



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล
จังหวัดปทุมธานี

**Needs of Exercise for People in Subdistrict Administration Organization
in Pathumthani Province**

โดย

สมคิด สวนศรี

และ

ปราจิต ทิพย์โอสถ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คณะศิลปศาสตร์

พ.ศ. 2556



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล
จังหวัดปทุมธานี

โดย

สมคิด สวนศรี

และ

ปราจิต ทิพย์โอสถ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คณะศิลปศาสตร์

พ.ศ. 2556



**Needs of Exercise for People in Subdistrict Administration Organization
in Pathumthani Province**

**By
Somkid Suansri
and
Prajit Thiaposod**

Rajamangala University of Technology Thanyaburi

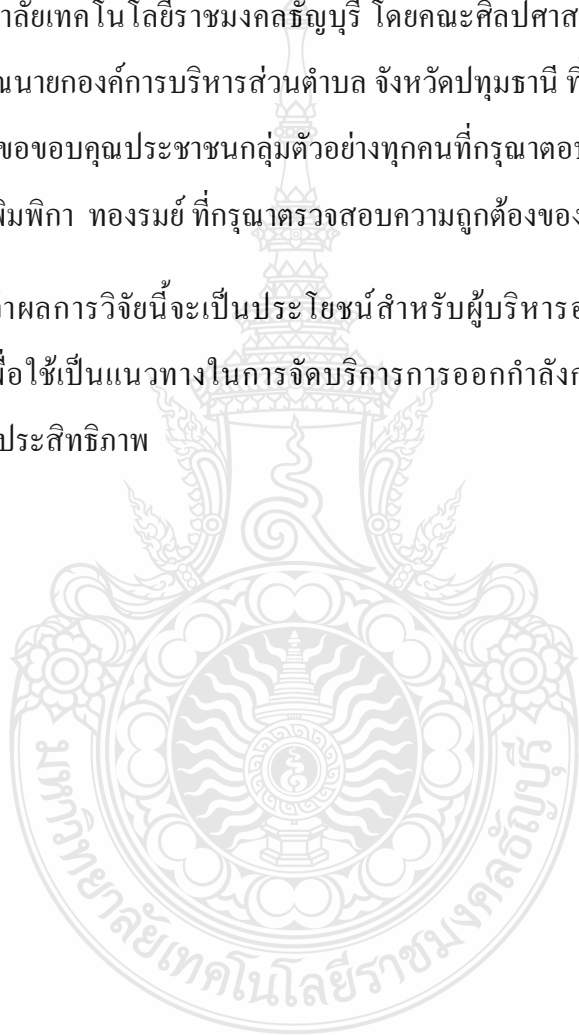
Faculty of Liberal Arts

2013

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยคณะศิลปศาสตร์ ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณนายกองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณประชาชนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่กรุณาตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์พิมพ์พิกา ทองรัมย์ ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้องของบทคัดย่อภาษาอังกฤษ

ผู้วิจัยหวังว่าผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการการออกกำลังกายตามความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สมคิด สวนศรี
ปราจิต ทิพย์โอสถ
19 สิงหาคม 2556

ชื่อโครงการวิจัย	“ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี”
ชื่อผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมคิด สนวนศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปราจิต ทิพย์โอสถ
หน่วยงานที่สังกัด	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ประเภททุนอุดหนุนการวิจัย	งบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างประชากรคือประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage random sampling) จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียว (F-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 20

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายกับเพศหญิง และประชาชนที่มีอายุต่างกัน โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Research Project : Needs of Exercise for People in Subdistrict
Administration Organization in Pathumthani Province

Name : Asst.Prof. Somkid Suansri and
Asst.Prof. Prajit Thiuposod

Institute : Faculty of Liberal Arts.

Type of Fund : Government Budget

Abstract

The objective of this research was to study needs of exercise for people in Subdistrict Administration Organization in Pathumthani Province. Samples were 400 participants, including 200 male and 200 female. They were selected by multi - stage random sampling technique. The reliability of the questionnaire was 0.85 . Statistics used in the data processing are frequency, percentage, mean, standard deviation, independent t- test and one-way analysis of variance at the level of .05 significance. The data were analyzed by SPSS for Windows version 20.

The results showed that :

1. Needs of exercise for people in Subdistrict Administration Organization in Pathumthani Province were the total at average level.
2. Needs of exercise for people being different on sex and age were not significance difference at the .05 level.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่	
1. บทนำ	
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานในการศึกษาวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	4
กรอบแนวความคิดของการวิจัย	4
2. เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
3. วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	30
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	31
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	47
บรรณานุกรม	53
ภาคผนวก	57
ประวัติผู้วิจัย	69

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 จำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี โดยจำแนกตามกลุ่ม อบต. ในแต่ละอำเภอและเพศ	29
4.1 จำนวนและคำร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ	34
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี	36
4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	37
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ จำแนกตามเพศ	38
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านบุคลากรที่ให้บริการ จำแนกตามเพศ	39
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านการจัดการ จำแนกตามเพศ	41
4.7 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหาร ส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามเพศ	42
4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขต องค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามอายุ	43
4.9 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหาร ส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามอายุ	45
4.10 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ความต้องการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ	46

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการศึกษา หลักสำคัญประการหนึ่งคือการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพดี มีสุขภาพ แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนด้านสติปัญญา สามารถประกอบกิจกรรม ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะบุคคลถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด และการที่ ทรัพยากรบุคคลจะมีค่าได้นั้น สามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยต้องอาศัยเรื่องของการกีฬาและการออก กกำลังกาย

ปัจจุบันการออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุคสมัย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามเทคโนโลยี และวิวัฒนาการของกีฬาชนิดต่างๆ การออกกำลังกายมีให้เลือกหลายประเภท ซึ่งบุคคลสามารถ เลือกได้ตามสภาพของตนเอง การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬานอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง กีฬายังช่วยทำให้เกิดความสามัคคีและเกิดความสนุกสนาน ดังคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 37) ที่ว่า “กีฬาสามารถพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้ สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ” และสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2541: 48) ที่ว่า “การออกกำลังกายยังมีส่วนสำคัญในการสร้างความสมดุล เกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคเศรษฐกิจตกต่ำ ซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคน ไทย ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ความเครียด ความวิตกกังวลในสังคมทวิคูณ ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพจิตของบุคคล ชุมชนและสังคมเมือง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์ที่เกี่ยวข้องทางจิตใจได้ดี เช่น ลดการขาด ลา สาย ในการทำงาน ลดพฤติกรรมการเสพติดให้โทษ”

นอกจากนั้นพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด ดังข้อความของ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย (2544: 10) ที่ว่า “พฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะมีผลช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิดได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียดทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานโรคให้แก่ร่างกาย” และโรคที่คนจำนวนมากคิดว่าเป็นโรคเล็กน้อย ไม่เห็นความสำคัญในการที่จะบำบัดรักษา เมื่อเป็น แล้วก็ปล่อยให้หายเอง ซึ่งโรคเหล่านั้นอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคที่มีอาการรุนแรง เป็น

อันตรายแก่ชีวิตได้ โรคต่างๆ เหล่านี้ คือโรคไขข้ออักเสบ หืดหอบ โรคโลหิตจาง โรคภูมิแพ้ ป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ดังที่ จรรยาพร ธรณินทร์ (2542: 177) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อบรรเทาโรคไว้ว่า “จากการวิจัยทางกีฬาวissenschaft พบข้อมูลน่าสนใจว่าผู้ป่วยหลายโรคมิได้หมายความว่าห้ามออกกำลังกาย ในทางกลับกันส่วนใหญ่ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ ถ้าได้ออกกำลังกายจะช่วยบรรเทาให้ทุเลาลงได้” และอวย เกตุสิงห์ (2526 อ้างถึงใน รัชชชัย สุกใส, 2550: 1) สรุปไว้ว่า “การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ถ้าใครออกกำลังกายพอเพียงและสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลดีอย่างชัดเจน และจะเป็นคนที่มีสมรรถภาพในการทำงานดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น”

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรม มาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้วิถีชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป คนเริ่มห่างจากธรรมชาติ และหันไปใกล้ชิดกับเครื่องจักรกลมากขึ้นทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นเป็นปกติ ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายดังที่กล่าวมานี้ รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของการกีฬาและการออกกำลังกาย จึงได้กำหนดนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นและทั่วถึง โดยให้กระจายไปสู่ส่วนต่างๆ ของประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม (รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย, 2546: 2)

จังหวัดปทุมธานีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในเขตภาคกลาง แบ่งการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอธัญบุรี อำเภอหนองเสือ อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอลำลูกกา และอำเภอสามโคก ในแต่ละอำเภอจะแบ่งการปกครองออกเป็นการปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลต่าง ๆ ในแต่ละอำเภอทำการบริหารงาน ซึ่งประกอบด้วยพนักงานส่วนท้องถิ่นและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลนั้น ๆ ซึ่งได้มาจากการเลือกตั้งของประชาชนในท้องถิ่น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นประกอบกับในภาวะปัจจุบัน ประชาชนส่วนใหญ่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี จะมาออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าและเย็น ที่สนามกีฬาในโรงเรียนที่อยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ และบริเวณพื้นที่ว่างในหมู่บ้าน เนื่องจากสนามกีฬามีน้อยและไม่ได้มาตรฐาน ทำให้สถานที่ที่ให้บริการ ตลอดจนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้มาใช้บริการ และผู้วิจัยเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถาบันการศึกษาในจังหวัดปทุมธานี จึงต้องการที่จะศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะแก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้

ดำเนินงานบริการด้านการออกกำลังกายให้บังเกิดผลดีและมีประสิทธิภาพตรงตามความต้องการ
ของประชาชนยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล
จังหวัดปทุมธานี

สมมุติฐานของการวิจัย

ประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานีที่มีเพศและอายุต่างกันมีความ
ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล
จังหวัดปทุมธานี
2. ทำให้ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกาย
ของประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารในองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ในการ
จัดบริการการออกกำลังกายตามความต้องการของประชาชน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมุ่งศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการ
ออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ปี พ.ศ. 2555 โดย
กำหนดให้ครอบคลุมกับความต้องการของประชาชน 4 ด้านคือ
 - 1.1 ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
 - 1.3 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
 - 1.4 ด้านการจัดการ
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี
อายุ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

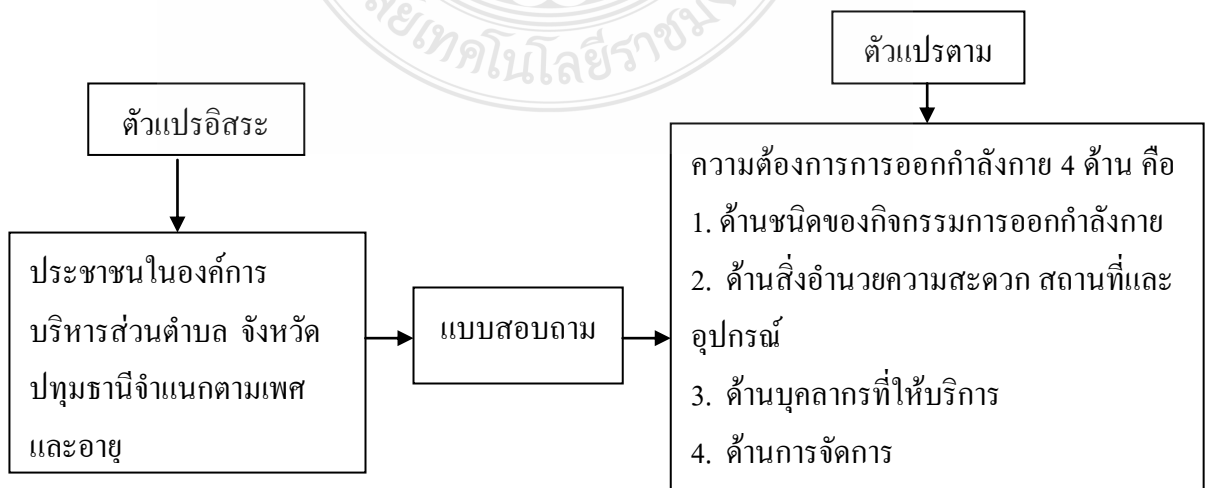
ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นประชาชนที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี อายุ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
2. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมีความเชื่อถือได้และตรงกับความต้องการของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1. ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดปทุมธานี
2. ออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ประชาชน หมายถึง ประชาชนชายและหญิงที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป
4. องค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี หมายถึง องค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดปทุมธานี รวมทั้งหมด 37 แห่ง ดังนี้ อำเภอเมืองปทุมธานี มี 5 แห่ง อำเภอคลองหลวง มี 5 แห่ง อำเภอหนองเสือ มี 7 แห่ง อำเภอลาดหลุมแก้ว มี 5 แห่ง อำเภอลำลูกกา มี 6 แห่ง และอำเภอสสามโคก มี 9 แห่ง

กรอบแนวความคิดของการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำมาสนับสนุนแนวทางการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. สภาพทั่วไปเกี่ยวกับองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray, มปป. อ้างถึงใน อารีย์ พันธุ์มณี, 2538: 189–192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิด เนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำประสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

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

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเอง จากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

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

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

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจมีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินดีร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการมีเงินจากผู้อื่น

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

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

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ

สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อ บุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกด้อย (Needs for Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือ การกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือ ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

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

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำ ความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็น ความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมา โรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

มาสโลว์ (Maslow, 1970: 80 – 92 อ้างถึงใน รัชณี วัชรบุญเลี้ยง, 2547: 5-6) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีระและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) หมายถึง ความ ต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านดำรงชีวิต เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า การหลับนอนและการออกกำลังกาย ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมี

กิจกรรมชวนขยายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันตนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะให้ผู้อื่นยกย่องตน เป็นความปรารถนาของบุคคล ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นได้เป็นอย่างมาก เช่น บางคนมีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินฐานะตนเอง เพื่อให้บุคคลอื่นได้ยกย่อง เป็นต้น

5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการขั้นสูงสุดของบุคคลที่จะต่อพยายามกระทำสิ่งต่างๆ ตามความเหมาะสม ตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เบื่อหน่าย เป็นต้น

อรุณ รักธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากันดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และสุชา จันทน์เอม (2529: 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

กฤษฎา ศักดิ์ศรี (2534: 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง โดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

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

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นในสิ่งใด

ความหมายของการออกกำลังกาย

นักพลศึกษาได้ให้คำจำกัดความและความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

เอ็ดดิงตันและเอ็ดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton, 1976 อ้างถึงใน สุปรเม นนทะวงษ์, 2549 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

แลมบ์ (Lamb, 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรัศคี เพียรชอบ (2525: 37 อ้างถึงใน ประวิทย์ สุทธิบุญ, 2550: 12) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ไม่ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือ กิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว

โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

สุจินต์ ปริษามารถ (2535: 238) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง กิจกรรมของร่างกาย (Physical Activities) ที่แสดงออกหรือกระทำเพื่อให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวอันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย กิจกรรมต่าง ๆ นั้น อาจได้แก่การเล่นกีฬา การว่ายน้ำ การเดินทางไกล การบริหารร่างกาย การปีนเขา การเพาะกาย เป็นต้น แม้แต่การเลื่อยไม้ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย คนที่ตระหนักและเข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย จะต้องเพียรพยายามหาเวลาเพื่อออกกำลังกาย ทำให้กลไกของร่างกาย เช่น ระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้เต็มที่ นอกเหนือจากความพลัดพลอนที่ได้รับ หรือบางกิจกรรมยังจัดเป็นงานอดิเรกได้อีกด้วย เช่น การทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

เจริญ แสนภักดี (2537: 37) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น

1. การเคลื่อนไหวทุกส่วน ทำได้ด้วยการวิ่ง เดินเร็ว กระโดดตบ เล่นกีฬา ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ เช่น ในบ้านหรือบริเวณบ้าน หรือภายในห้องพัก ตามลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพนั้น

2. การเคลื่อนไหวเฉพาะส่วน ทำได้ด้วยการบิดคอ หมุนแขน หมุนไหล่ ยกแขน – ขา เขยียดกล้ามเนื้อน่อง พักตัว ก้มแตะ ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ที่เห็นว่าเหมาะสม

เจก ณะสิริ และคณะ (2540: 140) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะร่างกาย สัญญาณที่แสดงให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้นมีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

มงคล แฝงสาเคน (2541: 109) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะทำเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งที่อยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

จรวยพร ธรณินทร์ (2542: 166) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นวิธีการเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติของคนต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา หากไม่ใช้งาน ทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลา ก็จะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และอวัยวะต่างๆ เสื่อมสภาพลงไป จึงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและตลอดชีวิตจึงจะสามารถรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ทำงานได้ยาวนาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อย

อนุสรณ์ ศิริอนันต์ (2544: 24) ได้สรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กำลัง การเกร็ง กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ในการออกแรงกับการทำงานให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือพลังงานที่มีอยู่ เพื่อให้ร่างกาย หรือส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยใช้พลังงานเล็กน้อยแตกต่างกันออกไปโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแข่งขัน การบริหารร่างกายเพื่อให้เกิดกิจกรรมต่อร่างกาย และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ชาญชัย พัฒนอิม (2546: 19) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่างๆ เช่นการขุดดิน ถางหญ้า การรดน้ำต้นไม้ การทำงาน การถือจักรยาน เป็นต้น แต่ถ้าวการออกกำลังกายนั้นเป็นการเล่นอย่างมีระเบียบ มีกฎกติกา เช่น การเล่นวอลเลย์บอล การเล่นบาสเกตบอล การเล่นเทนนิส ฯลฯ เหล่านี้เรียกว่า “กีฬา”

กีฬาในปัจจุบันนี้มี 3 ประเภท คือ กีฬาเพื่อการแข่งขัน กีฬาเพื่ออาชีพ และกีฬาเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬานั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยรักษาร่างกายไม่ให้เสื่อมโทรม ช่วยแก้ไขส่วนที่เสื่อมโทรมให้เป็นปกติและป้องกันการเกิดโรคบางอย่าง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีนั้นต้องกระทำแต่พอเหมาะไม่หักโหมจนเกินไป หรือออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ผลดีตามต้องการ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว การประกอบกิจกรรมหรือการเล่นกีฬาตามความต้องการของตัวเอง เพื่อเสริมสร้าง

สมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

หลักของการออกกำลังกาย

บุคคลที่ต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องมีการออกกำลังกาย แต่ในขณะที่เดียวกัน การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้น กระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นในการออกกำลังกาย ทุกคนควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 21-22) ได้กล่าวถึง หลักสำคัญของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่แพ้อากาศหรือมีโรคประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวัน ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำไว้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรมีการจัดทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

นอกจากนี้ เจริญ กระจ่างรัตน์ (2530: 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและน้ำหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกซ้อมไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

เสก อักษรนุเคราะห์ (2534: 1) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีการออกกำลังกาย ให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายแต่ละคนเพราะแม้ในคนเดียวกันในเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้เพิ่มของสมรรถภาพจาก

การฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใช้ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

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

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงและถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่ แล้วหากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามท่าทางเทคนิคและการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจระหว่างการออกกำลังกาย

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่ายๆ คือ ในการออกกำลังกายในครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2542: 166 - 167) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้เริ่มต้นไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของคน เพราะคนต้องออกแรงเคลื่อนไหวตลอดเวลา หากไม่ใช้งาน ทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลา ก็จะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อและอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสภาพลงไป ท่านจึงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและตลอดชีวิตท่าน

จึงสามารถรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย เมื่อพร้อมที่จะออกกำลังกาย ให้สำรวจจุดอุปสรรคข้อจำกัดแล้วแก้ไขสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะฝึก ดังนี้

1. ลดน้ำหนักตัว จำกัดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้น้อยลง กินอาหารที่มีกากเส้นใย กินผักผลไม้แทนอาหารหวาน และอาหารมัน

2. รักษาอาการป่วยให้ทุเลาลง อาการป่วยบางอย่างจะทุเลาได้ถ้าได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ออกกำลังกายโดยวิธีง่าย สะดวก ไม่ต้องใช้เงินซื้ออุปกรณ์ ราคาแพง ไม่ต้องเช่าสนามเล่นได้แม้แต่ที่บ้านและเล่นได้ตามลำพัง

4. จัดเวลาให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น จันทร์ พุธ ศุกร์ หรืออังคาร พฤหัสบดี เสาร์ เวลาอาจจะเป็น 6.00 – 6.30 น. หรือ 18.30 – 19.00 น. เพื่อให้เป็นเวลาของกีฬา

5. ออกกำลังกายด้วยวิธีง่ายที่ไม่ต้องใช้ทักษะขั้นสูง หาความรู้จากหนังสือ ตำรา วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกที่ถูกต้องวิธี หรือสอบถามจากผู้รู้

กฤษยา ดันติผลาชีวะ (2540: 35-39 อ้างถึงใน ปุณรัตน์ พิพิธกุล, 2549: 25) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอ จึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิต ให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกายที่ดี การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังสัปดาห์ละ 3-5 วัน หรือไม่บ่อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือเวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังภายหลังอิ่ม อาจมีผลต่อภาวะการนำทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย

ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจมากเพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิต ไขมันเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อน มีความคงตัว

และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2550: 21) ได้เสนอแนะไว้ว่า การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ก่อให้เกิดผลดีจะประกอบด้วย

1. ความต่อเนื่อง คือ การออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 20-60 นาที
2. ความแรง คือ การออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60-90 เพื่อความสามารถในการใช้ออกซิเจน ร้อยละ 50-85
3. ความถี่ คือ การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายควรเป็นกิจกรรมที่เบา ๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นตามสภาพของแต่ละบุคคล ควรออกแรงให้ทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน สิ่งที่สำคัญต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของตนเองด้วย และควรปฏิบัติเป็นประจำเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้ดีอยู่เสมอ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย สรุปได้ดังต่อไปนี้
อวย เกตุสิงห์ (2525: 190 อ้างถึงใน ประวิทย์ สุทธิบุญ, 2550:17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตก
ได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถที่จะ
ปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532: 36) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้สุขภาพดีขึ้น

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

3. การควบคุมความดันโลหิตง่ายขึ้น

4. ไช้มนในเลือดลดลง

5. น้ำหนักลดลง

6. นอนหลับดีขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานงานกัน
อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบ
กิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์
แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริงเบิกบาน ก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้
ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล ออก
สู่มุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียดจากการ
ประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้เป็น
อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดำรง กิจกุศล (2527: 20-23) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง มีผละกำลังที่ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้เป็นคนว่องไวขึ้น และช่วยให้มีการทรงตัวที่ดี
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

5. การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของการพักผ่อน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังงานเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายช่วยในการรักษาสุขภาพ หรืออาการทางจิตให้ดีขึ้น
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายช่วยในการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในตัวของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

ไพวัลย์ ตันลาพุม (2530: 53) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 35% การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดทั้งความดัน systole และ diastole อย่างชัดเจน
2. คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ 1-1.5 ปี
4. อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงเมื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เมื่อขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้น จะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงร้อยละ 20 ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว ๆ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง จะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงร้อยละ 40

5. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 42 ผู้ออกกำลังกายมากจนกระทั่งเหงื่อออก 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 22

6. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้องทำงานหนัก เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ ลดระดับไขมันในเลือดเพิ่มระดับ HDL (ซึ่งเป็นไขมันที่ดี) ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานน้อยลง

7. การออกกำลังกายจะลดการเกิดโรคมะเร็งได้ร้อยละ 46

8. การออกกำลังกาย 1500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายหนักปานกลาง) จะเพิ่มอายุ 1.57 ปีและลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงร้อยละ 67 สำหรับผู้สูงอายุทุก 1 ไมล์ที่เดินจะลดอุบัติการณ์เสียชีวิตลงร้อยละ 19 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (อายุ 45-84) จะลดการเสียชีวิตร้อยละ 18

กรมพลศึกษา (2538: 31) กล่าวว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยทั่วไป คือ

1. ไขมันในเส้นเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้โรคนอนไม่หลับ
6. แก้โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

วุฒิพงษ์ ปรมัตถิการ (2540: 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ ดังนี้

1. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดข้อได้
2. ช่วยลดความเครียดเกี่ยวกับโรคและการดำเนินชีวิต
3. ช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ลดภาวะกระดูกพรุน
5. เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด

6. ช่วยปรับภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น
7. ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
8. ช่วยลดระดับไขมันในเลือด
9. ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
10. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ทำให้ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น

จอร์จ (George, 1986: 18-19 อ้างถึงใน ปทุมทิพย์ ดีบุกคำ, 2548: 64) กล่าวว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่างๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปแล้วการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อมนุษย์ เป็นวิธีการที่จะทำให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สภาพทั่วไปเกี่ยวกับองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี

องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่จะเปิดโอกาสให้ราษฎรได้เข้ามาร่วมกันบริหารงานของตำบล และหมู่บ้านทุกอย่างเท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่ท้องที่และราษฎรเป็นส่วนรวม อันจะเป็นทางนำราษฎรไปสู่การปกครองระบอบประชาธิปไตย โดยเริ่มแรกได้มีการจัดตั้งให้มีสภาตำบลและคณะกรรมการตำบลขึ้น ต่อมาได้มีพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 ส่งผลให้สภาตำบลที่มีรายได้ไม่รวมเงินอุดหนุนจากทางราชการย้อนหลัง 3 ปีติดกันเฉลี่ยเกิน 150,000 บาทต่อปีขึ้นไป ยกฐานะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) และเป็นราชการบริหารส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีบทบาทความสำคัญต่อตำบลและประชาชนหลายประการ มีรูปแบบการปกครองที่สะท้อนการกระจายอำนาจให้หน่วยการปกครองพื้นฐานของประเทศโดยแท้จริง อันเป็นการสนองตอบต่อนโยบายการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่นของรัฐบาล ที่จะให้อำนาจการบริหารงานแก่หน่วยการปกครองท้องถิ่น เพื่อให้ท้องถิ่นสามารถบริหารงานที่แก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นด้วยตนเอง ตามอำนาจหน้าที่ และมีอิสระในการตัดสินใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับประชาชนในท้องถิ่นนั้นตามขอบเขตที่กฎหมายกำหนด และด้วยอำนาจหน้าที่ตามมาตรา 68 ที่มีความต้องการที่จะพัฒนาประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลให้มีสุขภาพอนามัย สมบูรณ์แข็งแรง ดังในส่วนอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลของ

พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.2537 (รวมกฎหมายท้องถิ่น, 2543: 198 อ้างถึงใน รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย, 2546: 34-35)

จังหวัดปทุมธานีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในเขตภาคกลาง แบ่งการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอคลองหลวง อำเภอธัญบุรี อำเภอหนองเสือ อำเภอลำลูกกา อำเภอสามโคก และอำเภอลาดหลุมแก้ว ในแต่ละอำเภอจะแบ่งการปกครองออกเป็น การปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบล โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลต่างๆ ในแต่ละอำเภอทำการบริหารงาน ซึ่งประกอบด้วยพนักงานส่วนท้องถิ่นและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลนั้นๆ และมีจำนวนองค์การบริหารส่วนตำบลทั้งหมด 37 แห่ง ได้แก่ (จำนวนประชากรและบ้าน, 2555 : ออนไลน์)

1. อำเภอเมืองปทุมธานี ประกอบด้วย 5 อบต. ได้แก่ บ้านฉาง บ้านกระแซง บางหลวง บางพุด และสวนพริกไทย
2. อำเภอคลองหลวง ประกอบด้วย 5 อบต. ได้แก่ คลองสาม คลองสี่ คลองห้า คลองหก และคลองเจ็ด
3. อำเภอหนองเสือ ประกอบด้วย 7 อบต. ได้แก่ บึงบา บึงบอน บึงกาสาม บึงชำอ้อ หนองสามวัง ศาลาครุ และนพรัตน์
4. อำเภอลาดหลุมแก้ว ประกอบด้วย 5 อบต. ได้แก่ ลาดหลุมแก้ว คูบาลหลวง ระแหง บ่อเงิน และหน้าไม้
5. อำเภอลำลูกกา ประกอบด้วย 6 อบต. ได้แก่ บึงคำพร้อย ลำลูกกา บึงทองหลวง ลำไทร บึงคอไห และพีชอุดม
6. อำเภอสามโคก ประกอบด้วย 9 อบต. ได้แก่ คลองควาย กระแซง บางโพธิ์เหนือ เชียงรากใหญ่ บ้านปทุม บ้านจิว เชียงรากน้อย บางกระบือ และท้ายเกาะ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

แอนน์ (Ann, 1977: 6341-A อ้างถึงใน รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย, 2546: 54) ได้ศึกษาเรื่อง “การสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี” จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปแล้วพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม

และดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

จังก์เกอร์ (Juncker, 1978: 144 – 147 อ้างถึงใน ธวัชชัย สุกใส, 2550: 29) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คือนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง จากการสำรวจพบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬานับหมื่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือเพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้าร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่นๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือสกี ยูโด ฟัน คาย ยิมนาสติก และรักบี้

โซเวอร์ เอสเบล มารี (Jowers, Esbelle Marie, 2000: 4562 อ้างถึงใน ประวิทย์ สุทธิบุญ, 2550: 20) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40 – 79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาที ต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็กหนุ่มทั่วไปและรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกาย กำลังการฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย ช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังการฝึกฝน คนที่มีอายุน้อยกว่ามีกำลังดีกว่าผู้ที่มีอายุมาก ตัวแปร 3 ตัวที่บ่งบอกถึงการออกกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัยของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัยมีเล็กน้อย ทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนานและคิดว่า มันเป็นเรื่อง โยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย

2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995 - 1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงจากปี 1995 - 1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปี ออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ปี 1995 ทำให้คาดคะเนได้อย่างมีนัยสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป

3. มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขจากเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

งานวิจัยในประเทศ

นพวรรณ อนุโยธา (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความต้องการการใช้บริการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 285 คน ซึ่งเป็นการสุ่มแบบเจาะจงจากประชาชนที่มาใช้บริการสวนสุขภาพจังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผู้ใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย มีลำดับดังนี้ 1) ด้านผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด 2) ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก 3) ด้านสุขภาพอยู่ในระดับมาก 4) ด้านการจัดการอยู่ในระดับมาก 5) ด้านนันทนาการอยู่ในระดับมาก 6) ด้านสังคมอยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพของผู้ที่มีการออมเงินน้อยกับผู้ที่มีการออมเงินมาก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ ของผู้ที่ป็นข้าราชการกับผู้ที่ไม่เป็นข้าราชการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความต้องการของผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นันทนาการ สังคมกับด้านการจัดการสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินดา ปิ่นบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาฟลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาฟลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน

18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V. Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคค้ำยัน คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคค้ำยัน คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลาเช้าเวลา 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. ประชาชนหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00-08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00-21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00-21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดค้ำยันน้ำที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

ชิตาร์ตน์ สัมเจียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ธวัชชัย สุกใส (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัย จังหวัดเพชรบุรี พบว่า 1) ประชาชนในเขตอำเภอเขาชัย จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 2) ความต้องการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน ของประชาชนชายและประชาชนหญิง ในเขตอำเภอเขาชัย จังหวัดเพชรบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550: บทคัดย่อ). ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกาย 400 คน แบ่งเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่หนองประจักษ์ จำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 200 คน แยกเป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) ผลการวิจัยพบว่า

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการ

จัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.75 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75 ด้านบุคลากรที่ให้บริการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.50

ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี คิดเป็นร้อยละ 40.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.75

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนคร อุตรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนคร อุตรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน มีดังนี้

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

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุ ต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี” ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 308,206 คน เป็นเพศชาย 149,247 คน และเพศหญิง 158,959 คน (จำนวนประชากรและบ้าน, 2555: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) ตามสัดส่วนจำนวนประชากรของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของ Yamane (สุวิมล ตีรพานันท์, 2546 : 199) ในการกำหนดตัวอย่างโดยมีค่าระดับความเชื่อมั่น 95 % ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5 % ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มเป็นกลุ่ม (Cluster Sampling) ตามกลุ่ม อบต.ที่ประชาชนสังกัดอยู่ และเพศ หลังจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างโดย ใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี โดย จำแนกตามกลุ่ม อบต. ในแต่ละอำเภอและเพศ

กลุ่ม อบต.	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
อำเภอเมือง ปทุมธานี	13,383	14,221	27,604	18	18	36
อำเภอสามโคก	16,851	17,889	34,740	23	23	46
อำเภอลาดหลุมแก้ว	17,201	17,773	34,974	23	22	45
อำเภอคลองหลวง	48,856	54,232	103,088	65	68	133
อำเภอหนองเสือ	23,314	23,584	46,898	31	30	61
อำเภอลำลูกกา	29,642	31,260	60,902	40	39	79
รวม	149,247	158,959	308,206	200	200	400

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นและปรับปรุงโดยการศึกษาหลักการ ทฤษฎี และแนวคิดจากตำรา เอกสาร วารสาร และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี มีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close Ended) โดยครอบคลุมถึงความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
4. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามชนิดปลายเปิด (Opened-Ended Questionnaires)

ลักษณะแบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบเลือกตอบ ตอนที่ 2 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) โดยกำหนดค่าคะแนนออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (บุญชม ศรีสะอาด, 2535 : 99)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษา ค้นคว้า ตำรา เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ กำหนดเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนที่ไม่ได้นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ แต่มีความคล้ายคลึงกันในด้านลักษณะทางสังคมและการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจงจากประชาชนในเขตเทศบาลตำบลธัญบุรี เพศชาย 20 คน เพศหญิง 20 คน รวม 40 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alfa coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.85

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ส่งทางไปรษณีย์ไปยังนายกองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือเรียบร้อยแล้ว ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและค่าสถิติต่างๆ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for windows เข้าช่วยในการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลตอนที่ 2 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนจากคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้จะมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535 : 100)

4.51 - 5.00	คือ	ต้องการมากที่สุด
3.51 - 4.50	คือ	ต้องการมาก
2.51 - 3.50	คือ	ต้องการปานกลาง
1.51 - 2.50	คือ	ต้องการน้อย
1.00 - 1.50	คือ	ต้องการน้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ และทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียว (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ อายุ ถ้าพบว่าผลการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alfa coefficient) ของครอนบาช (Cronbach)

2. สถิติพื้นฐาน

2.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

2.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3. เปรียบเทียบระดับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ใช้การทดสอบ Independent t - test และ ทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียว (F-test)

ใช้การประมวลผลโดยคอมพิวเตอร์ตามโปรแกรม SPSS for window version 20 (Statistical Package for Social Science)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี” ผู้วิจัยนำ แบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน หลังจากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงความถี่แบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงความถี่แบบเอฟ (F-distribution)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of Squares)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี จำนวน 400 คน นำมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Science) และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่ตอบแบบสอบถามความต้องการออกกำลังกายในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี โดยจำแนกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ตามตัวแปร เพศ และอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตารางที่ 4.1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ

ข้อมูลทั่วไป	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	200	50.00
	หญิง	200	50.00
รวม		400	100
อายุ	15 – 25 ปี	148	37.00
	26 – 40 ปี	117	29.25
	41 – 59 ปี	89	22.25
	60 ปี ขึ้นไป	46	11.50
รวม		400	100
กิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง	ออกกำลังกาย	149	37.25
	อ่านหนังสือ	91	22.75
	ดูโทรทัศน์	91	22.75
	ฟังวิทยุ	56	14.00
	อื่นๆ	13	3.25
รวม		400	100

ตารางที่ 4.1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	1 – 2 วันต่อสัปดาห์	97	24.25
	3 – 4 วันต่อสัปดาห์	171	42.75
	5 – 6 วันต่อสัปดาห์	99	24.75
	ทุกวัน	33	8.25
รวม		400	100

จากตารางที่ 4.1 แสดงว่า

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 400 คน เป็นชายจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และหญิง จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 15-25 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาคือกลุ่มอายุระหว่าง 26-40 ปี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 29.25

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 รองลงมาคือออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 24.75

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล
จังหวัดปทุมธานี

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี (n = 400)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	X	S.D.
1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.29	.778
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	3.79	.706
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	3.36	.764
4. ด้านการจัดการ	3.68	.672
รวม	3.28	.615

จากตารางที่ 4.2 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.28 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ประชาชนมีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ย 3.79 และด้านการจัดการ มีค่าเฉลี่ย 3.68 รองลงมา มีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.36 และมีความต้องการระดับน้อย ได้แก่ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.29

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
จำแนกตามเพศ

รายการ	ระดับความต้องการ					
	ชาย		หญิง		รวม	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
1. เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	3.16	1.567	3.34	1.402	3.25	1.488
2. การเดินร่ำแบบแอโรบิค	2.28	1.386	3.93	1.252	3.10	1.555
3. การลีลาศเพื่อสุขภาพ	1.67	1.085	2.40	1.160	2.04	1.180
4. เปดอง	2.41	1.534	2.09	1.295	2.25	1.427
5. ฟุตบอล	2.77	1.793	1.47	.924	2.12	1.565
6. ฟุตซอล	2.58	1.682	1.46	.923	2.02	1.465
7. บาสเกตบอล	2.56	1.496	2.14	1.312	2.35	1.420
8. วอลเลย์บอล	2.53	1.490	2.68	1.568	2.61	1.529
9. แบดมินตัน	2.38	1.506	2.72	1.481	2.55	1.501
10. ตะกร้อ	2.14	1.445	1.49	.946	1.81	1.261
11. เทเบิลเทนนิส	1.80	1.267	1.79	1.189	1.80	1.227
12. เทนนิส	1.54	1.046	1.57	.969	1.56	1.007
13. โยคะ	1.90	1.292	2.81	1.471	2.35	1.456
14. จักรยานเพื่อสุขภาพ	2.05	1.459	2.39	1.703	2.22	1.593
รวม	2.27	.786	2.31	.772	2.29	.778

จากตารางที่ 4.3 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.29 เมื่อพิจารณาตามชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ประชาชนมีความต้องการระดับปานกลาง 3 ลำดับแรกได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.25 การเดินร่ำแบบแอโรบิค มีค่าเฉลี่ย 3.10 และวอลเลย์บอล มีค่าเฉลี่ย 2.61

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ จำแนกตามเพศ

รายการ	ระดับความต้องการ					
	ชาย		หญิง		รวม	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
1. ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่ มาตรฐานและเพียงพอ	4.24	.999	4.32	.825	4.28	.916
2. ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.16	1.021	4.08	.951	4.12	.986
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.57	1.096	3.35	1.155	3.46	1.130
4. มีประเภทของอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	4.59	.745	4.46	.736	4.53	.742
5. สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าให้แสงสว่าง เพียงพอ สำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน	3.85	1.216	3.71	1.196	3.78	1.206
6. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ	4.03	.966	3.71	1.233	3.87	1.118
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ	3.89	1.079	3.62	1.258	3.75	1.178
8. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	3.38	1.105	3.32	1.040	3.35	1.072
9. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ	2.82	1.214	2.87	1.226	2.84	1.219
10. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอกับจำนวนผู้มา ออกกำลังกาย	3.91	1.132	3.92	1.077	3.91	1.104
รวม	3.84	.647	3.74	.759	3.79	.706

จากตารางที่ 4.4 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีทั้ง
เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.79 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ประชาชนมีความต้องการระดับ
มากที่สุด ได้แก่ มีประเภทของอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่าง
เพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.53 รองลงมา มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกาย
กลางแจ้งที่มาตรฐานและเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.28 และให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีค่าเฉลี่ย
4.12

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชนใน เขต
องค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีด้านบุคลากรที่ให้บริการ จำแนกตามเพศ

รายการ	ระดับความต้องการ					
	ชาย		หญิง		รวม	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.56	.911	3.67	.962	3.62	.937
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบสูง	4.24	.820	4.36	.808	4.30	.816
3. มีบุคลากรดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	4.03	.997	4.14	1.021	4.08	1.009
4. มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.96	1.162	2.91	1.313	2.93	1.239
5. มีบุคลากรด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาบริการการออกกำลังกาย	3.16	.995	3.12	1.174	3.14	1.087
6. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	3.00	.985	2.97	1.120	2.99	1.054
7. มีจำนวนบุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายเพียงพอ	3.18	.944	3.08	1.102	3.13	1.027
8. มีบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2.95	.937	2.92	1.134	2.94	1.039
9. ให้ศูนย์การท่องเที่ยวและนันทนาการจังหวัดรับผิดชอบการให้บริการออกกำลังกายในตำบล	2.55	1.198	2.55	1.377	2.55	1.289
10. ให้องค์การบริหารส่วนตำบล รับผิดชอบการให้บริการออกกำลังกายในตำบล	3.80	.962	3.98	.940	3.89	.937
รวม	3.34	.688	3.37	.835	3.36	.764

จากตารางที่ 4.5 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.36 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าประชาชนมีความต้องการระดับมาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบสูง มีค่าเฉลี่ย 4.30 มีบุคลากรดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.08 และในองค์การบริหารส่วนตำบล รับผิดชอบการให้บริการออกกำลังกายในตำบล มีค่าเฉลี่ย 3.89



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีด้านการจัดการ จำแนกตามเพศ

รายการ	ระดับความต้องการ					
	ชาย		หญิง		รวม	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
1. มีระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	4.60	.665	4.41	.745	4.50	.712
2. มีป้ายนิเทศและป้ายนิทรรศการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.99	.851	3.79	.727	3.89	.797
3. มีการกำหนดระยะเวลาเปิด-ปิด การใช้สถานที่ออกกำลังกายแน่นอน	4.32	.950	4.46	.807	4.39	.883
4. มีความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ให้บริการ	3.91	.911	3.90	.848	3.91	.879
5. มีการบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย เช่น วัดชีพจรและความดันโลหิต	3.28	.982	3.24	1.048	3.26	1.014
6. มีการบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์แก่ผู้มาใช้บริการ	3.27	.966	3.21	1.019	3.24	.992
7. มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	3.21	.994	3.10	1.165	3.15	1.083
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย	3.18	1.026	2.78	1.444	2.98	1.267
9. มีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ	3.96	.979	3.83	1.033	3.89	1.007
10. มีผู้รับความคิดเห็นจากผู้มาออกกำลังกาย	3.61	1.056	3.56	1.073	3.58	1.063
รวม	3.73	.641	3.63	.700	3.68	.672

จากตารางที่ 4.6 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.68 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าประชาชนมีความต้องการระดับมาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ มีระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ย 4.50 มีการกำหนดระยะเวลาเปิด-ปิดการใช้สถานที่ออกกำลังกายแน่นอน มีค่าเฉลี่ย 4.39 และมีความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.91

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามเพศ

รายการ	เพศ	จำนวน	ระดับความต้องการ			
			X	S.D.	t	P
1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	ชาย	200	2.27	.786	-4.68	.640
	หญิง	200	2.31	.772		
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์	ชาย	200	3.84	.647	1.531	.126
	หญิง	200	3.74	.759		
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	ชาย	200	3.34	.688	-3.40	.734
	หญิง	200	3.37	.835		
4. ด้านการจัดการ	ชาย	200	3.73	.641	1.543	.124
	หญิง	200	3.63	.700		
รวม	ชาย	200	3.30	.580	.682	.495
	หญิง	200	3.25	.649		

จากตารางที่ 4.7 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขต
องค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามอายุ

รายการ	อายุ	จำนวน	ระดับความต้องการ	
			X	S.D.
1. ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย	15-25 ปี	148	2.40	.881
	26-40 ปี	117	2.35	.771
	41-59 ปี	89	2.17	.638
	60 ปีขึ้นไป	46	2.00	.581
	รวม	400	2.29	.778
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ อุปกรณ์	15-25 ปี	148	3.82	.823
	26-40 ปี	117	3.80	.633
	41-59 ปี	89	3.77	.603
	60 ปีขึ้นไป	46	3.71	.675
	รวม	400	3.79	.706
3. ด้านบุคลากร ที่ให้บริการ	15-25 ปี	148	3.40	.734
	26-40 ปี	117	3.39	.691
	41-59 ปี	89	3.35	.723
	60 ปีขึ้นไป	46	3.13	1.049
	รวม	400	3.36	.764
4. ด้านการจัดการ	15-25 ปี	148	3.71	.689
	26-40 ปี	117	3.69	.582
	41-59 ปี	89	3.64	.670
	60 ปีขึ้นไป	46	3.63	.830
	รวม	400	3.68	.672
รวมทุกด้าน		400	3.28	.615

จากตารางที่ 4.8 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีที่มีอายุต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.28 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ย 3.79 และด้านการจัดการ มีค่าเฉลี่ย 3.68 ระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.36 และระดับน้อย ได้แก่ ด้านชนิดของการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.29



ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหาร
ส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามอายุ

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	P
1. ด้านชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	7.559	2.520	4.261*	.006
	ภายในกลุ่ม	396	234.165	.591		
	รวม	399	241.723			
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ อุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	3	.583	.194	.388	.762
	ภายในกลุ่ม	396	198.513	.501		
	รวม	399	199.096			
3. ด้านบุคลากร ที่ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	3	2.830	.943	1.624	.183
	ภายในกลุ่ม	396	230.058	.581		
	รวม	399	232.888			
4. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	3	.407	.136	.299	.826
	ภายในกลุ่ม	396	179.731	.454		
	รวม	399	180.138			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	1.895	.632	1.678	.171
	ภายในกลุ่ม	396	149.133	.377		
	รวม	399	151.029			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.9 แสดงว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.10 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ความต้องการออกกำลังกายของ
 ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านชนิดของการ
 ออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ (n = 400)

อายุ		15 – 25 ปี	26 – 40 ปี	41 – 59 ปี	60 ปีขึ้นไป
	(X)	3.33	3.31	3.23	3.12
15 – 25 ปี	3.33	-	.050	.233	..405*
26 – 40 ปี	3.31		-	.183	.355
41 – 59 ปี	3.23			-	.172
60 ปีขึ้นไป	3.12				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.10 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคู่ความต้องการออกกำลังกาย
 ของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ด้านชนิดของการออกกำลังกาย
 พบว่าประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการมากกว่าประชาชนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มี
 ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี อายุ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการและด้านการจัดการ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามชนิดปลายเปิด (Opened-Ended Questionnaires) และแบบสอบถามทั้งหมดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ และทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียว (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ อายุ ถ้าพบว่าผลการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS for window version 20 (Statistical Package for Social Science) และนำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

อายุ พบว่า ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 15-25 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาคือกลุ่มอายุระหว่าง 26-40 ปี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 29.25

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 รองลงมาคือออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 24.75

2. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.28 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ประชาชนมีความต้องการระดับมากได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ย 3.79 และด้านการจัดการ มีค่าเฉลี่ย 3.68 รองลงมามีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.36 และมีความต้องการระดับน้อย ได้แก่ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.29

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ตามตัวแปร เพศและอายุ

3.1 ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน

3.2 ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อเสนอแนะอื่นๆ ของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานีเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยสรุปได้ดังนี้

4.1 ควรส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านและตำบล พร้อมมีการประกวดกองเชียร์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อความสนุกสนานและสามัคคี เป็นหนึ่งเดียวกัน

4.2 ควรมีไฟฟ้าในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายในเวลากลางคืน

4.3 สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นสนามหญ้าและอยู่บริเวณศูนย์รวมของชุมชน เป็นลานกว้าง มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย จัดเจ้าหน้าที่คอยดูแลและอำนวยความสะดวกเป็นประจำเพื่อความปลอดภัย

4.4 แต่ละ อบต. ควรมีสวนสุขภาพอย่างน้อย อบต. ละ 1 แห่ง

4.5 อบต.แต่ละแห่ง ควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายทุกระดับอายุ เพราะเมื่อประชาชนได้ออกกำลังกายแล้ว จะก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์

4.6 อบต. ควรจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิก เพราะเป็นกิจกรรมที่ดี มีความเหมาะสมกับท้องถิ่น

4.7 อุปกรณ์สนามเด็กเล่นชำรุดหลายอย่าง ควรมาแก้ไขหรือสับเปลี่ยนเพื่อความปลอดภัยของเด็ก

4.8 อุปกรณ์ที่ประชาชนได้รับจากทางรัฐบาล โดยผ่านทางองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อใช้ประกอบกิจกรรม มีจำนวนไม่พอเพียง บางชนิดไม่ได้มาตรฐานและไม่ตรงกับความต้องการของประชาชน

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานีสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาตามชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการระดับปานกลาง 3 ลำดับแรกได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินรำแบบแอโรบิก และวอลเลย์บอล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก ไม่หักโหมและไม่มีการปะทะกัน อันจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ผลการศึกษา พบว่า ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ อายุ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ กิจกรรมการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ และการเดินลีลาศเพื่อสุขภาพตามลำดับ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่มีส่วนอย่างยิ่งในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคือ เพศ วัย อาชีพและช่วงเวลา โดยเฉพาะช่วงเวลาที่เป็ปัจจัยสำคัญในการที่จะสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกายมากขึ้น ดังที่ จรวยพร ธรณินทร์ (2542: 150-151) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป ว่างงาน ผู้ใหญ่ ที่มีชนกกีฬาคควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ เล่นเพื่อเป็นนันทนาการเป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง เล่นด้วยความสนุก กีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่นิยมสูงสุดคือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และแอโรบิกแดนซ์ เพราะง่ายและสนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพัง หรือฝึกร่วมกับกลุ่มได้ จะเลือกกิจกรรมใดขึ้นอยู่กับความสนใจ

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ มีประเภทของอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ รองลงมามีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่มาตรฐานและเพียงพอ และให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย สถานที่สำหรับออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีความสำคัญสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่ง จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524 อ้างถึงใน รัชชชัย สุกใส, 2550: 54) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริงแต่เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วน ระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วยซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง และสุพิตร สมาหิโต (2525 อ้างถึงใน ปุณรัตน์ พิพิธกุล, 2549: 59) กล่าวโดยสรุปไว้ว่า สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายน้อยลงก็คือ การขาดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ควรจัดหาเพื่อให้บริการได้อย่างเพียงพอมีมาตรฐานตามสมควร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพวรรณ อนุโยธา (2541: 68) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆไม่เพียงพอ นอกจากความเป็นสัดส่วนแล้วความสมดุลกับความต้องการของประชาชนทุกเพศ วัย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน

3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าประชาชนมีความต้องการระดับมาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบสูง มีบุคลากรดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย และในห้วงค์การบริหารส่วนตำบล รับผิดชอบการให้บริการออกกำลังกายในตำบล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนมีความเห็นว่ามนุษยสัมพันธ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคลากรผู้ทำหน้าที่ด้านการให้บริการ ดังที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2541 อ้างถึงใน กุศล บุญสบ, 2551: 71) กล่าวว่า บุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดยาไพเราะ เพื่อให้ผู้มารับบริการเกิดความประทับใจและเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ และสอดคล้องกับ กวิน คเชนทร์เดชา (2529 อ้างถึงใน รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย, 2546: 85) ที่ได้ศึกษาความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่าง ในกิจกรรมออกกำลังกายและให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้าน เป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยถือว่าเป็นหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลที่ต้องจัดหาไว้สำหรับบริการประชาชนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉพาะหน่วยงานที่รับผิดชอบในการให้บริการต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งสอดคล้องกับอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ของพระราชบัญญัติ สภาพำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.2537 (กระทรวงมหาดไทย, 2543: 198) มาตรา 68 ภายใต้ข้อบังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบลอาจจัดทำ กิจกรรมใดๆ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดังต่อไปนี้ “...ให้ มี การบำรุง สถานที่ ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจ และสวนสาธารณะ...” ร่วมกับศูนย์ท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดร่วมกันรับผิดชอบ และยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545–2549 (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2544: 23) แนวทางการพัฒนาข้อที่ 7 หัวข้อ ยุทธศาสตร์ที่ 6 : การพัฒนาการบริหารการกีฬาดังนี้ “...ส่งเสริมให้มีการกระจายอำนาจโดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจในการวางแผนและบริหารการกีฬาภายใต้การมีส่วนร่วมของประชาชน โดยส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดตั้งคณะกรรมการกีฬาซึ่งมาจากประชาชนในท้องถิ่นนั้น ระดมความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมทั้งระดมทรัพยากรของท้องถิ่นทั้งด้านบุคลากรและงบประมาณจากภายในท้องถิ่น เพื่อให้การบริหารงานด้านการพัฒนากีฬาในท้องถิ่นเกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามความต้องการของท้องถิ่นและตั้งศูนย์กีฬาระดับตำบล โดยมีคณะกรรมการบริหารศูนย์กีฬาจากประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ ทำหน้าที่บริหารงานเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่น...”

4. ด้านการจัดการ

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าประชาชนมีความต้องการระดับมาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ มีระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีการกำหนดระยะเวลาเปิด-ปิด การใช้สถานที่ออกกำลังกายแน่นอน และมีความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากประชาชนที่มาออกกำลังกายไม่ได้รับความสะดวกในการมาใช้สถานที่ ไม่สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เปิดประตูสถานที่ออกกำลังกายได้ เมื่อมาถึงสถานที่ออกกำลังกายแล้วเข้าไม่ได้ เวลาในการเปิด - ปิด ไม่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา และควรมีระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

5. เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศและอายุต่างกัน

จากผลการวิจัยพบว่าประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศและอายุต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพของทุกคนถึงแม้จะมีปัญหาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่ถ้าทุกคนมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายด้วยความสุข ด้วยความเต็มใจ ประโยชน์ที่จะได้รับย่อมเกิดกับผู้ที่ออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งด้านร่างกาย ด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา (สมชาย ไกรสังข์, 2540: 2) และสอดคล้องกับงานวิจัยของกุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 พบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. องค์การบริหารส่วนตำบลควรจัดสถานที่สำหรับให้ประชาชนได้เล่นกีฬาเพื่อเป็นการการออกกำลังกาย จัดหาอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับจำนวนและความต้องการของประชาชน ตลอดจนมีการตรวจและซ่อมแซม สถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมให้มีสภาพที่สามารถใช้งานได้อยู่เสมอ
2. ควรมีการประสานงานกับหน่วยงานของรัฐและเอกชน เช่น กระทรวงสาธารณสุข และศูนย์การท่องเที่ยวกีฬานันทนาการจังหวัด เพื่อร่วมมือกันวางแผน โครงการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน
3. องค์การบริหารส่วนตำบลควรจัดสร้างสวนสุขภาพของแต่ละตำบล ที่เป็นสัดส่วนแยกจากสนามกีฬา พร้อมทั้งมีอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงมาตรฐานในการจัดดำเนินการขององค์การบริหารส่วนตำบลด้านกีฬาและสุขภาพหลายๆ แห่ง แล้วนำมาเปรียบเทียบตามเกณฑ์
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการออกกำลังกายของประชาชน เช่น อาชีพ แรงจูงใจ สภาพแวดล้อม เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
กรมศาสนา, 2534.
- _____. การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, 2538.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550 - 2554).
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค., 2550.
- กระทรวงมหาดไทย, กรมการปกครอง. คัมภีร์ อบต.(ฉบับรวมกฎหมายท้องถิ่น ยุค 2000).
กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์, 2543
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสำหรับองค์กรปกครองส่วน
ท้องถิ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์,
2537.
- กุศล บุญสบ. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว
จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา, 2534.
- จรวพร ธรณินทร์. การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: เอส พี พรินต์ติ้งกรุ๊ป, 2542.
- จินดา ปั้นบรรจง. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของ
กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2544.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา, 2530.
- เจริญ แสนภักดี. “ชุด : การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชราและการประเมินสุขภาพ”. วารสาร
พลศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ. 20 (มกราคม-มิถุนายน 2537): 37.
- “จำนวนประชากรและบ้าน.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.dopa.go.th/xstat/popyear.html>, 2555. [สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2555]
- เลก ณะศิริ และคณะ. ทางเลือกสำหรับผู้บริโภคทางสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมราชา, 2540.
- ชาญชัย พัฒนอิม. พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: พัฒนาวิชาการ, 2546.

- ดำรง กิจกุล. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์, 2527.
- รัชชัย สุกใส. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- นพวรรณ อนุโยธา. การศึกษาความต้องการการใช้บริการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.
- นิรุจ อักษรพิมพ์. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น, 2535.
- ปณิธาน โปร่งสละ. ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.
- ปทุมทิพย์ ดีบุกคำ. การพัฒนาคู่มือแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2548.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- ปฐรัตน์ พิพิธกุล. ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549.
- ไพวัลย์ ตันลาพุด. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- มงคล แฝงสาเคน. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์, 2541.
- รัชณี วัฒนบุญเลี้ยง. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล

จังหวัดอ่างทอง. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาการ. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2540.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

สมชาย ไกรสังข์. เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา, 2540.

สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

_____. “สุขภาพจิตและการออกกำลังกาย.” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ.

กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์, 2541.

สุจินต์ ปรีชามารด. สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2535.

สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แพรววิทยา, 2529.

สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

สุเปรม นนทะวงษ์. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.

สุวิมล ตีรกันันท์. การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

เสก อภัยรานูเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชลอความแก่. กรุงเทพฯ : ภาควิชา

ออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

สำนักนายกรัฐมนตรี. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3(พ.ศ. 2545 – 2549). กรุงเทพมหานคร:

นิวไทยมิตรการพิมพ์ (1996), 2544.

สมหมาย แดงสกุล. “ผลการออกกำลังกาย.” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพฯ :

เทพนิมิตการพิมพ์, 2540.

อรุณ รักธรรม. หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.

อนุสรณ์ ศิริอนันต์. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษากับความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา. ขอนแก่น: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.
อารี พันธุ์ณี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ, 2538.

Lamb. David R. **Physiology of Exercise**. New York: Macmillan Publishing, 1984.

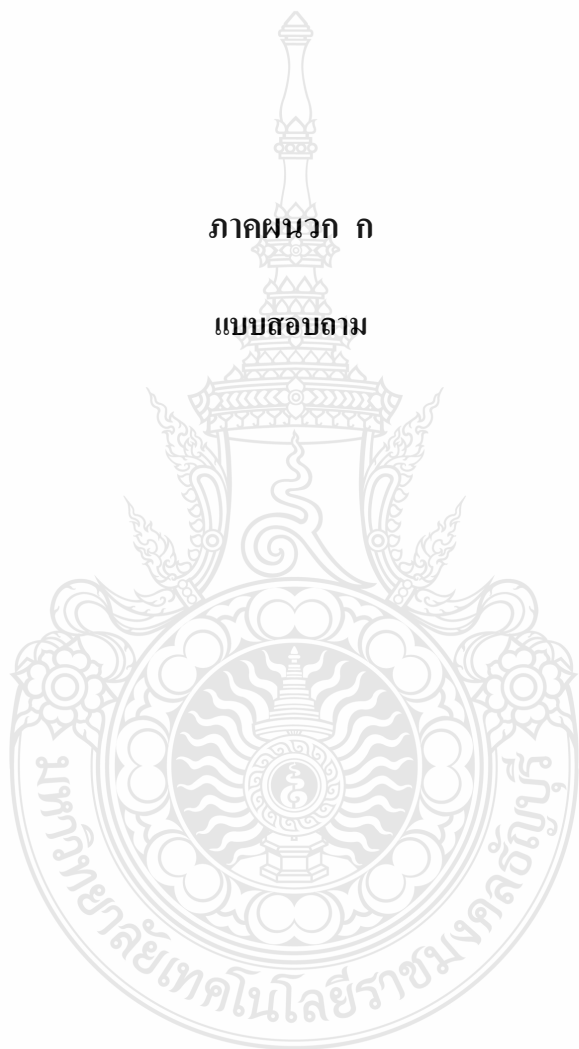


ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ คำตอบทุกข้อเป็นความคิดเห็นของผู้ตอบแต่ละคน ขอความกรุณาตอบทุกข้อและทุกตอน

2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 9 หน้า แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
4. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ไป

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () 15 – 25 ปี () 26 – 40 ปี
() 41 – 59 ปี () 60 ปี ขึ้นไป
3. ในเวลาว่างท่านชอบทำกิจกรรมใดมากที่สุด
() ออกกำลังกาย () อ่านหนังสือ
() ดูโทรทัศน์ () ฟังวิทยุ
() อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. ในปัจจุบันท่านออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาที่วันต่อสัปดาห์
() 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ () 3 – 4 วันต่อสัปดาห์
() 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ () ทุกวัน

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน

ช่องหมายเลข 5 หมายถึง	ท่านต้องการอยู่ในระดับ มากที่สุด
ช่องหมายเลข 4 หมายถึง	ท่านต้องการอยู่ในระดับ มาก
ช่องหมายเลข 3 หมายถึง	ท่านต้องการอยู่ในระดับ ปานกลาง
ช่องหมายเลข 2 หมายถึง	ท่านต้องการอยู่ในระดับ น้อย
ช่องหมายเลข 1 หมายถึง	ท่านต้องการอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ					
2.	การเดินร่าแบบแอโรบิก					
3.	การลีลาศเพื่อสุขภาพ					
4.	เปตอง					
5.	ฟุตบอล					
6.	ฟุตซอล					
7.	บาสเกตบอล					
8.	วอลเลย์บอล					
9.	แบดมินตัน					
10.	ตะกร้อ					
11.	เทเบิลเทนนิส					
12.	เทนนิส					
13.	โยคะ					
14.	ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ					
15.	อื่นๆ (โปรดระบุ)					

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

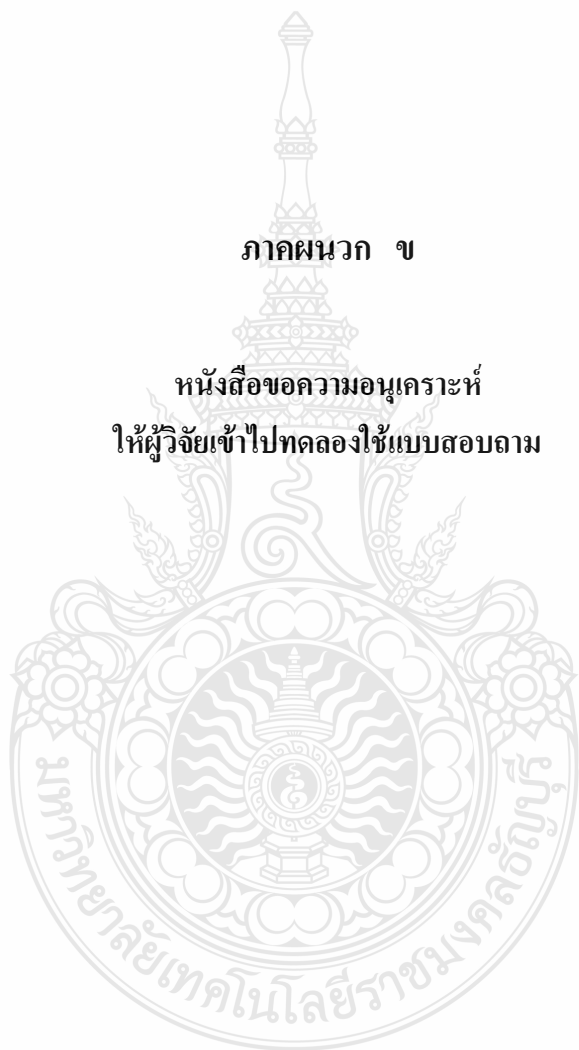
ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่มาตรฐานและเพียงพอ					
2.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
4.	มีประเภทของอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ					
5.	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน					
6.	มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
7.	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
8.	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
9.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ					
10.	มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย					

3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2.	บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีความรับผิดชอบสูง					
3.	มีบุคลากรดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย					
4.	มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
5.	มีบุคลากรด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาบริการการออกกำลังกาย					
6.	มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาประเภทต่าง ๆ					
7.	มีจำนวนบุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายเพียงพอ					
8.	มีบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
9.	ให้ศูนย์การท่องเที่ยวและนันทนาการจังหวัดรับผิดชอบการให้บริการออกกำลังกายในตำบล					
10.	ให้องค์การบริหารส่วนตำบลรับผิดชอบการให้บริการออกกำลังกายในตำบล					

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์
ให้ผู้วิจัยเข้าไปทดลองใช้แบบสอบถาม





ที่ ศช 0578.10/1053

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ต.คลองหก อ.ธัญบุรี

จ.ปทุมธานี 12110

๒ พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเข้าไปทดลองใช้แบบสอบถาม

เรียน นายเทศมนตรีเทศบาล ตำบลธัญบุรี

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมคิด สวนศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ปราจิต ทิพย์โอสถ อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยดังกล่าว เข้าไปทดลองใช้แบบสอบถามกับประชาชนในเขตเทศบาลตำบลธัญบุรี จำนวน 40 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สยาม คำปรีดา)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

สำนักงานคณบดีคณะศิลปศาสตร์

โทร. 0 2549 4930

โทรสาร. 0 2577 5017

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความร่วมมือ
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิจัย





ที่ ศธ 0578.10/1135

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ต.คลองหก อ.ธัญบุรี

จ.ปทุมธานี 12110

15 พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิจัย

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูล

ด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์สมคิด สวนศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ปราจิต ทิพย์โอสถ สังกัดคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี” ซึ่งจะต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามจากประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ตามตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ส่งมาพร้อมกันนี้

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จึงขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลของท่าน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์สยาม คำปรีดา)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

สำนักงานคณบดีคณะศิลปศาสตร์

โทร. 0 2549 4930

โทรสาร. 0 2577 5017

ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	สถานที่	หมายเหตุ
1.	เสาร์ 9 มิ.ย.55	อบต.บ้านฉาง และ อบต.บางหลวง	อำเภอเมืองปทุมธานี
2.	อาทิตย์ 10 มิ.ย.55	อบต.บ้านกระแซง อบต.บางพูด และ อบต.สวนพริกไทย	
3.	เสาร์ 16 มิ.ย.55	อบต.บ่อเงิน อบต.ระแหง และ อบต.คูบางหลวง	อำเภอลาดหลุมแก้ว
4.	อาทิตย์ 17 มิ.ย.55	อบต.ลาดหลุมแก้ว และอบต.หน้าไม้	
5.	เสาร์ 23 มิ.ย.55	อบต.กระแซง และอบต.บางโพธิ์เหนือ	อำเภอสามโคก
6.	อาทิตย์ 24 มิ.ย.55	อบต.บางกระบือ อบต.ท้ายเกาะ และ อบต.คลองควาย	
7.	เสาร์ 30 มิ.ย.55	อบต.เชิงรอกใหญ่ และอบต.บ้านปทุม	
8.	อาทิตย์ 1 ก.ค.55	อบต.เชิงรอกน้อย และอบต.บ้านจิว	
9.	เสาร์ 7 ก.ค.55	อบต.คลองสาม อบต.คลองสี่ และ อบต.คลองห้า	อำเภอคลองหลวง
10.	อาทิตย์ 8 ก.ค.55	อบต.คลองหก และอบต.คลองเจ็ด	
11.	เสาร์ 14 ก.ค.55	อบต.บึงกาสาม และอบต.บึงบา	อำเภอหนองเสือ
12.	อาทิตย์ 15 ก.ค.55	อบต.หนองสามวัง อบต.นพรัตน์ และ อบต.ศาลาครุ	
13.	เสาร์ 21 ก.ค.55	อบต.บึงบอน และอบต.บึงขำอ้อ	
14.	อาทิตย์ 22 ก.ค.55	อบต.ลำลูกกา และอบต.บึงคำพร้อย	อำเภอลำลูกกา
15.	เสาร์ 28 ก.ค.55	อบต.ลำไทร และอบต.พีชอุดม	
16.	อาทิตย์ 29 ก.ค.55	อบต.บึงคอไห และอบต.บึงทองหลวง	

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายสมคิด สนวนศรี
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2505
สถานที่เกิด	จังหวัดปราจีนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านพักสวัสดิการข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2532	ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขา พลศึกษา วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2534	ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขา พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชื่อ	นายปราจิต ทิพย์โอสถ
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2504
สถานที่เกิด	จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านพักสวัสดิการข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2524	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ. 2526	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขา พลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2533	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขา พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร