



รายงานผลการวิจัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เรื่อง ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชาชน อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

THE NEED FOR SERVICES FOR EXERCISING FOR HEALTH BY
PERSONAL AT RONGKWANG PHRAE

ได้รับการจัดสรรงบประมาณวิจัย ประจำปี 2552

จำนวน 40,000 บาท

หัวหน้าโครงการ

นายวรณัฐ ธีรมย์

งานวิจัยเสร็จสิ้นสมบูรณ์

09/09/2552

คำนิยม

งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือและแนะนำอย่างดียิ่งจากที่ปรึกษางานวิจัยทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ ทองวิทยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติพงษ์ ชติยะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหล ศักดิ์คะทศน์ ที่ได้เอาใจใส่ให้คำปรึกษาชี้แนะเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากประชาชน อ.ร้องกวาง จ.แพร่ ในการตอบแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ ทุนการวิจัยครั้งนี้ได้รับมาจากงบประมาณเงินแผ่นดิน โดยสำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงขอขอบพระคุณ มา ณ ที่นี้ด้วย

ท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณของ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และผู้ให้ความช่วยเหลือทุกท่าน ที่เคยอบรมสั่งสอนผู้วิจัยตลอดมา

วรัญญู ธีรมย์

2552

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง.....	(4)
บทคัดย่อ.....	(5)
บทที่	
1. บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	6
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
งานวิจัยภายในประเทศ.....	8
งานวิจัยต่างประเทศ.....	16
3. วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	31
เอกสารอ้างอิง.....	40
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	43
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	45
ภาคผนวก ค ประวัติผู้วิจัย.....	52

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ตารางข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างประชากร.....	23
2. ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย.....	26
3. ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	27
4. ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการจัดการบริการด้าน วัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย.....	29
5. ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	30

ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ของประชาชน อำเภอร่องขาว จังหวัดแพร่

THE NEED FOR SERVICES FOR EXERCISING FOR HEALTH BY
PERSONAL AT RONGKWANG PHRAE

นายวรัญญ์ รีรัมย์

WARUNYOO REEROM

สถานที่ทำงานของผู้วิจัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ต.แม่ทราย อ.ร่องขาว จ.แพร่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน อำเภอร่องขาว จังหวัดแพร่ โดยส่งแบบสอบถามออกไปสำรวจประกอบการสัมภาษณ์จำนวน 500 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 500 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิ่ง-เดินภายในสนามกีฬาเทศบาล การเดินแอโรบิค กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล กายบริหารประกอบดนตรี กีฬาเปตอง กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา กีฬาพื้นเมือง และกีฬาเซปักตะกร้อ

ความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอและปลอดภัย บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการกีฬา เช่น วีดิทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้มี

บริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกายจำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการเต้นแอโรบิค ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้มีห้องฝึกสมาธิปรับสภาพจิตใจ ให้มีสระว่ายน้ำ ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับด้านกีฬา ให้มีห้องนันทนาการ ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก ให้มีห้องบริการอบไอน้ำ

ความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ให้จัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันเสาร์ถึงวันอาทิตย์ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 2-3 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละมากกว่า 3 ชั่วโมง

ความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการฝึกการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจเป็นประจำทุกวัน ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายใน อ.ร้องกวาง ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองระหว่างประชาชนภายใน อ.ร้องกวาง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น วันปีใหม่ เป็นต้น ให้มีการจัดงาน เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพภายใน อ.ร้องกวาง ให้มีการจัดการประกวดการเดินร่าพื้นเมืองและการเต้นแอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการจัดการแข่งขันวิ่งทางไกล

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the services of healthy exercising needed by people in Rongkwang Phrae province. Five hundred questionnaires were distributed and all were returned. The data was analyzed by using percentage, mean and standard deviation and presented by SPSS for Windows in tabular and descriptive forms.

The results indicated that the people needed the services for exercising activities at a high level which were: jogging-walking, aerobic dancing, football, jogging out of field, badminton, volleyball, rhythmic exercising, petanque, basketball, track and field, local sports and sepak-takraw.

The needs for place, equipment, and facilities were at a high level, which were : sufficient outdoor field, adequate provision of exercising equipment, sufficient water fountains at exercising areas, sufficient seats at exercising areas, indoor exercising areas, outdoor stadium with lights, establishment of health park with exercising equipment, first-aid center, sufficient and safe parking lots, services for borrowing book and technology of sports equipment, shop for selling healthy drinking beverage, shop for selling exercising equipment at a lower prices, aerobic dancing room, physical testing room, lockers, meditation room, swimming pools, bath room, reading room and VDO of sport, recreation room, weigh training room and souna.

For the needs of day and time services, people prefer the evenings time for exercising in everyday, on Saturday to Sunday; 1-2 hours for exercising on weekend, spend 2-3 hours for exercising each time, in the morning and for highest 3 hours on time.

The needs for activity arrangement was at a high level, which were : everyday exercising, sports competition among the villagers, local sports at least once a year, jogging-walking for health, contests of local and aerobic dancing at least once a year , marathon competition.

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันรัฐบาลได้มีนโยบายเน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่จะนำประเทศชาติไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองโดยได้กำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่จะพัฒนาประเทศแบบองค์รวม เน้นคนเป็นศูนย์กลางโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจแบบพอเพียง และยังได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ให้มีกรอบและทิศทางสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการกีฬานั้นมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา พร้อมด้วยคุณลักษณะประจำตัวที่มีคุณธรรมและจริยธรรม รวมทั้งสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย เอื้ออาทร และสมานฉันท์...(ร่างกรอบแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545-2549, 2544 : ก อ้างถึงในกิตติพงษ์ ฐิตียะ 2545) ดังนั้นหน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะสถานศึกษา จึงจำเป็นที่จะต้องวางแผนจัดแนวทางการศึกษาให้สนองต่อนโยบายของรัฐบาล

การกีฬามีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ความมั่นคงของครอบครัว ชุมชน สังคมของประเทศและโลก กล่าวคือ การที่คนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ มีความเป็นนักกีฬา เสียสละตามอุดมคติของการกีฬา ย่อมจะส่งเสริมให้คนมีร่างกายแข็งแรง เป็นพลเมืองดีของครอบครัวของสังคมและประเทศชาติในที่สุด การเป็นพลเมืองดีมีคุณภาพ จึงมีความหมายกว้างและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชาติ ดังนั้นสังคมในโลกนี้ จึงมุ่งหวังอยากให้ประชาชนเป็นพลเมืองดี ซึ่งการกีฬามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการเป็นพลเมืองดี

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย เริ่มมีมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 โดยการทำงานของ นายแพทย์อุดม โปณะกฤษณะและคณะ ภายใต้องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ต่อมา พ.ศ. 2528 ก่อตั้งการกีฬาแห่งประเทศไทย ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัยได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้รับการยกฐานะเป็นกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในปี พ.ศ. 2545 จากการปฏิรูประบบราชการ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชัดเจนขึ้นเป็นลำดับ มีการบรรจุสาระสำคัญ และเป้าหมายในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) กับฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) และแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และแผนพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนฯ 9 (พ.ศ. 2545-

2549) ได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่า ประชากรทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 60

จากความสำเร็จก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ประชาชนมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อยลง เพียงร้อยละ 44.40 (กระทรวงสาธารณสุข, 2544) เพราะมีเครื่องมืออำนวยความสะดวกและช่วยผ่อนแรงและความสำเร็จของงานแผนงานครอบครัว ทำให้สัดส่วนประชากรวัยทำงานและวัยสูงอายุมากขึ้น รวมทั้งประชากรยังป่วยและตายด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการตาย 5 อันดับแรก ระหว่างปี 2535 – 2544 (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2545) ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันและบำบัดได้ ด้วยการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคที่เหมาะสม รัฐบาลเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายได้ตั้งเป้าหมายไว้ในแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 9 ให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น(คณะกรรมการอำนวยการ จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2544) และลดโรคที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญของความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการดี จะเป็นผลทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีความสมบูรณ์ บุคคลที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีจะทำให้การทำงานของร่างกาย ในการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างสวยงาม มีจังหวะดี องค์ประกอบต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ได้แก่ ความสมดุล ความอ่อนตัว กำลัง จังหวะ การประสานงาน ความอดทน ขนาดของร่างกาย ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางกลไก (Motor Educability) องค์ประกอบดังกล่าวต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จะทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยดี (วิริยา บุญชัย, 2523)

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ในสภาพปกติ และยังช่วยให้สติปัญญาดี รวมทั้งบรรเทาความเคร่งเครียดอีกด้วย แต่ในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย ทำให้มนุษย์ได้ออกกำลังกายน้อยลง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่เห็นได้ชัดคือ เส้นเลือดในหัวใจตีบตัน อีกทั้งอาการเมื่อย อาการท้องผูกเป็นประจำ ฯลฯ อาการเหล่านี้เกิดจากการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอตนเอง (อวย เกตุสิงห์, 2514)

ในการกีฬา ความสมบูรณ์ทางร่างกาย หมายถึง ถ้ามีสุขภาพร่างกายดี หรือมีสมรรถภาพทางร่างกายดี ทั้งนี้เพราะการมีสุขภาพร่างกายดีย่อมเป็นพื้นฐานสำคัญของสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพดีจะสามารถฝึกซ้อมกีฬาให้มีสมรรถภาพร่างกายเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของตนได้ ส่วนผู้ที่สุขภาพไม่ดี การฝึกซ้อมกีฬานอกจากจะไม่ได้ผลที่ดีขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้เกิดเจ็บป่วยเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ด้วย ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายอันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกนั้น ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สามารถบ่งบอกถึงความสามารถ หรือสมรรถภาพของนักกีฬาแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี ซึ่งปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายนั้น ประกอบด้วยความเร็ว (Speed) พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle

Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance Anaerobic Capacity) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนทั่วไป (General Endurance Aerobic Capacity) องค์ประกอบดังกล่าวนี้กีฬาชนิดต่าง ๆ มีความต้องการความสมบูรณ์ทางร่างกายต่างกัน บางชนิดต้องการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมาก ไม่ต้องการความอดทนหรือต้องการน้อย(รุจ แสงอุดม, 2529:10)

สุขภาพ และ สมรรถภาพ

สุขภาพ เป็นภาวะที่สุขสบายของร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม มิใช่แค่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือทุพพลภาพ

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติภารกิจประจำวันอย่างต่อเนื่องด้วยความกระฉับกระเฉงและตื่นตัวปราศจากความเหนื่อยล้า และยังมีพลังงานมากพอที่จะทำกิจกรรมเวลารว่างต่อไป แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สมรรถภาพที่เป็นลักษณะทั่วไปในเชิงของสุขภาพและสมรรถภาพในเชิงของกลไกการเคลื่อนไหว

สมรรถภาพทั่วไป ประกอบด้วยตัวชี้วัดที่สำคัญได้แก่

1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)
2. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% body fat)
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)
4. ความอ่อนตัว (Flexibility)
5. สมรรถภาพปอด(Lung capacity)
6. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต(Aerobic capacity)

สมรรถภาพในเชิงของกลไกการเคลื่อนไหวและกีฬา ประกอบด้วยตัวชี้วัดที่สำคัญได้แก่

- ความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance)
- พลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power)
- ความสามารถในการทำงานของร่างกายที่เป็นแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic capacity)
- ความสามารถในการทำงานของร่างกายที่เป็นแบบแอโรบิค (Aerobic capacity)
- ความอ่อนตัว (Flexibility)
- ความคล่องตัว (Agility)
- ความเร็ว (speed)
- การทรงตัว (Balance)
- ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction Time)
- การรับรู้ตำแหน่งของร่างกายในการเคลื่อนไหว (Kinesthetic sense)

สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่คนเรามีจำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมากนั้น นอกจากจะทำให้หย่อนสมรรถภาพในการทำงานแล้วยังจะมีโรคต่างๆ แทรกซ้อนเข้ามายิ่งทำให้เป็นการบั่นทอนความสามารถในการปฏิบัติงานลงไป

สมรรถภาพทางกายจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ ที่ระดับความหนักของงาน 60 เปอร์เซ็นต์ ของสมรรถภาพทางกายสูงสุด ในการใช้ออกซิเจน สัปดาห์ละ 2-3 วัน เป็นเวลา 8-10 สัปดาห์ และสำหรับคนที่อ้วน การฝึกจะช่วยลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย นอกจากนี้ทำให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเพราะสมรรถภาพสูงสุดในการใช้ออกซิเจนของร่างกายเพิ่มขึ้น ประมาณ 15-30 เปอร์เซ็นต์ (Smith and Kampine อ้างใน วรรณบุญ ธีรมย์, 2534)

เป็นที่ยอมรับว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา การฝึกซ้อม การออกกำลังกายอยู่เสมอมีผลต่อความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของกล้ามเนื้อ การพัฒนาด้านทักษะกีฬา จำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง แต่ส่วนที่ปลอดภัยไขมันเพิ่มขึ้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนอัตราการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่างๆ ดังกล่าวนั้นขึ้นอยู่กับวิธีการฝึก ความบ่อยของการฝึก ความหนักของกิจกรรมนั้นๆ และช่วงของการฝึก เป็นต้น

ประเทศไทยจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้ทันต่อสถานการณ์ เพื่อสร้างศักยภาพให้ประชากรสามารถดำรงอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี และสังคมส่วนรวมอย่างมีความสุข การกำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ซึ่งนำมาใช้ ในระหว่างปีพุทธศักราช 2545 – 2549 จึงมีเป้าหมายที่จะพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของมนุษย์หรือคนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องใช้วิธีการหลายวิธีหลายรูปแบบ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้เป็นกลไกในการพัฒนาคนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นรัฐบาลจึงได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ซึ่งเป็นแผนแม่บทของการพัฒนาการกีฬาของชาติที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาศักยภาพของคน ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 โดยมุ่งขยายและยกระดับการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานของประชาชนทั้งมวล ให้กว้างขวางสู่ประชากรทุกกลุ่มเป้าหมายและมุ่งพัฒนาคุณภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล ชุมชนและประเทศ ให้เด็ก เยาวชนและประชาชนได้มีการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานอีกทั้งยังเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศอีกด้วย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนกระทรวง ทบวง กรม ของหน่วยงานราชการที่กำลังดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการก็เป็นอีกกระทรวงหนึ่งที่จะต้องทำการปรับเปลี่ยนให้ทันต่อยุคสมัย

สถาบันอุดมศึกษา เป็นสถาบันที่มีจุดรวมของแหล่งวิชาการและบุคลากรในทุก ๆ สาขาวิชา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นแหล่งที่มีความพร้อมสูงในการที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนา

ทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ การปลูกฝังทัศนคติ ความพอเพียง การดำรงชีวิตที่พอเหมาะ การช่วยเหลือตนเอง ช่วยเหลือสังคม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาของประเทศไทย ฯลฯ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ วิทยาเขตแพร่ เฉลิมพระเกียรติ เป็นสถาบันในระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย มีประวัติการก่อตั้งเก่าแก่ และได้มีการเรียนการสอน ผลิตรายวิชาไปเป็นผู้นำของสังคม และสร้างประโยชน์ให้กับประเทศไทยในด้านต่าง ๆ มากมาย รวมระยะเวลามาจนถึงปัจจุบันนี้เป็นระยะเวลา กว่า 10 ปี(2552) นอกจากการส่งเสริมทางด้านวิชาการเพื่อผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพออกไปรับใช้สังคมแล้ว มหาวิทยาลัยได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนให้ทันสมัยยิ่งขึ้น เพื่อผลิตบัณฑิตที่มี ประสิทธิภาพ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีคุณธรรมและจริยธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยเฉพาะการ ส่งเสริมทางด้านสุขภาพ พลานามัย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าประชาชนที่มีคุณค่าของสังคม และประเทศนั้นจะต้อง เป็นผู้ที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การได้รับพระราชดำรัส เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นการให้โจทย์ทางสังคมที่ยิ่งใหญ่ที่ทุกคนได้ ใช้สติปัญญาคิด ไตร่ตรอง เพื่อค้นหาแนวทางอยู่รอดในสังคมโดยใช้สติที่เน้นเรื่องของความพอเพียงเป็น หลัก ซึ่งผู้ที่นำไปปฏิบัติได้นั้นก็ต้องมีสภาพร่างกายที่พร้อมแข็งแรงสมบูรณ์ในการนำหลักการดังกล่าว ไปถือปฏิบัติ และคิดค้น วัสดุอุปกรณ์ที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกหรือเครื่องทุ่นแรงเพื่อให้งานทำ นั้นๆเป็นไปด้วยความเหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยใคร่ที่จะศึกษาถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน อ.ร้องกวาง จ.แพร่ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ของประชาชนให้แข็งแรงยิ่งขึ้น และเป็นแนวทางให้แก่ผู้บริหารระดับสูงขององค์กรต่างๆ ในการที่จะจัด กิจกรรมด้านกีฬาหรือจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน อ.ร้องกวาง จ.แพร่

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษาและเชื่อถือได้ เพราะผ่านการตรวจสอบ แก่ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและได้ปรับปรุงแก้ไขเป็นอย่างดีแล้ว
2. ผู้วิจัยถือว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ผู้วิจัยจะศึกษาถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน อ.ร้องกวาง จ.แพร่ เท่านั้น
2. ผู้วิจัยจะศึกษาถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก. เกี่ยวกับความต้องการการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ข. เกี่ยวกับความต้องการการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ค. เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- ง. เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
- จ. เกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของประชาชนเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำจำกัดความในการวิจัย

ความต้องการจัดบริการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะให้ดำเนินงานในเรื่องความสะดวกต่างๆ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเล่นกีฬา การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเดินวิ่งอยู่กับที่ ทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า 10 นาที จึงจะเริ่มเข้าสภาพที่เรียกว่า การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์เต็มที่ หรือที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ทำให้หัวใจหรือชีพจรเต้นถึงระดับหนึ่งที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง และเพื่อประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ (รัชชัย มุ่งการดี 2534 : 11 อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ชิตียะ 2538 : 4)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทราบถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน
อ.ร้องกวาง จ.แพร่
2. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับประชาชน อ.ร้องกวาง จ.แพร่ เพื่อจัดให้เป็นสวัสดิการได้
3. เป็นแนวทางแก่ผู้บริหารในระดับสูงขององค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้อง ในการที่จะจัดกิจกรรมด้านกีฬาหรือจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ร่างกายของคนหรือสัตว์ทุกชนิด ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายล้วนต้องการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพ และสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น และทั้งนี้นับตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์นั้น ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้บีบบังคับให้คนต้องดิ้นรน เพื่อการมีชีวิตอยู่รอดตลอดเวลา เช่น ต่อสู้กับดินฟ้าอากาศ สัตว์ร้าย ขาดศึกศัตรู การแสวงหาอาหาร เป็นต้น จึงทำให้การออกกำลังกายของคนในสมัยนั้นเป็นไปได้โดยไม่ยากนัก

ในสมัยนี้ความจำเป็นหรือการบีบบังคับทางธรรมชาติเพื่อให้มีการออกกำลังกายด้วยการดิ้นรน เพื่อการมีชีวิตอยู่ได้หมดลงแล้วก็จริง แต่ความต้องการออกกำลังกายของคนก็ยังมีอยู่เช่นเดิม ทั้งนี้เพราะว่าร่างกายต้องการเคลื่อนไหว เพื่อการเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพ

การพัฒนาประเทศสู่ความเป็นอุตสาหกรรมใหม่ นับเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้ประชาชนต้องหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อจะได้ช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมากที่สุดในขณะที่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกายน้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาดังกล่าวได้มีการนำเอาเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาแทนแรงงานคนในการทำงานหลาย ๆ อย่างที่แต่เดิมสามารถถือเป็นการออกกำลังกายไปได้ในตัว นอกจากนี้การได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดกับการออกกำลังกายนั้น ก็ทำให้ผู้ทำงานประเภทนี้อยู่กับที่เกิดการตื่นตัวในการออกกำลังกายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายก็อาจเป็นดาบสองคม ฉะนั้นผู้ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพต้องรู้จักวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและต้องใช้พลังทางร่างกาย จะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการสมัครใจหรือฝืนใจ ทั้งอาชีพและสมัครเล่น จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาทุกชนิด การทำงานบ้าน งานอาชีพ งานอดิเรกที่ใช้แรงงาน เป็นต้น

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะแตกต่างกับการแข่งขันกีฬา เพื่อชิงชนะเลิศหรือการแข่งขันเพื่อหวังเหรียญรางวัล เงินรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน ซึ่งจะทำให้เพิ่มความเคร่งเครียดทางภาวะของ จิตใจอย่างมาก ดังนั้น หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรยึดหลักดังนี้

1. สำรวร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยการให้แพทย์เป็นผู้ตรวจการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย เพื่อเช็คความพร้อมของร่างกาย
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องแต่งกาย สถานที่ที่สะดวก ปลอดภัย เหมาะสม
3. เลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง
4. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าข้ามขั้นตอน หรือเร่งเร็วเกินไป
5. พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
6. ออกกำลังกายให้มีความสุขนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังมากเกินไป
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน หรือวันเว้นวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ควรจะเป็นช่วงเวลาเดียวกัน ตลอดไป
8. เลือกเวลาออกกำลังกายควรเป็นเวลาก่อนอาหาร ถ้าหลังอาหารควรพัก 2 ถึง 3 ชั่วโมง
9. ถ้าอากาศร้อนจัด อบอ้าวมาก หรืออากาศเย็นจัด ไม่ควรออกกำลังกาย
10. ถ้ามีอาการผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ตามัว หน้ามืด ใจสั่น แน่นหรือเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ให้ลดความหนักลง ถ้าไม่หายให้นั่งพักหรือนอนราบลง
11. ให้หยุดพักห้ามออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือหลังฟื้นไข้ใหม่ ๆ หรือร่างกายได้รับอุบัติเหตุร้ายแรง (วรัญญู ธรรมย์.2550.)

งานวิจัยภายในประเทศ

กิตติพงษ์ ขัติยะ (2537:บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง"การศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2537 สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้" พบว่า นักศึกษามีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กีฬารวน้ำ กีฬาเบดมินตัน กีฬาบาสเกตบอล กีฬาฟุตบอล กีฬาเทนนิส กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเทเบิลเทนนิส กรีฑา วิ่ง-เดิน ภายในสถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ ภายใต้การบริหารประกอบดนตรี กีฬาเซปักตะกร้อ และการเดินแอโรบิค

ความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสระว่ายน้ำ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างพอเพียง ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสถานที่จอดรถอย่างพอเพียงและปลอดภัย ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด

ความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ให้จัดบริการอยู่ในช่วงเวลาเย็น และระดับมาก ได้แก่ ให้จัดบริการวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง

ความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการฝึกสอนกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำทุกภาคเรียน จัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่นักศึกษาสนใจ จัดงานแข่งขันกีฬาพื้นเมืองระหว่างนักศึกษา จัดงานวิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพภายในสถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ จัดงานแข่งขันวิ่งทางไกลภายนอกสถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ จัดประกวดการเดินร่าพื้นเมือง และการเดินแอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬา และการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามกีฬาแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนานๆ ครั้ง
3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุด คือ โทรทัศน์
4. กิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ
5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละ ประมาณ 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง 30 นาที ตามลำดับ และการเล่น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง เพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525:บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับ เทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด

5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก กายบริหาร วายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด

7. ในวันธรรมดา ข้าราชการ และนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ

จินดา ปันบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของ กรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชน ชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน และ ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้ 1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็น ร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ

9.18 และแอโรบิคด้านที่คิดเป็น ร้อยละ 8.70 2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00-08.00 น. มากที่สุดคือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น., ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 - 18.00 น., ประชาชน หญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และ ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็น เวลา 18.00 - 21.00 น. 3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดคือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬา ควร มีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬามี แสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย 4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการตรงกัน มากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรม การออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

ทองสุข สัมปหังสิต (2531: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาร่วมด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงการใช้เวลาร่วมด้วยการออกกำลังกายของนิสิต และเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมด้วยการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 913 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ T-Test, F-Test ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวูตวายน้ำมากที่สุด
3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด
4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว

ด้านอุปกรณ นิสิตเห็นว่าอุปกรณการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้นส่วนมากจะมีปัญหาเวลาร่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกาย และมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ ส่วนคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อรุยา (2533: ๓) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลจำนวน 400 ชุด ได้รับกลับคืนมา 373 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพฯกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่มได้แก่กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน

300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ มีขั้วเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (T-Test) และค่าเอฟ (F-Test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรระหว่างบุคลากรที่เป็นสตรีกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ

กรรณิการ์ โพธิ์มุ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คนเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส-พีซีพลัส (SPSS/PC*) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือวัยเด็ก และวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และเกือบทุกคนมีการออกกำลังกายด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุด และต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือ เทนนิส และต่ำสุดคือ สควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือมีไม้ดอกไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือ สถานที่ตั้งอยู่ในบริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ใช้บริการสูงสุด และต่ำสุดคือ การมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการเสียเป็นรายครั้ง และรายเดือนเป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือน ส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 - 700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุอาจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปรานม รอดทัศน (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุดเป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t - test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตมีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้าน ต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วูวี่น้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ตะกร้อ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิค
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ
4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน
6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาย่อย ๆ
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เพ็ญสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลนำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t - test) ผลการศึกษา

พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ จันบำรุง (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างครั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

แฮมมอนด์ และการ์ฟิงเกอร์ (Hammond and Garfinker 1969 : อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ขติยะ 2537 : 8) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ออกกำลังกายเลย

จังก์เกอร์, แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Juncker, Anderson and Mueller 1975 อ้างถึงในกิตติพงษ์ ขติยะ 2537 : 8) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนชนกึ่งฟาร์มที่นิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่างๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือ มีชุมชนกึ่งฟาร์มถึงหมื่นชุมชน เพราะเขาเชื่อว่า ชุมชนกึ่งฟาร์มเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วย จุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการกิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมอื่นๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

เห็นได้ว่า ได้มีผู้ที่ทำการศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในหลายกลุ่มตัวอย่างหรือหลายพื้นที่ซึ่งเป็นเรื่องที่จำเป็นในชีวิตของมนุษย์ที่จะต้องเตรียมความพร้อมให้กับตนเองโดยเฉพาะความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ที่จะต้องใช้ในการประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและ

ครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าพื้นที่ ต.ร้องกวาง อ.ร้องกวาง จ.แพร่ ก็เป็นพื้นที่หนึ่งที่จะต้องดำเนินการศึกษาให้ทราบถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะประชาชนส่วนใหญ่ในพื้นที่เป็นคนท้องถิ่นชนบท และกำลังจะต้องปรับตัวให้เท่าทันการเจริญเติบโตของท้องถิ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการมีมหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ มาตั้งอยู่ในท้องที่ ซึ่งต่อไปในอนาคตบริเวณพื้นที่ดังกล่าวจะต้องมีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ในอัตราส่วนที่มีอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นการได้ทราบข้อมูลความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในพื้นที่จึงเป็นข้อมูลที่จะต้องนำมาศึกษา วางแผน ในด้านการให้บริการสาธารณะเกี่ยวกับสุขภาพ พลานามัยให้ถูกต้องทันทั่วทั้งที่



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างประชากร

1. กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชน ต.ร้องกวาง อ.ร้องกวาง จ.แพร่ ซึ่งคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 500 คน กระจายไปทั่ว ต.ร้องกวาง อ.ร้องกวางจำนวน 13 หมู่ จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 6,850 คน (ข้อมูลจากสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง: ตุลาคม 2551) ผู้วิจัยหาขนาดตัวอย่างประชากร โดยใช้ตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของประคอง กรรณสูตร (สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์:2528) ขนาดของตัวอย่างประชากรที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 คิดขนาดของความคลาดเคลื่อนเป็นร้อยละ และให้สัดส่วนของประชากรเป็น .05 (ขนาดของประชากร (N)=7,000 คน ขนาดของตัวอย่างประชากร(n) สำหรับความคลาดเคลื่อนที่กำหนดคิดเป็นร้อยละ±5% คือ 378 คน แต่ในที่นี้เก็บข้อมูลจำนวน 500 คน)

2. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างประชากรตามสัดส่วนของจำนวนประชากรทั้งหมด โดยใช้สูตร (Nagtalon 1983 : อ้างถึงในกิตติพงษ์ ขัตติยะ 2538 : 9) ดังนี้

$$n_1 = \frac{n \cdot N_1}{N}$$

ซึ่ง n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

N_1 = จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่ม

N_i = จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

จำนวนประชากรในเขตอำเภอร้องกวางจังหวัดแพร่

หมู่ที่	จำนวน(คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
1	357	425	782
2	363	446	809
3	221	212	433
4	285	288	573

จำนวนประชากรในเขตอำเภอวังทองจังหวัดแพร่

หมู่ที่	จำนวน(คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
5	375	365	740
6	172	154	326
7	246	315	561
8	131	136	267
9	328	359	687
10	116	103	219
11	251	274	525
12	127	129	256
13	326	346	672
รวมทั้งหมด			6,850 คน

(ที่มา:สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง:ตุลาคม 2551)

ประชาชนในเขตอำเภอวังทองหมู่ที่ 1 จำนวน 782 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 782}{6850} = 57 \text{ คน}$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังทองหมู่ที่ 2 จำนวน 809 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 809}{6850} = 59 \text{ คน}$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังทองหมู่ที่ 3 จำนวน 433 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 433}{6850} = 31.6 \text{ คน}(= 32 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังทองหมู่ที่ 4 จำนวน 573 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 573}{6850} = 41.8 \text{ คน}(= 42 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังทองหมู่ที่ 5 จำนวน 740 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 740}{6850} = 54 \text{ คน}$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 6 จำนวน 324 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 324}{6850} = 23.7 \text{ คน}(=24 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 7 จำนวน 561 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 561}{6850} = 40.9 \text{ คน}(=41 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 8 จำนวน 267 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 267}{6850} = 19.4 \text{ คน}(=19 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 9 จำนวน 687 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 687}{6850} = 50 \text{ คน}$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 10 จำนวน 219 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 219}{6850} = 15.9 \text{ คน}(=16 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 11 จำนวน 525 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 525}{6850} = 38 \text{ คน}$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 12 จำนวน 256 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 256}{6850} = 19.3 \text{ คน}(=19 \text{ คน})$$

ประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงหมู่ที่ 13 จำนวน 672 คน

$$\text{จำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม} = \frac{500 \times 672}{6850} = 49 \text{ คน}$$

รวมจำนวนตัวอย่างที่จะสุ่มตัวอย่างทั้งหมด 500 คน เป็นชาย 250 คน หญิง 250 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขจากแบบสอบถามที่เคยใช้ทำงานวิจัยแล้ว โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข โดยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. การสร้างแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open - ended)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย

- เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
- เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) โดยกำหนดคำตอบไว้ 4 คำตอบ และแบบปลายเปิด (Open - ended)

3. การตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ของเครื่องมือโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแก้ไข จำนวน 3 ท่าน แล้วนำไปปรับปรุง นำแบบสอบถามไปทดลองใช้(try out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 26 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น(reliability)ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.79

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กับผู้ช่วยวิจัย เพื่อขอความร่วมมือให้ประชาชนได้ตอบแบบสอบถามและได้กำหนดวันที่ส่งคืนแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รับคืนมาทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม นำค่าร้อยละที่ได้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย โดยได้กำหนดระดับค่าคะแนนไว้ ดังนี้

- | | |
|--|---------------|
| ความต้องการจัดบริการ ในระดับมากที่สุด | ให้ค่าคะแนน 4 |
| ความต้องการจัดบริการ ในระดับมาก | ให้ค่าคะแนน 3 |
| ความต้องการจัดบริการ ในระดับน้อย | ให้ค่าคะแนน 2 |
| ความต้องการจัดบริการ ในระดับน้อยที่สุด | ให้ค่าคะแนน 1 |

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อแล้ว นำมาเทียบกับระดับคะแนนที่ได้กำหนดไว้โดยถือเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มีความต้องการจัดบริการมากที่สุด

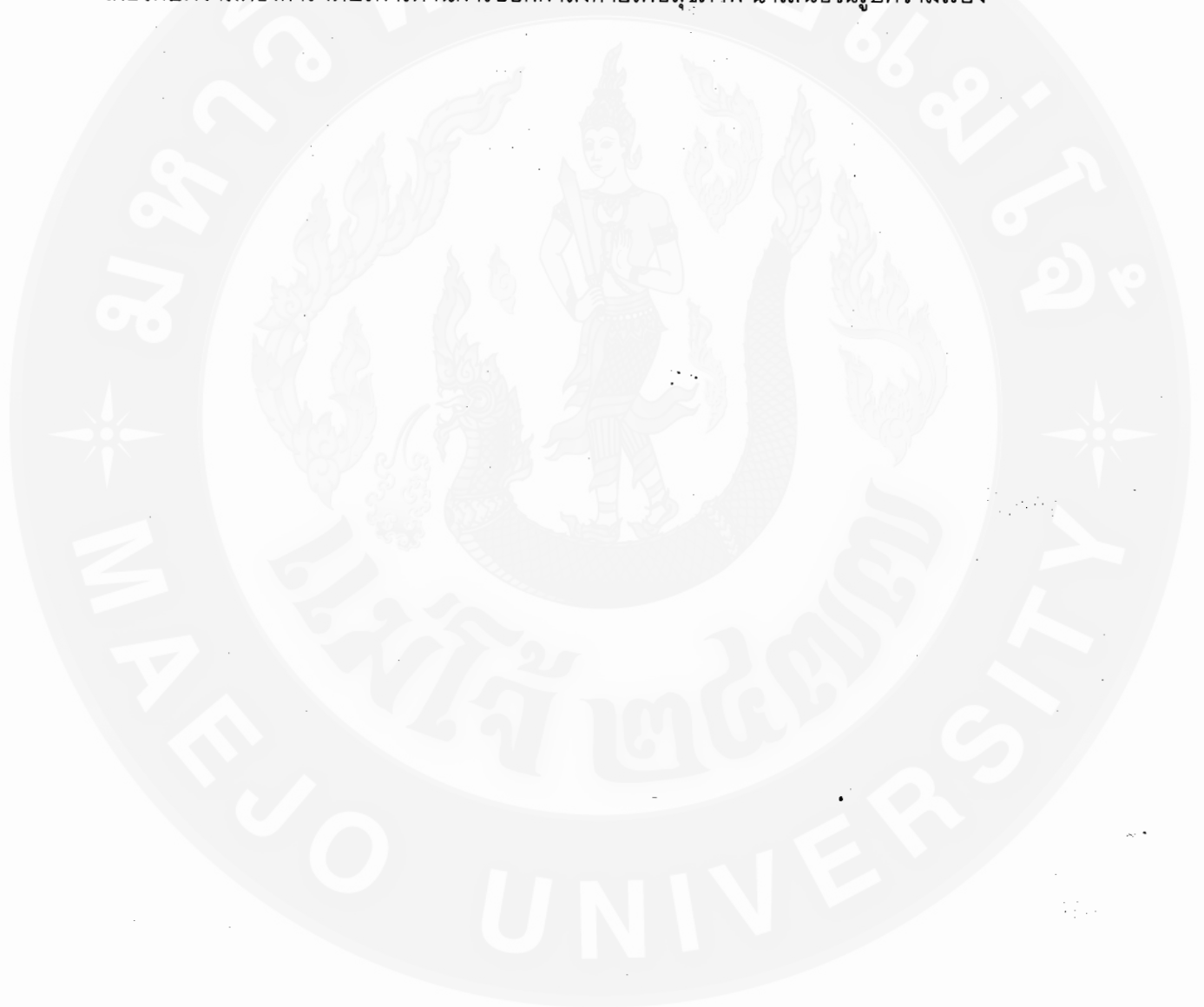
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50 ถือว่า มีความต้องการจัดบริการมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50 ถือว่า มีความต้องการจัดบริการน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 ลงมา ถือว่า มีความต้องการจัดบริการน้อยที่สุด

แล้วนำค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ได้นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของประชาชน เกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นำเสนอในรูปความเรียง



บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

คำตอบจากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ จำนวน 500 ชุด จากจำนวนแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งหมด 500 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยแบ่งเป็นตอนๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	250	50
	หญิง	250	50
อายุ	ต่ำกว่า 15 ปี	36	7.2
	15-19 ปี	84	16.8
	20-25 ปี	147	29.4
	มากกว่า 25 ปี	233	46.6
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	324	64.8
	ปริญญาตรี	162	32.4
	สูงกว่าปริญญาตรี	14	2.8
อาชีพของผู้ตอบ	ไม่ได้ทำงาน	173	34.6
	เกษตรกรรม	93	18.6
	รับจ้าง	72	14.1
	ธุรกิจส่วนตัว	53	10.6
	ค้าขาย	46	9.2
	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ	38	7.6
	ข้าราชการบำนาญ	9	1.8
	อื่นๆ นักศึกษา นักเรียน	16	3.2
รายได้/เดือน	ไม่มีรายได้	139	27.8
	ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน	99	19.8
	5,001-10,000 บาท/เดือน	137	27.4
	10,001-20,000 บาท/เดือน	85	17
	มากกว่า 20,000 บาท/เดือน	40	8
สถานที่พักของผู้ตอบตั้งอยู่ใน	หมู่ที่ 1	57	11.4
	หมู่ที่ 2	59	11.8

	หมู่ที่ 3	32	6.4
	หมู่ที่ 4	42	8.4
	หมู่ที่ 5	54	10.8
	หมู่ที่ 6	24	4.8
	หมู่ที่ 7	41	8.2
	หมู่ที่ 8	19	3.8
	หมู่ที่ 9	50	10.0
	หมู่ที่ 10	16	3.2
	หมู่ที่ 11	38	7.6
	หมู่ที่ 12	19	3.8
	หมู่ที่ 13	49	9.8
สุขภาพของผู้ตอบ	- สมบูรณ์แข็งแรงดี	474	94.8
(จากการตรวจสุขภาพ ประจำปีหรือ	- ไม่ค่อยสมบูรณ์แข็งแรง	26	5.2
สัมภาษณ์)			
ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2552 จนถึงปัจจุบัน	- ออกกำลังกาย	435	87
ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่	- ไม่ออกกำลังกาย	48	9.6
	- ไม่ตอบคำถาม	17	3.4
1. ได้ออกกำลังกาย	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	157	31.4
	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	138	27.6
	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	78	15.6
	เดือนละ 1-2 ครั้ง	57	11.4
	อื่นๆ ไม่ตอบ	70	14
2. สาเหตุอะไรที่ทำให้ท่านต้องขาดการ	1. ปัญหาเรื่องเวลา	355	71
ออกกำลังกาย	2. มีปัญหาเรื่องการทำงาน	202	40.4
	3. มีปัญหาเรื่องการเงิน	33	6.6
	4. มีปัญหาเรื่องคู่รัก	19	3.8
	5. มีปัญหาเรื่องครอบครัว	58	11.6
	6. ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย	129	25.8
	7. สถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ มี	101	20.2
	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก		
	8. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พัก	145	29.0
	9. การส่งเสริมการออกกำลังกายหรือการเล่น	65	13
	กีฬาเพื่อสุขภาพ ของอำเภอวังทอง มีน้อย		
	10. กฎระเบียบ การใช้สนามกีฬาของอำเภอ	13	2.6
	วังทอง เข้มงวดมากเกินไป		

	11. ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	27	5.4
	12. ขาดผู้ฝึกสอนและผู้ชี้แนะ	50	10
3. ไม่ได้ออกกำลังกาย	1. ไม่มีเวลา เพราะยังมีสิ่งอื่นที่รับผิดชอบต้องทำ	45	9.1
ท่านไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากด้วย	มากกว่า		
สาเหตุอะไร	2. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยมาก	21	4.2
	3. กลัวจะทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรง	11	2.2
	4. กลัวจะทำให้การทำกิจกรรมด้านอื่นๆ	9	1.8
	ทำได้ไม่ดี		
	5. ขาดทักษะทางด้านกีฬา ไม่มีความสามารถ	8	1.6
	เช่นคนอื่น		
	6. มีความหุนหัน ท้อแท้ ขาดกำลังใจ	14	2.8
	7. มีโรคประจำตัว	9	1.8
	8. มีสภาพร่างกายพิการ	6	1.2
	9. มีรูปร่างอ้วนมากเกินไป	3	0.6
	10. เชิดกลัว เพราะเคยได้รับบาดเจ็บการเล่น	2	0.4
	กีฬา		
	11. บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ห้ามปราม	2	0.4
	12. อื่นๆ โปรดระบุ		

จากตารางที่ 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นเพศชาย และเพศหญิง ร้อยละ 50 มีอายุอยู่ในช่วงมากกว่า 25 ปี ร้อยละ 46.6 ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 64.8 ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 34.6 เป็นผู้ไม่มีรายได้ ร้อยละ 27.8 มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ร้อยละ 94.8 ตั้งแต่ต้นปี 2552 จนถึงปัจจุบัน ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 87 สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 31.4 สาเหตุที่ทำให้ต้องขาดออกกำลังกาย มีปัญหาเรื่องเวลา ร้อยละ 71 มีปัญหาเรื่องการทำงาน ร้อยละ 40.4

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ความต้องการที่ท่านต้องการให้ อำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ จัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
การบริหารประกอบดนตรี	2.66	.919
กีฬาพื้นเมือง	2.52	.898
การเดินรำพื้นเมือง	2.41	.933
การเต้นแอโรบิค	2.87	.943
ลีลาศ	2.21	1.054
กีฬาเปตอง	2.67	.955
กีฬาวอลเลย์บอล	2.7	.965
กีฬาบาสเกตบอล	2.65	.99
กีฬาฟุตบอล	2.8	1.022
กีฬาตะกร้อลอดบ่วง	2.3	1.019
กีฬาเซปักตะกร้อ	2.5	.965
กีฬาเทเบิลเทนนิส	2.37	1.003
กีฬาแบดมินตัน	2.72	1.003
กีฬาเทนนิส	2.27	1.012
กีฬาวูตวู้	2.36	1.075
กีฬาออลิฟ	1.94	.965
กีฬาควอช	1.88	.983
กรีฑา	2.59	1.023
วิ่ง-เดิน ภายในสนามกีฬาเทศบาล	3.07	.882
วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล	2.78	.897

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ประชาชน อำเภอวังทอง มีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิ่ง-เดิน ภายในสนามกีฬาเทศบาล การเต้นแอโรบิค กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเปตอง การบริหารประกอบดนตรี กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา กีฬาพื้นเมือง

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ	3.17	.670
ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.09	.771
ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน	3.08	.824
ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น	3.04	.818
ให้มีห้องบริการอบไอน้ำ	2.55	.987
ให้มีสระว่ายน้ำ	2.75	.967
ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการเต้นแอโรบิค	2.84	.894
ให้มีห้องนันทนาการ	2.72	.918
ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	2.75	1.002
ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย	3.04	.854
ให้มีออกกำลังกาย (โดยเฉพาะการสระผม)	2.34	1.014
ให้มีห้องบริการซัก อบ รีด เสื้อผ้า	2.34	.997
ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยอุปกรณ์ยกน้ำหนัก	2.70	.882
ให้มีห้องฝึกสมาธิปรับสภาพจิตใจ	2.76	.922
ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับด้านกีฬา	2.75	.894
ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2.82	.900
ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย	2.78	.929
ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ	3.12	.844
ให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอ และปลอดภัย	3.00	.823
ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย	2.94	.877
จำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย		
ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬา ในราคาพิเศษ ถูกกว่าท้องตลาด	2.91	.879
บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ	3.17	.722

บริการให้ยืมหนังสือ และอุปกรณ์เทคโนโลยี	2.95	.810
ทางการกีฬา เช่น วิดีทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา		
ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.12	.808

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ประชาชน อำเภอวังทองมีความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง อย่างพอเพียง บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีสวนสุขภาพและ เครื่องเล่น ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่จอดรถอย่าง เพียงพอและปลอดภัย บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีการกีฬา เช่น วิดีทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย จำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้ มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด ให้มีห้อง บริหารร่างกายด้วยการเดินแอโรบิค ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออก กายกำลังกาย ให้มีห้องพักสมาธิปรับสภาพจิตใจ ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับด้านกีฬา และให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการจัดการบริการด้าน วัน ช่วงเวลา และระยะเวลา ในการออกกำลังกาย

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์	3.04	.749
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในวันเสาร์ ถึง วันอาทิตย์	3.09	.780
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน	3.11	.823
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า	2.74	.965
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาบ่าย	2.35	.949
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น	3.20	.829
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง	3.09	.788
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ ประมาณ 2-3 ชั่วโมง	2.81	.823
ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ มากกว่า 3 ชั่วโมง	2.64	.941

จากตารางที่ 4 แสดงว่าประชาชน อำเภอวังยาง มีความต้องการจัดบริการด้าน วัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในวันเสาร์ ถึง วันอาทิตย์, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 2-3 ชั่วโมง, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า, ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ มากกว่า 3 ชั่วโมง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ให้มีการฝึกการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจ เป็นประจำทุกวัน	3.21	.676
ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายใน อำเภอธวัชบุรี	3.11	.756
ให้มีการจัดการประกวดการเดินร่ำพื้นเมือง และการเดินแอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	2.96	.827
ให้มีการจัดงาน เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพภายในอำเภอธวัชบุรี	3.07	.767
ให้มีการจัดงานแข่งขันวิ่งทางไกล	2.93	.843
ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมือง ระหว่างประชาชนภายใน อำเภอธวัชบุรี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น วันปีใหม่	3.09	.817

จากตารางที่ 5 แสดงว่า ประชาชนอำเภอธวัชบุรี มีความต้องการจัดบริการด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการฝึกการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจ เป็นประจำทุกวัน, ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายใน อำเภอธวัชบุรี, ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมือง ระหว่างประชาชนภายใน อำเภอธวัชบุรี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น วันปีใหม่, ให้มีการจัดงาน เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพภายในอำเภอธวัชบุรี, ให้มีการจัดการประกวดการเดินร่ำพื้นเมือง และการเดินแอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง, ให้มีการจัดงานแข่งขันวิ่งทางไกล

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน อำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังผู้อาศัยภายในอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ 13 หมู่บ้าน จำนวน 500 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 500 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ โดยหาร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เฉลี่ยเท่ากันทั้งชายและหญิง มีอายุมากกว่า 25 ปี ขึ้นไป ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีส่วนใหญ่ ไม่ได้ทำงาน และยังไม่มีรายได้ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง สาเหตุที่ทำให้ความต้องการขาดการออกกำลังกาย ได้แก่ มีปัญหาเรื่องเวลา และมีปัญหาเรื่องการทำงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พัก และไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนอำเภอวังทอง มีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การวิ่ง-เดิน ภายในสนามกีฬาเทศบาล การเดินแอโรบิค กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเปตอง ภายบริหารประกอบดนตรี กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา และกีฬาพื้นเมือง ตามลำดับ

ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ประชาชนมีความต้องการ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างพอเพียง บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอและปลอดภัย บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีการกีฬา เช่น วีดีทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

กาย หรือการเล่นกีฬา ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย จำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด ให้มีห้องบริหารร่างกาย ด้วยการเดินแอโรบิค ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มีมาออกกำลังกาย ให้มีห้องพักรับประทานอาหารว่าง ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับด้านกีฬา และให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนักตามลำดับ

ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนอำเภอวังยาง มีความต้องการโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันเสาร์ถึงวันอาทิตย์ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 2-3 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า และให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาครั้งละมากกว่า 3 ชั่วโมง ตามลำดับ

ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชน อำเภอวังยางมีความต้องการโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการฝึกออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจเป็นประจำทุกวัน ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายใน อำเภอวังยาง ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมือง ระหว่างประชาชนภายในอำเภอวังยาง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่นวันปีใหม่ เป็นต้น ให้มีการจัดงานเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพภายในอำเภอวังยาง ให้มีการจัดการประกวดการเดินร่าพื้นเมือง และการเดินแอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และให้มีการจัดการแข่งขันวิ่งทางไกลตามลำดับ

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยจากข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าประชาชนอำเภอวังยาง ได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง สาเหตุที่ทำให้ต้องขาดการออกกำลังกาย ได้แก่ มีปัญหาเรื่อง เวลา และมีปัญหาเรื่องการทำงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พัก ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย สถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แต่การที่ได้ออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งนั้น ยังไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในวัยที่อายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป ซึ่งควรจะให้มีเวลาเพื่อออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที พอง เกิดแก้ว อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ขัตติยะ (2545 : 26) ได้กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 18-30 ปี ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งอย่างหนักและใช้ความว่องไว วันละ 1 ชั่วโมง และ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 114)ได้

กล่าวถึง ความต้องการการออกกำลังกายของคนอายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เช่นกัน และสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่ม 10 พูดถึงการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ ดังนี้ 1.วัยเด็ก เด็กๆ ก่อนวัยอนุบาลควรปล่อยให้เล่นตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย เป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโต ผู้ใหญ่คอยแค่ระวังป้องกันอันตราย สำหรับเด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังกาย จนเปลี่ยนนิสัยได้ เมื่ออายุ 13 ปีขึ้นไปควรแยกแยะระหว่างหญิงกับชาย เพราะความแตกต่างระหว่างเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิงควรให้เล่นกีฬาที่ส่งเสริมทรวดทรงให้สวยงาม การเคลื่อนไหวนุ่มนวลชดช้อย นาฏศิลป์ก็เป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง กีฬาของเด็กชายบางอย่างก็ใช้ได้สำหรับเด็กหญิง แต่บางอย่างก็ไม่เหมาะสม เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล ซึ่งอาจทำอันตรายต่อสุขภาพ 2. วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี) ระยะเวลาเป็นเวลาที่สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การออกกำลังกายจะใช้วิธีใดก็ได้ทั้งนั้น แต่พึงระวังไม่ให้หนักหรือมากเกินไปจนสมควร 3.วัยผู้ใหญ่หรือวัยฉกรรจ์ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี) ในครึ่งระยะเวลาแรก ร่างกายกำลังแข็งแรงเต็มที่ ที่พ้นจากนั้นแล้วก็เริ่มเสื่อม ในระยะแข็งแรงจะเล่นกีฬาอะไรก็ได้ รวมทั้งกีฬาแข่งขันต่างๆ แต่ในระยะหลัง ต้องลดความหนักลงและงดการแข่งขันในประเภทหนักมากๆ 4. วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-45 ปี) ในวัยนี้กำลังกายและสมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ ผู้ที่เคยออกกำลังกายมาก่อนแล้วพึงระลึกถึงความจริงข้อนี้ มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายเนื่องจากออกกำลังกายหนักเกินไปเพราะคิดว่ายังแข็งแรง เช่นแต่ก่อน 5.วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป) เมื่ออายุย่างเข้าขั้นนี้ความตด้าของร่างกายปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังกายได้ และจำเป็น อย่างไรก็ตามต้องมีข้อกำหนดเป็นพิเศษ คือ 1.หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการเร่งหรือออกแรงหนักอย่างกะทันหัน 2.หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่ฉันมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันมาตั้งแต่ยังหนุ่ม) 3.หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง 4.หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและติดต่อเป็นเวลานาน ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน อ.ร้องกวาง ในวัยที่ อายุมากกว่า 25 ปี ขึ้นไปจึงควรมีเวลาสำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

จากผลการวิจัยพบสาเหตุที่ทำให้ประชาชนขาดการออกกำลังกาย ได้แก่ มีปัญหาเรื่องเวลา และมีปัญหาเรื่องการทำงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พัก และไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการที่ประชาชน ไม่มีเวลาในการไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือมีปัญหาเรื่องการทำงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พัก และไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย เป็นปัญหาที่ทัศนคติและการปรับตัวของประชาชนที่ไม่ได้รับการกระตุ้นหรือสนับสนุนทางด้านนี้เท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความรู้เรื่องสุขภาพพลานามัยยังไม่เข้าถึงหรืออาจเป็นเพราะปัจจัยทางด้านพื้นฐานความรู้ของผู้ตอบ ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่อยากจะไปออกกำลังกายอีกต่อไป และอาจหันเหความสนใจไปในทางที่ผิดได้ ดังนั้น หากได้รับการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขปัญหาดังกล่าวจากผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง จะต้องมีนโยบายกระตุ้นและส่งเสริมอย่างจริงจัง เพราะประชาชนที่แข็งแรง เข้มแข็ง จะเป็นพื้นฐานความมั่นคงของประเทศสืบไป โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพที่เป็นเรื่องที่สำคัญของคนยุค แฮมมอนด์ และการฟิงเกอร์ (Hammond and

Garfinker 1969 : อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ขัตติยะ 2537 : 8) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในระยะเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ออกกำลังกายเลย

จากผลการวิจัยพบปัญหาเกี่ยวกับให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ปัญหานี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติพงษ์ ขัตติยะ (2537:บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง"การศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2537 สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้" ความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสระว่ายน้ำ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างพอเพียง ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสถานที่จอดรถอย่างพอเพียงและปลอดภัย ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุในการออกกำลังกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬา ในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด พล หิรัณยศิริ อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ขัตติยะ (2537: 27) ได้กล่าวไว้ว่า สถานที่สำหรับเล่นและออกกำลังกายถ้ามีไม่เพียงพอแล้ว ก็จะทำให้คนเบื่อไม่อยากเล่น ปัจจุบันมีการส่งเสริมให้มีสถานที่เล่นทั้งของรัฐและเอกชนมากขึ้น แต่ถ้าคิดเทียบประชากรแล้วยังน้อยอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในต่างจังหวัดก็ยิ่งน่าเป็นห่วง เด็กเล็กๆ ซึ่งอยู่ในวัยเล่นจึงพลอยเหงาหรือเหงาและหันไปสนใจเรื่องโลกีย์ สิ่งเสพติดแทน จนเป็นเหตุให้จำนวนผู้ติดยาเสพติดมากขึ้นทุกที นอกจากสถานที่เล่นกีฬาแล้ว อุปกรณ์เครื่องเล่นและปัจจัยอำนวยความสะดวกต่างๆก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งเช่นกัน อุปกรณ์กีฬาที่ไม่เพียงพอ หรือมีแต่ชำรุดทรุดโทรมขาดการดูแล การหิบบิรมใช้สอยลำบาก ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ล้วนตัดทอนความอยากความสนใจให้น้อยลงไปทั้งสิ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆจะเป็นสิ่งเร้าให้เกิดความต้องการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์

ผลการวิจัยดังกล่าวยังได้สอดคล้องกับการศึกษาของ จินดา บัณบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดคือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬา ควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11

และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬาที่มี แสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534: บทคัดย่อ) ที่พบว่าในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐที่ดูแลประชาชนในระดับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นที่รับผิดชอบงานด้านกีฬาหรือส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือลานกีฬาเพื่อสุขภาพให้เพียงพอและเหมาะสม เพิ่มสนามกีฬา สวนสุขภาพและเครื่องเล่นให้มีปริมาณตามความต้องการของประชาชน จัดหาอุปกรณ์กีฬาเพิ่มให้มากขึ้นอย่างเพียงพอกับจำนวนประชาชนผู้มาใช้บริการ และมีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ประชาชนทั่วไปได้มาใช้บริการ เพื่อออกกำลังกายและเล่นกีฬากันอย่างทั่วถึง

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับมีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิ่ง-เดิน ภายในสนามกีฬาเทศบาล การเดินแอโรบิค กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเปตอง การบริหารประกอบดนตรี กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา และกีฬาพื้นเมือง ผลการวิจัยได้สอดคล้องกับการศึกษาของ จินดา ปันบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคด้านซิดคิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็น ร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคด้านซิดคิดเป็น ร้อยละ 8.70 ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติพงษ์ ชติยะ (2537:บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษามีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กีฬาวolley กีฬาแบดมินตัน กีฬาบาสเกตบอล กีฬาฟุตบอล กีฬาเทนนิส กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเทเบิลเทนนิส กรีฑา วิ่ง-เดิน ภายในสถานบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ การบริหารประกอบดนตรี กีฬาเซปักตะกร้อ และการเดินแอโรบิค ซึ่งตรงกับการศึกษาของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526:บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า ประเภทกีฬา และการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล กิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การบริหาร และการวิ่งเหยาะ

จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าประชาชนในอำเภอวังทอง มีความสนใจในกิจกรรมกีฬา วิ่ง-เดิน ภายในสนามกีฬาเทศบาล และการเดินแอโรบิค เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่เป็นผู้มีอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป ซึ่งกิจกรรมกีฬาดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักและเป็นกิจกรรมที่สะดวกกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับคนวัยนี้ เป็นกีฬาที่ทำให้ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายเป็นผลทำให้มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง มีรูปร่างสมส่วนตามวัย และทำให้ไม่อ้วนเกินงาม ซึ่งตรงกับสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ฯ เล่ม 10 พูดถึงการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ ดังนี้ 1.วัยเด็ก เด็กๆ ก่อนวัยอนุบาลควรปล่อยให้เล่น ตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย เป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโต ผู้ใหญ่คอยแค่ระวัง ป้องกันอันตราย สำหรับเด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังกาย จนเปลี่ยนนิสัยได้ เมื่อ อายุ 13 ปีขึ้นไปควรแยกแยะระหว่างหญิงกับชาย เพราะความแตกต่างระหว่างเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิง ควรให้เล่นกีฬาที่ส่งเสริมทรวดทรงให้สวยงาม การเคลื่อนไหวนุ่มนวลชดช้อย นาฏศิลป์ก็เป็นการออกกำลังกาย แบบหนึ่ง กีฬาของเด็กชายบางอย่างก็ใช้ได้สำหรับเด็กหญิง แต่บางอย่างก็ไม่เหมาะสม เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล ซึ่งอาจทำอันตรายต่อสุขภาพ 2. วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี) ระยะเวลาที่สมรรถภาพทาง กายดีที่สุด การออกกำลังกายจะใช้วิธีใดก็ได้ทั้งนั้น แต่พึงระวังไม่ให้หนักหรือมากเกินไปจนเกินไป 3.วัยผู้ใหญ่ หรือวัยฉกรรจ์ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี) ในครึ่งระยะเวลาแรกร่างกายกำลังแข็งแรงเต็มที่ พ้นจากนั้นแล้วก็ เริ่มเสื่อม ในระยะแข็งแรงจะเล่นกีฬาอะไรก็ได้ รวมทั้งกีฬาแข่งขันต่างๆ แต่ในระยะหลัง ต้องลดความหนัก ลงและงดการแข่งขันในประเภทหนักมากๆ 4. วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-45 ปี) ในวัยนี้กำลังกายและ สมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ ผู้ที่เคยออกกำลังกายมาก่อนแล้วพึงระลึกถึงความจริงข้อนี้ มิฉะนั้นอาจเกิด อันตรายเนื่องจากออกกำลังกายหนักเกินไปเพราะคิดว่ายังแข็งแรง เช่นแต่ก่อน 5.วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป) เมื่ออายุย่างเข้าขั้นนี้ความตดต่ำของร่างกายปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังกายได้ และจำเป็น อย่างไรก็ตาม ต้องมีข้อกำหนดเป็นพิเศษ คือ 1.หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการเร่งหรือออกแรงหนักอย่างกะทันหัน 2. หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่ฉันมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันมาตั้งแต่ยังหนุ่ม) 3.หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ ความเร็วสูง 4.หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน อ.วังทอง ในวัยที่ อายุมากกว่า 25 ปี ขึ้นไปจึงควรมีเวลาสำหรับออกกำลังกายและเล่น กีฬาเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

สำหรับกีฬาชนิดอื่นๆ ที่ประชาชนมีความสนใจอยู่ในระดับมากเช่นกัน ได้แก่ กีฬาฟุตบอล วิ่ง ภายในสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเปตอง กายบริหารประกอบดนตรี กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา กีฬาพื้นเมือง เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเป็นชนิดกีฬาที่สากลนิยมและประชาชนพอที่จะ มีพื้นฐานการเล่นมาในอดีตจากการผ่านช่วงวัยรุ่นที่ชอบกีฬาที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถ ประกอบกับทักษะทางกีฬามีการส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและ

มัธยมศึกษาแล้ว รวมถึงกีฬาพื้นบ้านที่ถูกลำดับไปบูรณาการแล้วบรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน บ้างแล้ว ทักษะกีฬาเหล่านี้จะเป็นแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ ซึ่งก็จะตรงกับหลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี กอร์ดอน แจ็คสัน อ้างถึงใน กิติพงษ์ ชิตียะ (2537 : 29) ได้กล่าวว่า คนส่วนใหญ่จะแอ็คติฟมากที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยยี่สิบเศษ ถ้าพวกเขาเล่นกีฬาอะไรบางอย่างอยู่ก่อนแล้ว นี่จะเป็นช่วงที่พวกเขาเล่นมันอย่างสม่ำเสมอที่สุด นักกีฬาทั้งชายและหญิงที่เอาจริงกับการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นพวกมืออาชีพหรือสมัครเล่น ล้วนแต่อยู่ในวัยนี้ทั้งสิ้น และเพราะการแข่งขันนี้เองที่ดึงดูดพวกเขาให้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายกันอย่างแข็งขัน ดังนั้นการแข่งขันจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการสนับสนุน

ผลการวิจัย พบว่าประชาชนมีความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอและปลอดภัย บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีการกีฬา เช่น วีดิทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย จำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการเดินแอโรบิค ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้มีห้องพักผ่อน รมยาปรับสภาพจิตใจ ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีห้องอ่านหนังสือ รมวีดิทัศน์เกี่ยวกับด้านกีฬา และให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนักตามลำดับ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในแต่ละปีประชาชนภายในอำเภอ ร้องกวางจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุมาจากการมีมหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ มาตั้งอยู่ในพื้นที่ซึ่งมีนักศึกษาจากทั่วประเทศเดินทางมาเรียนมหาวิทยาลัยแห่งนี้ปีละหลายร้อยคน ประกอบกับประชาชนมีรายได้เสริมจากอาชีพหลักหลังการเก็บเกี่ยว เช่น การค้าขาย จึงทำให้ไม่คิดอพยพออกไปทำมาหากินในที่อื่น ดังนั้นในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ควรที่จะได้มีการจัดสร้างและจัดซื้อเพิ่มเติมให้เพียงพอกับจำนวนประชาชน มิฉะนั้นแล้วอาจทำให้ประชาชนเลิกสนใจที่จะไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ อ้างถึงใน กิติพงษ์ ชิตียะ (2537: 29) ได้กล่าวไว้ว่า ในการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะกระทำไม่ได้ผลหรือได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร หากไม่ได้คำนึงถึงปริมาณสนามหรือพื้นที่ที่จะใช้เป็นที่ออกกำลังกาย ซึ่งควรจัดให้มีอย่างเพียงพอ ควรได้มีการจัดสร้างสนามกีฬา หรือพื้นที่ที่จะใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายในเมือง หรือแหล่งชุมชนต่างๆ

อย่างน้อย 2-3 เท่า ของที่มีอยู่ในปัจจุบัน ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สวนสาธารณะรวมทั้งมีอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอทั้งในร่มและกลางแจ้ง ควรจัดให้มีสนามเด็กเล่น หรือสระว่ายน้ำตามแหล่งชุมชนต่างๆ ควรจัดให้มีสนามกีฬาและอุปกรณ์ที่จำเป็นในโรงเรียนทุกแห่ง

ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอร่องกวาง มีความต้องการโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันเสาร์ถึงวันอาทิตย์ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยให้ระยะเวลาครั้งละ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยให้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 2-3 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า และให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยให้ระยะเวลาครั้งละมากกว่า 3 ชั่วโมง ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมกับประชาชนมากเพราะว่าในช่วงเวลาดังกล่าวอากาศจะไม่ร้อนจัดและไม่ต้องกังวลเรื่องงานเนื่องจากเป็นเวลาเลิกจากการทำงานแล้ว โดยหากสามารถรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้ทุกวันช่วงเย็น ระยะเวลาครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง ก็เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับบุคคลในวัยนี้ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526:บทคัดย่อ) เรื่อง "การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนชาย และหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละ ประมาณ 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง 30 นาที ตามลำดับ และการเล่น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" พบว่า ในวันธรรมดา ข้าราชการ และนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น. ในเรื่องนี้ ธัชชัย มุ่งการดี อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ชติยะ (2538 : 30) ได้กล่าวว่า ความถี่ของการออกกำลังกายควรออกกำลังกายทุกวัน วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ถ้าออกกำลังกายได้น้อยครั้ง ระยะเวลาต้องนานขึ้น และระยะเวลาของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที จึงจะเป็นประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ

จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการฝึกการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจ เป็นประจำทุก

วัน, ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายใน อำเภอวังทอง, ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมือง ระหว่างประชาชนภายใน อำเภอวังทอง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น วันปีใหม่, ให้มีการจัดงาน เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพภายในอำเภอวังทอง, ให้มีการจัดการประกวดการเต้นรำพื้นเมือง และการเต้นแอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง, ให้มีการจัดงานแข่งขันวิ่งทางไกล จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าประชาชนมีความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอยู่ในระดับมากทุกรายการ ดังนั้นกิจกรรมด้านกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ได้จัดดำเนินการอยู่แล้วควรที่จะได้มีการจัดดำเนินการต่อไป และหาวิธีการที่จะให้กิจกรรมเหล่านั้นมีความสมบูรณ์พร้อมมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. สำนักงานเทศบาลตำบลและอำเภอวังทอง ควรจัดสถานที่เล่นกีฬา และออกกำลังกาย ตลอดจนอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับจำนวนและความต้องการของประชาชน มีการตรวจและซ่อมแซมสถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมอยู่เสมอ
2. สำนักงานเทศบาลตำบลและอำเภอวังทอง ควรที่จะได้ดำเนินการเพื่อจัดหาสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างพอเพียง และควรมีการติดตั้งไฟฟ้าที่สมบูรณ์สำหรับให้ประชาชนสามารถออกกำลังกายตอนกลางคืนได้ เพื่อสนองความต้องการของประชาชน
3. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรติดตั้งเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มที่สะอาดไว้บริการแก่ผู้มาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
4. สำนักงานเทศบาลตำบลและอำเภอวังทอง ควรจัดอัตราค่าจ้างบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยจัดกิจกรรมด้านนี้โดยเฉพาะ เช่น แนะนำวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาในช่วงเวลาเย็น นำการเต้นแอโรบิค ฯลฯ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนสนใจมาออกกำลังกายทุกวัน
5. สำนักงานเทศบาลตำบลและอำเภอวังทอง ควรจัดสร้างสวนสุขภาพที่เป็นสัดส่วนแยกจากสนามกีฬา พร้อมทั้งมีอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆ เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไม่รบกวนกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาถึงความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน จังหวัดแพร่ หรือประชาชนในเขตอำเภอต่างๆในจังหวัดแพร่

เอกสารอ้างอิง

- กิตติพงษ์ ขัติยะ.2538.การศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2537 สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้. เชียงใหม่ :
รายงานการวิจัย. คณะธุรกิจการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้.
- กรรณิการ์ โพธิ์มู.2540. ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอ
เมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรวยพร ธรณินทร์.2525.กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่2
กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ.2526. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา บัณบรรจง. 2544. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ.2525.ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : รายงาน
การวิจัย.สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา.2533. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประคอง กรรณสูตร. 2528.สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช.
- ปรานม รอดทัศน.2541. ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต.
- ทองสุข สัมปหงส์. 2531. การใช้เวลาร่วมด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย งามสันติวงศ์. 2542. หลักการและวิธีใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ 21 เซ็นจูรี จำกัด.

- พิชิต ภูติจันทร์และคณะ.2533.วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- พัฒน์ สุจำนง.2529.อนามัยชุมชน(Community health).กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร.2541.สุขภาพเพื่อชีวิต.กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรัญญ ธีรมย์.2534.ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. วิทยานิพนธ์ คม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัญญ ธีรมย์.2550.สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.เชียงใหม่.รายงานการวิจัย.มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- วรัญญ ธีรมย์.2550.เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต.แพร่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- วิริยา บุญชัย. 2529.การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. 2540.การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2534. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. 2541. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สายันต์ จันทบำรุง. 2541. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 10. ม.ป.ป. ออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://guru.sanook.com/10/> (เข้าถึงเมื่อ 9 มีนาคม 2552)



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ ทองวิทยา
อาจารย์ประจำคณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยี คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติพงษ์ ขัตติยะ
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาพัฒนาสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก
อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหล ศักดิ์คะทนต์
อาจารย์ประจำภาควิชาส่งเสริมการเกษตร คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้



() () () () () () () () () () () () () () () 13-26

สาเหตุอะไรที่ทำให้ท่านต้อง ขาดออกกำลังกาย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

- () 1. ปัญหาเรื่องเวลา
- () 2. มีปัญหาเรื่องการทำงาน
- () 3. มีปัญหาเรื่องการเงิน
- () 4. มีปัญหาเรื่องคู่รัก
- () 5. มีปัญหาเรื่องครอบครัว
- () 6. ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย
- () 7. สถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก
- () 8. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พัก
- () 9. การส่งเสริมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ของอ.ร้องกวาง มีน้อย
- () 10. กฎระเบียบ การใช้สนามกีฬาของอ.ร้องกวาง เข้มงวดมากเกินไป
- () 11. ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- () 12. ขาดผู้ฝึกสอนและผู้ชี้แนะ
- () 13. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

() () () () () () () () () () () () () () 27 - 40

8.2 ไม่ได้ออกกำลังกาย (ผู้ที่ออกกำลังกายไม่ต้องตอบข้อนี้)

ท่านไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องด้วยสาเหตุอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ไม่มีเวลา เพราะยังมีสิ่งอื่นที่รบกวนต้องทำมากกว่า
- () 2. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยมาก
- () 3. กลัวจะทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรง
- () 4. กลัวจะทำให้การทำกิจกรรมด้านอื่นๆ ทำได้ไม่ดี
- () 5. ขาดทักษะทางด้านกีฬา ไม่มีความสามารถเช่นคนอื่น
- () 6. มีความหดหู่ ท้อแท้ ขาดกำลังใจ
- () 7. มีโรคประจำตัว
- () 8. มีสภาพร่างกายพิการ
- () 9. มีรูปร่างอ้วนมากเกินไป
- () 10. เชิดกลัว เพราะเคยได้รับบาดเจ็บการเล่นกีฬา
- () 11. บิดา มารดา ญาติ พี่ น้อง ห้ามปราม
- () 12. อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความต้องการที่ท่านต้องการให้ อ.ร้องกวาง จ.แพร่ จัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

(โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ)

ข้อที่	ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1.	การบริหารประกอบดนตรี					() 41
2.	กีฬาพื้นเมือง					() 42
3.	การเดินร่ำพื้นเมือง					() 43
4.	การเดินแอโรบิค					() 44
5.	ลีลาศ					() 45
6.	กีฬาเปตอง					() 46
7.	กีฬาวอลเลย์บอล					() 47
8.	กีฬาบาสเกตบอล					() 48
9.	กีฬาฟุตบอล					() 49
10.	กีฬาตะกร้อลอดบ่วง					() 50
11.	กีฬาเซปักตะกร้อ					() 51
12.	กีฬาเทเบิลเทนนิส					() 52
13.	กีฬาแบดมินตัน					() 53
14.	กีฬาเทนนิส					() 54
15.	กีฬาว่ายน้ำ					() 55
16.	กีฬากอล์ฟ					() 56
17.	กีฬา สควอช					() 57
18.	กรีฑา					() 58
19.	วิ่ง – เดิน ภายในสนามกีฬาเทศบาล					() 59
20.	วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล					() 60
21.	อื่น ๆ โปรดระบุ.....					() 61

2. ความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
(โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด	
1.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ					() 62
2.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					() 63
3.	ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน					() 64
4.	ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่น					() 65
5.	ให้มีห้องบริการอบไอน้ำ					() 66
6.	ให้มีสระว่ายน้ำ					() 67
7.	ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการเดินแอโรบิค					() 68
8.	ให้มีห้องนันทนาการ					() 69
9.	ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย					() 70
10.	ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย					() 71
11.	ให้มีห้องเสริมสวย (โดยเฉพาะการสระผม)					() 72
12.	ให้มีห้องบริการซัก อบ รีด เสื้อผ้า					() 73
13.	ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยอุปกรณ์ยกน้ำหนัก					() 74
14.	ให้มีห้องฝึกสมาธิปรับสภาพจิตใจ					() 75
15.	ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับด้านกีฬา					() 76
16.	ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย					() 77
17.	ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย					() 78
18.	ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ					() 79
19.	ให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอ และ ปลอดภัย					() 80
20.	ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย จำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย					() 81

21.	ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬา ในราคาพิเศษ ถูกกว่าท้องตลาด					() 82
22.	บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ					() 83
23.	บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการกีฬา เช่น วีดิทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา					() 84
24.	ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					() 85
25.	อื่น ๆ (โปรดระบุ)					() 86

3.ความต้องการจัดบริการด้าน วัน ช่วงเวลา และระยะเวลา ในการออกกำลังกาย

(โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ)

ข้อ ที่	ด้านวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด	
1.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์					() 87
2.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันเสาร์ ถึง วันอาทิตย์					() 88
3.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน					() 89
4.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า					() 90
5.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาบ่าย					() 91
6.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น					() 92
7.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง					() 93
8.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เวลาครั้งละประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง					() 94
9.	ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เวลาครั้งละมากกว่า 3 ชั่วโมง					() 95
10.	อื่น ๆ โปรดระบุ					() 96

4.ความต้องการจัดบริการด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
(โปรดตอบคำถามทุกข้อ)

ข้อ ที่	ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ			
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
1.	ให้มีการฝึกการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจ เป็น ประจำทุกวัน				
2.	ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดที่ประชาชนสนใจ ระหว่างประชาชนภายใน อ.ร้องกวาง				
3.	ให้มีการจัดการประกวดการเดินรำพื้นเมืองและการเดิน แอโรบิค อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
4.	ให้มีการจัดงาน เติ่น – วัง เพื่อสุขภาพภายใน อ.ร้องกวาง				
5.	ให้มีการจัดงานแข่งขันวิ่งทางไกล				
6.	ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมือง ระหว่างประชาชน ภายใน อ.ร้องกวาง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น วันปีใหม่ เป็นต้น				
7.	อื่น ๆ โปรดระบุ				

() 97

() 98

() 99

() 100

() 101

() 102

() 103

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของประชาชนเกี่ยวกับความต้องการ
จัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ขอขอบคุณที่ท่านได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้)



ภาคผนวก ค

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล : นายวรัญญู รีมย์

วัน เดือน ปีเกิด : 9 มีนาคม 2509

จังหวัดที่เกิด : อุดรธานี

สถานที่ทำงานปัจจุบัน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ วิทยาเขตแพร่ เฉลิมพระเกียรติ ต.แม่ทราย

อ.ร้องกวาง จ.แพร่ 54140

ที่อยู่ 17 หมู่ 3 ต.แม่ทราย อ.ร้องกวาง จ.แพร่ 54140 และ

222 หมู่ 13 ต.แม่ทราย อ.ร้องกวาง จ.แพร่ 54140

170 หมู่ 11 ต.ป่าไผ่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50290

วุฒิการศึกษา

- ปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากวิทยาลัยครูอุดรธานี ปี 2532
- ปริญญาโทครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2534

ประวัติการทำงาน

- นักกิจการนักศึกษา 4 ระดับ 4 (2535-2537)
- นักกิจการนักศึกษา 5 ระดับ 5 (2538-2541)
- นักกิจการนักศึกษา 6 ระดับ 6 (2542-2546)
- นักกิจการนักศึกษา 7 ระดับ 7 (2546)
- อาจารย์ ระดับ 7 (2547) โอนย้ายมาสังกัดมหาวิทยาลัยแม่โจ้ – แพร่ เฉลิมพระเกียรติ

ผลงานทางวิชาการ

- วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย" 2534
- งานวิจัย เรื่อง "สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย"
- บทความ เรื่อง "สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ สวนของชุมชน เพื่อสุขภาพชุมชน" แม่โจ้
ปริทัศน์ ฉบับที่ 5 ปีที่ 6 หน้า 92-94 กันยายน-ตุลาคม 2548
- บทความ เรื่อง "กษัตริย์นักกีฬา กับ 16 ธันวาคม : วันกีฬาแห่งชาติ" แม่โจ้
ปริทัศน์ ฉบับที่ 6 ปีที่ 6 หน้า 19-21 พฤศจิกายน-ธันวาคม 2548
- บทความ เรื่อง "เทคนิคการทำเครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้าอย่างง่าย" แม่โจ้
ปริทัศน์ ฉบับที่ 1 ปีที่ 7 หน้า 90-92 มกราคม-กุมภาพันธ์ 2549
- บทความ เรื่อง "เรื่อง..มัน..มัน..ในร่างกายมนุษย์..?" แม่โจ้
ปริทัศน์ ฉบับที่ 2 ปีที่ 7 หน้า 46-48 มีนาคม-เมษายน 2549
- บทความ เรื่อง "น้ำตาล..(ความหวาน)..กับ..การออกกำลังกาย...?" แม่โจ้

ปริทัศน์ ฉบับที่ 2 ปีที่ 7 หน้า 49-51 มีนาคม-เมษายน 2549

- บทความ เรื่อง "บทบาทของอาจารย์กับการสอนที่ควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมให้กับผู้เรียน" วารสาร สภาคณาจารย์ ฉบับ สรุปผลงานคณะกรรมการสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่โจ้ 2547-2549
- บทความ เรื่อง "การสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมในการเรียนการสอนวิชาทางด้านสุขภาพพลานามัย ในระดับอุดมศึกษา" วารสารวิทยาสาร ปีที่ 107 ฉบับที่ 12 หน้า 84-90 เดือนตุลาคม 2551 ISSN: 15-13-1912

ประสบการณ์/ศึกษา/ดูงาน/ต่างประเทศ

- การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยอาเซียนครั้งที่ 8 ณ ประเทศสิงคโปร์ (19-27 มิ.ย. 2537)
- โครงการแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมสิบสองปันนาและเทคโนโลยีการเกษตร ประเทศจีน (12-16 พ.ค.2545) คุณหญิงและสิบสองปันนา
- การศึกษา ดูงาน มหาวิทยาลัยแห่งชาติ (ปักกิ่ง) ประเทศจีน (2-6 พฤศจิกายน 2546)
- โครงการทัศนศึกษา ดูงาน มหานครปักกิ่ง ประเทศจีน (12-16 พฤษภาคม 2549)