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพนั้น ขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพทางการงาน และเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

คริสโตเฟอร์ (Christopher 1979 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางรัฐเทนเนสซี(Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทางการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

นันทอมมาร์ (Nontogmah 1982 :1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายจำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมาในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือการวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากิจกรรมที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi ; & Okada 1988 :298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่
3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามทดสอบสมมุติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 % การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

มากกว่านักศึกษาคนอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้า ออกกำลังกาย แบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนี้ เพศก็มีผลต่อการร่วมกิจกรรม

โฮลบลูค (Holbrook 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบไปด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรเริ่มกันดำเนินการตั้งแต่ การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller 1993 :1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรี สเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกายผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย

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

แลมบ์ ; และคนอื่น ๆ (Lamb ; et al 2002 : Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาคครั้งนี้เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ระหว่าง 40 -70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำ เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์ และจะได้รางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 ปี บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่ 2 จะเป็นบุคคลที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลกลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาคครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้



ซัง (Sung 2003 : Abstract) ได้ศึกษาการประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย เซาท์ ดาโกตา (South Dakota) โดยใช้รูปแบบจำลอง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ถ้าออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่พร้อม จะไม่ค่อยมีความมั่นใจ และมีความสำคัญในการออกกำลังกายนั้น ขั้นตอนการปฏิบัติและคงสภาพความสมบูรณ์มีความจำเป็นมากที่สุด

บราวน์ (Brown 2005 : 107 – 116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายใน 1 อาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

ฟอล์คและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne 1984 : 239-242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมด ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินการในโรงเรียน ผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะ และปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

### 3.2 การวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขัน
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริการทรวตตรง ภายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิสมากที่สุด

7. ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 น. - 18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการและในปีเดียวกัน ถนนอมวงศ์ ถนนสุขุมวิท และรัชนี้ ขวัญบุญจันทร์ ทำการวิจัยเรื่องความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่า นิสิตมีความสนใจการออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ และเทนนิส นิสิตมีกิจกรรมทางด้านพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจทางด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง ชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

จิรกรรม ศิริประเสริฐ (2526 : ง-ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรในมหาวิทยาลัยจำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคคลที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ แบดมินตัน ภายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอดม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกันมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1-2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

การเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่าง บุคลากรชายหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5

แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : 84-89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรส 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้าน อยู่ในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเป็นรายข้อ ในแต่ละด้านเป็นดังนี้

- 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

- 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอน หรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

- 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ให้โรงเรียนบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายภายในเวลา 16.00 น. - 18.00 น.

- 3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

- 3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร ว่ายน้ำ

- 3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อที่จะประเมินผลตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉาย ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูผู้ชายและครูผู้หญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : 79-82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะความต้องการ สถานที่ของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอ็กซ - เรย์ (X - Ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และ 18.00 - 20.00 น.ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดด้านการออกกำลังกายมีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1 -2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

รัตนานภรณ์ ทันทกานจนาพันธุ์ (2530 : 151) ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ในปี พ.ศ.2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายตามลำดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์ในการทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อบริการสมาชิกอย่างเพียงพอ
  2. ต้องการให้จัดบุคลากร ผู้มีความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
  3. ต้องการให้กองปราบปรามจัดสวัสดิการให้แก่พนักงาน สันับสนุนงบประมาณและสมาชิกที่ใช้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือน หรือรายปี
  4. ต้องการเกี่ยวกับบริการเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
  5. ต้องการกิจกรรมบริการด้านประเภทกายบริหาร
  6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา และวันเสาร์ อาทิตย์
- ต้องการเวลา 07.00 - 18.30 น.

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 173-180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาวางด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. กิจกรรมที่นิสิตชายสนใจมากที่สุด เป็นกีฬาฟุตบอล ส่วนนิสิตหญิงสนใจกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด สำหรับปัญหาการออกกำลังกายคือ อากาศในโรงฝึกพลศึกษาร้อนอบอ้าว อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และภาวะด้านกรเรียนทำให้มีเวลาวางไม่เพียงพอ

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร” โดยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ และอาชีพต่าง ๆ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็น 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันก็มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธา (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่ากลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาหรืออยู่เสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00น. - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายหญิงปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบการต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายหญิงปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบการต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-61 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปีและ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

เยาวณี ผจญ (2534 : 66 – 68) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของข้าราชการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.1 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี ร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ อายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.4 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.7 รองลงมา ต่ำกว่าอนุปริญญาตรี ร้อยละ 33.4 ส่วนใหญ่สมรสแล้ว ร้อยละ 60 รองลงมาเป็นโสดร้อยละ 36.3 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.9 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากรับราชการ ร้อยละ 84.3 สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ มีอยู่ใกล้บ้าน ร้อยละ 31 รองลงมา มีอยู่ใกล้ที่ทำงาน ร้อยละ 20.9 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.4 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลัง ร้อยละ 13.9

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังนี้

2.1 ด้านช่วงวัยและเวลาในการออกกำลังกาย ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อย คือ เวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุด

คือช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์ – วันอาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน (พักรับประทานอาหาร) ของวันธรรมดา

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมการวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เปตอง เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน วายน้ำ เทนนิส ตะกร้อ ดิब्จักรยานกล และต้องการระดับน้อยที่สุดคือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และความปลอดภัย มีการจัดฉากภาพยนตร์ และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสาร และจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการมีการตั้งชมรมวิชาการเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบริการรับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน มีอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่มเย็นไว้บริการด้วย มีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรและข้าราชการโดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายบริเวณบ้านมีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่ห้องอาบน้ำที่ถูกลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อยได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย

2.5 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัย แก่ผู้ใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ และดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่าข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงวันเวลาในการออกกำลังกายและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.7 ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายข้าราชการภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ข้าราชการชายและข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05



ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่ม มาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวกและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียง ฝุ่น ละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีความต้องการมากให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความ ต้องการมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล มีความต้องการระดับมากที่สุดให้มีความต้องการแบบมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความ ต้องการระดับมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน

วีรวัดน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการ

ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพสมาชิกชายกับสมาชิก หญิง ของศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพ จำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า ที ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายด้าน ช่วงวันและเวลา ในการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดคือวันธรรมดา จันทร์-ศุกร์ ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน 16.00 - 19.00 น. ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายคือการวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง อำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุดเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านออกกำลังกายของสมาชิก เพศชายและเพศหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายันต์ ภูฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ประชาชนผู้ใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากที่สุดคือเวลา 16.00 - 19.00 น.
2. มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการผู้ฝึกสอน ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการฝึกสอนและเสนอแนะแนะนำแนวทาง ในการฝึกมีความสม่ำเสมอตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้ที่มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

พุลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” ความมุ่งหมายของวิจัยนี้เพื่อทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิสัย และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่ส่งมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 656 วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 - 18.00 น.
2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควั่นหรือฝุ่นละออง
3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และการกระโดดเชือก
4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สมโภชน์ ไฉนอมสัจย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมในกรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็น

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 978 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.44 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t - test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน -คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขาสำหรับชาย - หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาในวันเสาร์ และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ - ศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน พบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมัธยมตอนต้นและนักเรียนมัธยมตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรณีการ โพรมิล (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส/พีซีพีลัส (SPSS/PC\*) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือวัยเด็ก และวัย

สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชายรายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุดและต้องการสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือเทนนิส และต่ำสุดคือสควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือมีไม้ดอก ไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือสถานที่นั้นอยู่ในบริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ใช้บริการสูงสุดและต่ำสุดคือมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าควรมีการเสียเป็นรายครั้งและรายเดือนเป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกินครั้งละ 50 บาท และเสียเป็นรายเดือนส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 -700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการสถานที่ออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการ กิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้ง และการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

พินิต วัชวุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ความมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างกลุ่มประชากรจำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 453 ชุด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเชฟเฟ้ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการต้องการการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและเวลาสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ที่เหมาะสมให้หมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้ที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงาน การประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือต้องการใช้กีฬาบอลเดี่ยวในการออก กกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการเล่น บาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงาน การประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกันคือนักเรียน

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามการวิเคราะห์ ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 -25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจาก โทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 -2 วันต่อสัปดาห์ และใช้ เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 น. – 19.30 น. ใช้สนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นที่ เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือวอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยม มากที่สุดคือ วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้าน อุปกรณ์คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะ ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าทีพบว่า ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้ บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายประชาชนหญิงมี ความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

## 7. จากกรณีวิเคราะห์ความแปรปรวนเดี่ยวพบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ่ พบว่ากลุ่มประชาชนอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

มนตรี อารีย์ (2542 :บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86 ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นชายโสด อายุระหว่าง 26 -32 ปี และ 18 – 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -15,000 บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1 – 2

2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการลดน้ำหนักและสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครเลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬารั้งละ 45 – 60 นาที มากที่สุดคือ 15 – 30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นค่าเครื่องตี๋ม ค่าเช่าอุปกรณ์ และค่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวสารทางด้านกีฬาคือโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการที่ผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวล และเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง ที่ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออก

กำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00 - 18.00 น.

7. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ การบริหาร เมื่อรู้สึกอ่อนเกินไป ก็คือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรมก็คือเดินหรือวิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนขี้โรค เดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องช้า คือว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพ คือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่างคือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างเป็นครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC\*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่าครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยมีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมาก และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธี คำคง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนในจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ มีการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันคือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องเคลื่อนไหวใช้แรงงานมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้แรงงานก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย

วัลลภ รุจิรากร (2546 :บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 374 คน ประกอบด้วย นิสิตชาย 204 คน นิสิตหญิง 170 คน โดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 374 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 นิสิตหญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย นิสิตร้อยละ 73.0 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ นิสิตร้อยละ 55.1 เลือกการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและวันหยุดราชการ นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 45.7 ออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์เป็นเวลา 1-2 วัน มีนิสิตร้อยละ 33.2 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ช่วงเวลา 17.00 น. – 18.00 น. มีนิสิตร้อยละ 51.1 เลือกออกกำลังกายในช่วงนี้ สถานที่ที่นิสิตร้อยละ 37.4 เลือกออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ ลานอเนกประสงค์ สถานที่นอกมหาวิทยาลัยที่นิสิตร้อยละ 59.1 เลือกออกกำลังกาย คือ ที่บ้าน กิจกรรมที่นิสิตร้อยละ 50.5 เลือกปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย คือ วิ่งเหยาะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมเป็นเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 82.4 เลือกที่จะออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ส่วนเหตุผลที่นิสิตร้อยละ 85.6 เลือกออกกำลังกายคือ เพื่อให้มีสุขภาพดี ปัญหาเรื่องเวลาไม่เพียงพอเป็นเหตุให้นิสิตร้อยละ 61.8 ประสบปัญหาในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และเวลาว่างไม่เพียงพอยังเป็นปัญหาให้นิสิตร้อยละ 63.6 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบ

ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการ ในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุดได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต เกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 ได้แก่ ได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.2 ปัญหามากที่สุดได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้



ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.9 ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

ธนิตา ทองมี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก
2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีมาก
3. ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี
4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
5. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
6. ปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี
7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

สมหมาย ฤทธิบุตร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในสภาพมีไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม

2. ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การเดินและการวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเดินแอโรบิก

กรมอนามัย (2547 : ออนไลน์) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547

ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังกิจกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15 - 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาผลการสำรวจพบว่า

ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬา ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกาย คือไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำได้ค่อนข้างมากคือการเดิน ไป - กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยู ช่วยให้เกิดการรับรู้และคิดว่าความพึงพอใจต่อการจัดงานรวมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกาย

พิเชษฐ์ สุกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักศึกษาช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายโดยรวม นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.70 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.30

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายชื่อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายโดยรวม นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือมีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีคุณภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือมีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่สูงสุด คือต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมการวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่เดินแอโรบิก และฟุตบอล ด้านวันเวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 น. – 18.00 น. มากที่สุด

โสภาก เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัย เรื่องสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 386 คน แยกเพศชาย 165 เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งแวดล้อมอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื่อไม่มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการให้บุคลากรแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะให้มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายอุปกรณ์อุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการสภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรบรรยาย ไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้เรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื่อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้นักศึกษาให้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้เรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิด

เป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษาที่มีความต้องการเป็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายชื่อนักศึกษา ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษา ได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและการเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมี ประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิด เป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 น. – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการ กิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

กรวิทย์ ช่วยดู (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ พบว่ามีสภาพเพียงพอ คิด เป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารการจัดการการออกกำลังกาย พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง ตรัง จังหวัดตรัง ไม่มีการบริหารการจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัด ตรัง ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรังจังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ พบว่ามีความต้องการอยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารการจัดการการออกกำลังกาย พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี 2548 ดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ

39.02

2.3 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชำนาญ เรืองมาก (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ. ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ. ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ. ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศ 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ. ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ. ศ. 2548 โดยภาพรวมความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

นพดล อิ่มสุด (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน หญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เมื่อรวบรวมข้อมูลมาแล้วก็ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า เพศชาย อายุ 24 - 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ,อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่วันอาทิตย์ รองลงมาคือวันศุกร์ และวันเสาร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ 17.00 น. - 18.00 น. รองลงมาเวลา 18.00 น. - 19.00 น. และเวลา 16.00 น. - 17.00 น.

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากรุงเทพมหานคร ปี พุทธศักราช 2545 พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกด้านซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือวันอาทิตย์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลา 18.00 น. – 20.00 น. รองลงมา 05.00 น. – 08.00 น. ตามลำดับ

สมนึก ภูระหงษ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ. ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ. ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ. ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

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

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ. ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ. ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00 น. – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

อนุลักษณ์ เข้มก๊อต (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปี

การศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยคือแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการ หาความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนได้แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความเห็นมากที่สุด สอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10, 88.73, 93.06, และ 84.44 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนได้แสดงความคิดเห็น โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08, 77.01, 70.48, และ 76.85 ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนได้แสดงความคิดเห็น โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปานกลาง โดยแสดงความเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.99, 78.04, 62.93, และ 83.00 ตามลำดับ

กุศล บุญสุข (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ การ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน เป็นเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการ ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาวะและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

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



2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มี ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มี ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

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

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับ อายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่ต่างกัน

นฤมล หวานดี (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความ ต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัด กระบี่ พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดย การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 มีวัตถุประสงค์ ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั่งใช้เวลา 30 - 60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อย ละ 71.28 และไม่มี ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 และไม่มี ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81และไม่มี ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการ ออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 พบว่าประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้าน

สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ปริวิตา เรืองบุรพ (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนใน อำเภอดาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบล ของประชาชนในอำเภอดาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่ อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 500 คน โดยใช้ วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอดาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18 – 44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45 – 60 ปี คิด เป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอดาคลี จังหวัด นครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ใน ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ มีความ ต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬาใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ใน ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ มีความ ต้องการสนามเดินลีลาศ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิด เป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการบุคลากรที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุขุ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อย ละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ที่ซึ่งน้ำหนัก วัสดุสูง

เอกศักดิ์ สีวะรม (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ใน 3 ด้านคือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ประชาชนใน สวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยใช้วิธีดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.84 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา 99.00

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53

2.2 สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายกีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70

3. เปรียบเทียบความต้องการระหว่างเพศและอายุ ผู้ที่ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

3.1 เพศชาย และหญิง โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปี ลงมาและประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทั้งหมด

จะเห็นได้ว่า งานวิจัยทั้งของต่างประเทศและในประเทศ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาหลายท่านได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถูกวิธี สม่ำเสมอและมีความเหมาะสมนั้นได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้ ทำให้มีอายุยืนยาว อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็ก เยาวชน และบุคคล ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพและมีคุณค่า เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป