



ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี
Exercise needs of the elderly in Phetchaburi Province

ฉลอง อภิวงศ์
ขจรเกียรติ ขุนชิต

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี
Exercise needs of the elderly in Phetchaburi Province

ฉลอง อภิวงศ์
ขจรเกียรติ ขุนชิต

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ.2565 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2566 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมุ่งศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยกำหนดให้ครอบคลุมกับความต้องการของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านการจัดการประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

1. ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่ง การออกกำลังกายอื่น ๆ ซี่จักรยาน ฟุตบอล - ฟุตซอล และ แบดมินตัน เป็นต้น

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ สามารถใช้บริการได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีห้องน้ำไว้บริการ ใกล้ชุมชน ได้มาตรฐาน และมีอากาศถ่ายเท และมีแสงสว่างเพียงพอ

3. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย คือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้บริการ ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาโดยเฉพาะด้าน และมีเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

4. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย คือ มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีการจัดการจราจรและลานจอดรถที่ดี มีการจัดการด้านความสะอาดที่ดี มีความสะดวกในการติดต่อประสานงาน และมีการจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการที่ดีเพื่อความปลอดภัย และเมื่อจำแนกตามเพศ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี ที่มีเพศที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุที่ต่างกันมีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกัน จำนวน 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบุรี

Abstract

This research aims to study the exercise needs of the elderly in Phetchaburi Province. Data were collected between October 2022 and September 2023. This survey research aimed to study and compare the exercise needs of the elderly in Phetchaburi Province. It was determined to cover the needs of the elderly in all 4 aspects: types of exercise activities, facilities, locations and equipment, service personnel, and management. The population used in the research was the elderly in Mueang Phetchaburi District, Phetchaburi Province, aged 50 years and over. The sample group was 400 elderly in Mueang Phetchaburi District, Phetchaburi Province, aged 50 years and over.

The results of the study found that the sample group had the highest level of exercise needs in 4 aspects:

Types and types of exercise, locations and facilities, costs of exercise, and benefits of exercise.

The results were ranked from highest to lowest in order of average value as follows:

1. The types and types of exercise that the elderly in Phetchaburi Province wanted the most were aerobics, followed by walking - running, other exercises, cycling, football - futsal, and badminton, etc.

2. Exercise needs in terms of location and facilities, it can be used both outdoors and indoors, has a bathroom, is close to the community, meets standards, has good ventilation and enough light.

3. Exercise needs in terms of exercise costs, there are staff to take care of, maintain security, staff provide services with good interpersonal skills, staff are available to provide advice on using the service, provide knowledge on exercise or playing sports in particular, and there are nursing staff at the exercise location.

4. Exercise needs of the elderly in terms of benefits from exercise, there are clear rules, regulations and regulations for using the exercise location, good traffic and parking lot management, good cleanliness management, convenient for communication and coordination, and good collection of user data for safety. When classified by gender and average monthly income, it was found that elderly people in Phetchaburi Province with different genders have different exercise needs. Elderly people in Phetchaburi Province with different ages have different exercise needs in 2 aspects: location and facilities and exercise costs.

Keywords: exercise, elderly, Phetchaburi Province

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี เป็นโครงการวิจัยงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ที่ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 20,000.00 บาท ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะศิลปศาสตร์ ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ขอขอบคุณท่านคณบดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภคพันธ์ ศาลาทอง ที่ได้ผลักดันจนเกิดงานวิจัยนี้ อีกทั้งขอขอบคุณบุคลากรคณะศิลปศาสตร์ทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยจนงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์

คณะผู้วิจัย



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่	
1. บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของงานวิจัย	3
1.4 สมมติฐานงานวิจัย	3
1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	5
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	8
2.3 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี	14
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
3. วิธีการดำเนินการวิจัย	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	19
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	21
3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	21
3.5 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	22
4. ผลการวิจัย	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์	26
4.2 ผลการวิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี	27
4.3 ผลการทดสอบสมมติฐาน	30

บรรณานุกรม (ต่อ)

หน้า

5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการศึกษา	34
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	36
5.3 ข้อเสนอแนะ	38
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	38
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	
ประวัติผู้เขียน	



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
บทที่ 3	
3.1 เกณฑ์ในการประเมินจากค่าเฉลี่ยของผลลัพธ์ในแบบสอบถาม แบบ Likert Scale 5 ระดับ	22
บทที่ 4	
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	26
4.2 จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีความต้องการการออกกำลังกายตามประเภท และชนิดของการออกกำลังกาย	27
4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม	28
4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	28
4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	29
4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย	29
4.7 ผลการวิเคราะห์ ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีความต้องการ ออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	30
4.8 ผลการวิเคราะห์ ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีความต้องการ ออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	31
4.9 ทดสอบความแตกต่างของลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี มีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	32
4.10 ทดสอบความแตกต่างของลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี มีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	33

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
บทที่ 1	
1.1 สาเหตุการเสียชีวิต 5 อันดับแรกจากโรคต่าง ๆ	2
1.2 กรอบแนวความคิด	4
บทที่ 2	
2.1 จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี	15
2.2 สัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรในจังหวัดเพชรบุรี	15
2.3 ลานกีฬา อบต. บางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี	16
2.4 สวนสุขภาพ พร้อมเครื่องออกกำลังกาย ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี	16
2.5 สนามฟุตบอล ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี	17
2.6 สระว่ายน้ำ ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี	17
2.7 ลานเอนกประสงค์ ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี	17



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของประเทศไทยอันเนื่องมาจากการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง และภาวะการตายลดลง คนไทยอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางระบาดวิทยาทำให้รูปแบบของภาระโรคเปลี่ยนจากโรคติดต่อไปเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยังมีปัญหาสุขภาพจากอุบัติเหตุ ภัยพิบัติ และภัยสุขภาพ รวมทั้งโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมสูงขึ้น การจัดการกำลังคนด้านสุขภาพยังไม่สามารถตอบสนองต่อการสร้างประสิทธิภาพของระบบบริการสุขภาพ ระบบการเงินการคลังด้านสุขภาพก็ยังมีปัญหาในการจัดการ ระบบข้อมูลข่าวสารและการวิจัยด้านสุขภาพ ยังไม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลและงานวิจัยที่มีได้อย่างเพียงพอ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของประชาชนยังไม่เพียงพอในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ด้านสุขภาพ กลไกการอภิบาลระบบสุขภาพในระดับชาติ และระบบธรรมาภิบาลยังไม่ชัดเจน การปรับโครงสร้างประเทศไปสู่ “ประเทศไทย 4.0” กรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) และการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข ประเด็น สถานการณ์ และปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพ สุขภาพเหล่านี้ ต้องมีการวางแผนเตรียมความพร้อมรองรับและเผชิญกับสภาพปัญหาจะช่วยให้สามารถรับมือกับความเสี่ยงและภัยคุกคามด้านสุขภาพที่จะเกิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 เน้นเรื่องการเสริมสร้าง สนับสนุน และประสานให้เกิดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน นักวิชาการ และภาคประชาสังคม ในการอภิบาลและพัฒนาระบบสุขภาพไทยให้เข้มแข็ง รองรับกับบริบทของการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

การสร้างสุขภาพเชิงรุกเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยสร้างความเข้มแข็งของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ให้ความสำคัญในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ มีการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ คือ การสร้างปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี อันได้แก่ การลดสาเหตุและจัดระบบดูแลปัจจัยพื้นฐานทั้งผลิตภัณฑ์และสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมปัญหาสุขภาพ เนื่องด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมและโรคที่สามารถป้องกันได้ ยังมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนหนึ่งสาเหตุดังกล่าวเกิดจาก การขาดระบบการบริหารจัดการที่ดี การดำเนินการมีลักษณะตั้งรับ มุ่งความสนใจไปที่การดูแลหลังเจ็บป่วย ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ดังนั้น การสร้างความครอบคลุมในการเข้าถึงการรักษา พยาบาล และการปรับปรุงคุณภาพบริการแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การสร้างสุขภาพโดยการให้ประชาชนมีส่วนร่วมและตระหนักในการสร้างสุขภาพพื้นฐานที่สำคัญ ได้แก่ การทำให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยมีคุณค่า ซึ่งเป็นการทำให้ประชาชนป่วยน้อยลงด้วยมาตรการสำคัญดังกล่าว จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี

1.3 ขอบเขตของงานวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ได้รวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 172,567 คน (ทะเบียนราษฎร์, 2563) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 400 คน จากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณตามสูตรทาร์โร่ ยามาเน่ เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนตุลาคม 2565 ถึงเดือนกันยายน 2566 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Analysis of Variance)

1.3.2 ขอบเขตด้านตัวแปร

1.3.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ

1. ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้

1.3.2.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย
4. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

1.3.3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรี

1.3.3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน

1.3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่

จังหวัดเพชรบุรี

1.3.5 ขอบเขตด้านเวลา

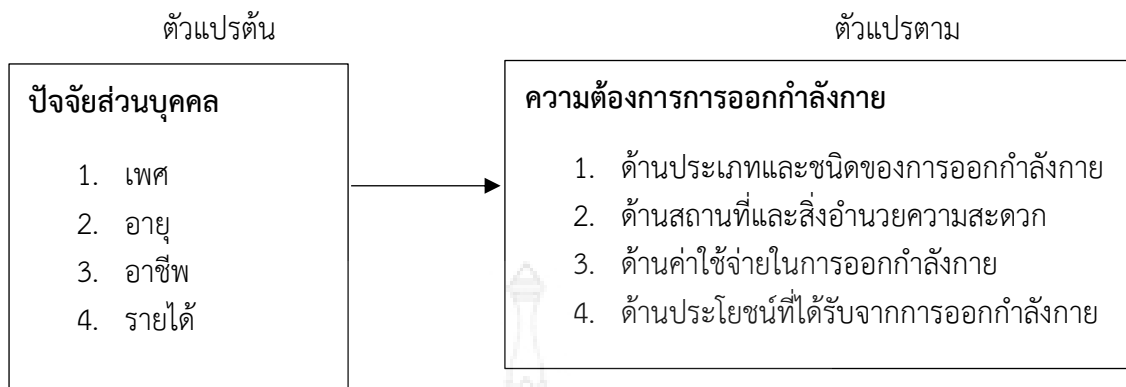
เดือนตุลาคม 2565 – เดือนกันยายน 2566

1.3 สมมติฐานงานวิจัย

1.3.1 ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีเพศที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน

1.3.2 ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้ที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย (2565)

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเพชรบุรี
2. ทำให้ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
3. สามารถนำผลการวิเคราะห์ไปเป็นแนวทางในการบริหารจัดการของทั้งภาครัฐและเอกชนต่อไป

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการ หมายถึง สิ่งที่ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ประารถนาที่จะได้รับการตอบสนองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้ร่างกายเป็นส่วนประกอบ เช่น การเดิน วิ่ง การเล่นกีฬาหรือนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

ประชาชน หมายถึง ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย หัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray, มปป. อ้างถึงใน อารีย์ พันธุ์ณี, 2538: 189-192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

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

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำตักเตือน ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะค่าสับประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

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

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวาง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากการดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

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

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

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

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่นต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

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

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

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจสนุกสนานแปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความารู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

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

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

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิดไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

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

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

1. ความต้องการทางด้านสรีระและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า การหลับนอนและการออกกำลังกาย ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอมิอาจขาดไม่ได้ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขวนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่งการขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่นมนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ หรือสะสมทรัพย์มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันทนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรักความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

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

5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการขั้นสูงสุดของบุคคลที่จะต้องพยายามกระทำการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เบื่อง่าย เป็นต้น

อรุณ รักธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเองขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และสุชา จันทน์เอม (2529: 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

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

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)

2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

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

เอ็ดดิงตันและเอ็ดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton, 1976 อ้างถึงใน สุเปรมนันทะวงษ์, 2549: 9) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือการออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้เช่น การบริหารเดินเร็ววิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 21-22) ได้กล่าวถึง หลักสำคัญของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฝึกฝนใช้หรือมีโรคประจำตัวควรจะไปปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรไปปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมากเช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรไปปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้ออกกำลังกายได้มากขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการทำนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำไว้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้เช่น เดินเร็ววิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกายเช่น เครื่องช่วยเขย่ง สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรมีการจัดทำสถิติควบคู่ไปด้วยเช่น การนับอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

นอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2530: 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาทีซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาทีโดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและน้ำหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกซ้อมไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

เสก อักษรนุเคราะห์ (2534: 1) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาทีและทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอแต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีการออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาทีผ่อนคลายเป็นอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่เวลาอาจจะไม่เหมือนกันจะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายแต่ละคนเพราะแม้ในคนเดียวกันในเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้การจะได้เพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใช้ชุดวอร์ม เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดิน ฟ้าอากาศควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง
4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ
5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัวถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์แต่ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ค่อยๆ เผลี่ยปริมาณออกไป
6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงและถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้วหากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้
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 มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือในการออกกำลังกายในครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2550: 21) ได้เสนอแนะไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ก่อให้เกิดผลดีจะประกอบด้วย

1. ความต่อเนื่อง คือ การออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 20-60 นาที

2. ความแรง คือ การออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60-90 เพื่อความสามารถในการใช้ออกซิเจน ร้อยละ 50-85

3. ความถี่ คือ การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ในขณะที่ได้มีนักวิชาการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย สรุปได้ดังต่อไปนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2532: 36) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทำให้สุขภาพดีขึ้น
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
3. การควบคุมความดันโลหิตง่ายขึ้น
4. ไขมันในเลือดลดลง
5. น้ำหนักลดลง
6. นอนหลับดีขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอดทน มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริงเบิกบาน ก็เกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผลอดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ค้นหาวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

ไพวัลย์ ตัณลาพุม (2530: 53) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 35% การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดทั้งความดัน systole และ diastole อย่างชัดเจน

2. คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีอัตราการเสี่ยงชีวิตจากโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ 1-1.5 ปี

4. อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงเมื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เมื่อขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้น จะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงร้อยละ 20 ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว ๆ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงจะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงร้อยละ 40

5. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 42 ผู้ออกกำลังกายมากจนกระทั่งเหงื่อออก 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะมีอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 22

6. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจแข็งแรงลง การออกกำลังกายทำให้หัวใจทำงานน้อยลง

7. การออกกำลังกายจะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ 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 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย

โดยทั่วไป คือ

1. ไขมันในเส้นเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้อาการนอนไม่หลับ
6. แก้อาการท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้อาการความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

จอร์จ (George, 1986: 18-19 อ้างถึงใน ปทุมทิพย์ ดีบุคคำ, 2548: 64) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วยนอกจากนี้การออกกำลังกาย

กายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำ โดยจะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล และให้เริ่มตั้งจากกิจกรรมที่เบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระดับความเข้มข้นขึ้นตามสภาพร่างกาย และควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกายอย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ และไม่ควรหักโหมจนเกินไปจนทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ เพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางร่างกายให้ดียู่อเสมอ รวมไปถึงสภาพจิตใจ อารมณ์ และสังคมอีกด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

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

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถที่จะปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

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

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริงเบิกบาน ก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นเกมเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรมพลศึกษา (2538: 31) กล่าวว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทั่วไป คือ

1. ไขมันในเส้นเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วโรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

วุฒิพงษ์ ปรมิตถากร (2540: 32) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 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

3. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

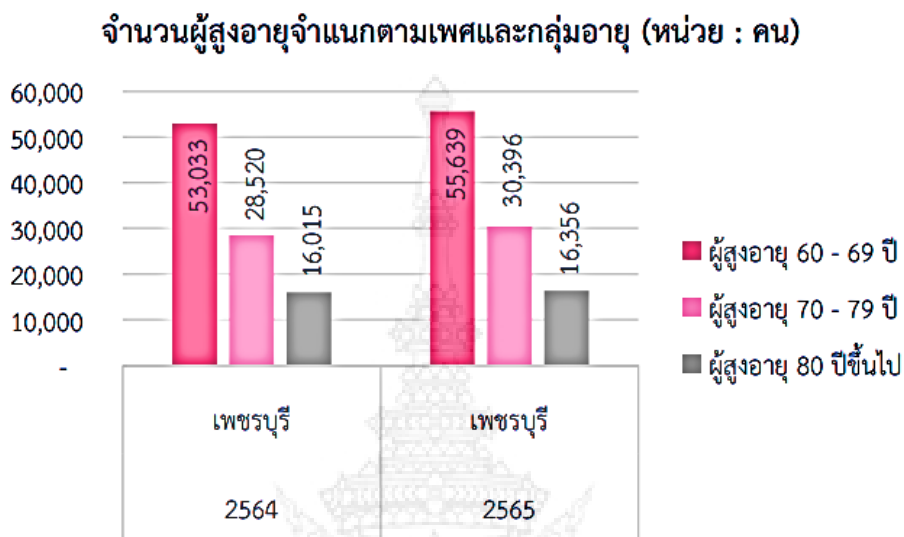
ด้านอาณาเขตที่ตั้ง

จังหวัดเพชรบุรี ตั้งอยู่พื้นที่ด้านตะวันตก เป็นป่าไม้และภูเขาสูงสลับซับซ้อน มีเทือกเขาตะนาวศรี เป็นเส้นกั้นอาณาเขตระหว่างไทยกับพม่า เฉพาะในเขตจังหวัดเพชรบุรี มีความยาวประมาณ 120 กิโลเมตร แม่น้ำสายสำคัญไหลผ่าน 3 สาย ได้แก่ แม่น้ำเพชรบุรี มีความยาวตลอดสาย 227 กิโลเมตร แม่น้ำบางกลอยมีความยาว 44 กิโลเมตร และแม่น้ำบางตะบูน มีความยาว 18 กิโลเมตร

ด้านประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ

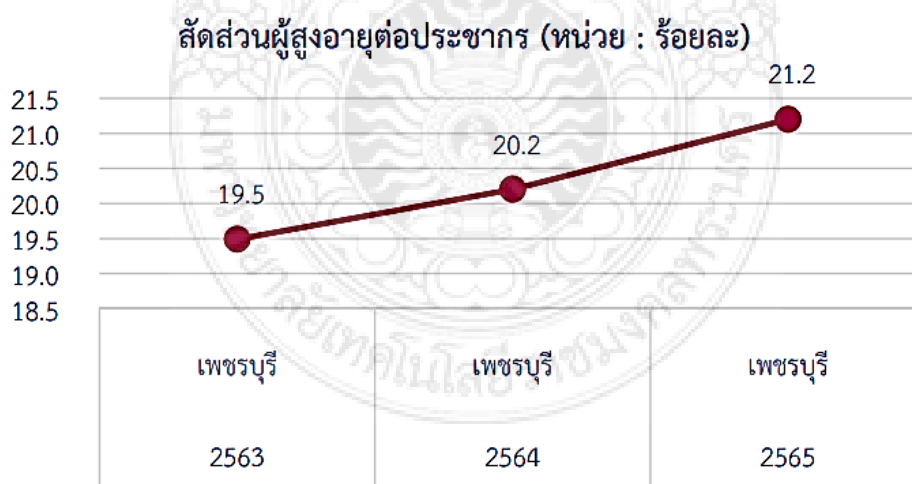
จำนวนผู้สูงอายุจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุในปี 2564 ผู้สูงอายุ 60 – 69 ปี มีจำนวน 53,033 คน ผู้สูงอายุ 70 – 79 ปี มีจำนวน 28,520 คน ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวน 16,015 คน และในปี 2565 ผู้สูงอายุ 60 – 69 ปี มีจำนวน 55,639 คน ผู้สูงอายุ 70 – 79 ปี มีจำนวน 30,396 คน ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป

ไป มีจำนวน 16,365 คน จะพบว่าจำนวนผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัยมีจำนวนเพิ่มขึ้น สัดส่วนของผู้สูงอายุต่อประชากรในจังหวัดเพชรบุรี ในปี 2563 มีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรร้อยละ 19.5 % ในปี 2564 มีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรร้อยละ 20.2% และในปี 2565 มีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรร้อยละ 21.2% จะพบได้ว่า จังหวัดเพชรบุรีมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 2.1 จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

ที่มา: สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดเพชรบุรี ประจำปี 2566 หน้า 50



ภาพที่ 2.2 สัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรในจังหวัดเพชรบุรี

ที่มา: สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดเพชรบุรี ประจำปี 2566 หน้า 51

จังหวัดเพชรบุรี มีจำนวนผู้สูงอายุ 102,391 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20 ของจำนวนประชากรในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรี มีผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ จำนวน 59,920 คน คิดเป็นร้อยละ 58.52 จำแนกผู้สูงอายุตามความสามารถในการกิจวัตรประจำวัน (ADL) พบว่า มีผู้สูงอายุติดบ้าน จำนวน 63,031 คน คิดเป็นร้อยละ 61.55 ผู้สูงอายุติดสังคม จำนวน 39,300 คน คิดเป็นร้อยละ 38.38

สถานที่ออกกำลังกายภายในจังหวัดเพชรบุรี

ลานกีฬา อบต. บางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี



ภาพที่ 2.3 ลานกีฬา อบต. บางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

ที่มา: กรมพลศึกษา (<https://smartdpe.dpe.go.th/>)

สวนสุขภาพ พร้อมเครื่องออกกำลังกาย ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี



ภาพที่ 2.4 สวนสุขภาพ พร้อมเครื่องออกกำลังกาย ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี

ที่มา: กรมพลศึกษา (<https://smartdpe.dpe.go.th/>)

สนามฟุตบอล ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี



ภาพที่ 2.5 สนามฟุตบอล ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี

ที่มา: กรมพลศึกษา (<https://smartdpe.dpe.go.th/>)

สระว่ายน้ำ ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี



ภาพที่ 2.6 สระว่ายน้ำ ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี

ที่มา: กรมพลศึกษา (<https://smartdpe.dpe.go.th/>)

ลานเอนกประสงค์ ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี



ภาพที่ 2.7 ลานเอนกประสงค์ ต.ธงชัย อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี

ที่มา: กรมพลศึกษา (<https://smartdpe.dpe.go.th/>)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

กุศล บุญสบ (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้

ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว 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 และสรุปได้ว่าผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จิตรัตน์ สัมเขียวหวาน (2547) 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 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องตี๋ม คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารการจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 38.75 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งคิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75 ด้านบุคลากรที่ให้บริการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 38.50 ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีคิดเป็นร้อยละ 40.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 36.25 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 34.75 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการการออก

กำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 จำแนกตามอายุมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์จำแนกตามระดับการศึกษามีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ธวัชชัย สุกใส (2550) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอยาย้อย จังหวัดเพชรบุรีพบว่า 1) ประชาชนในเขตอำเภอยาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 2) ความต้องการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน ของประชาชนชายและประชาชนหญิง ในเขตอำเภอยาย้อย จังหวัดเพชรบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

จังก์เกอร์ (Juncker, 1978: 144 – 147 อ้างถึงใน ธวัชชัย สุกใส, 2550: 29) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่งจากการสำรวจพบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬานับหมื่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือเพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ เล่นเรือ สกี ยูโด ฟัน ดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

แอนน์ (Ann, 1977: 6341-A อ้างถึงใน รัตพงษ์ฤกษ์ไชโย, 2546: 54) ได้ศึกษาเรื่อง “การสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี” จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปแล้วพบว่าวิทยาลัยมหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
- 3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 172,567 คน (ทะเบียนราษฎร, 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 400 คน จากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณตามสูตรทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973, pp. 727 – 728) ซึ่งกำหนดความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ที่ระดับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ตามสูตร ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้มีค่าเท่ากับ 0.05

แทนค่าในสูตรได้ดังนี้

$$n = \frac{172,567}{1 + 172,567 (0.05)^2}$$
$$= 399 \text{ คน} \approx 400 \text{ คน}$$

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือมาจากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบบสอบถามมีรายละเอียดแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดระดับมาตราส่วนที่เป็นข้อความให้เป็นค่าน้ำหนักตัวเลข แบ่งเป็น 5 ระดับ

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้น้ำหนักคะแนนเท่ากับ 5
เห็นด้วยมาก	ให้น้ำหนักคะแนนเท่ากับ 4
เห็นด้วยปานกลาง	ให้น้ำหนักคะแนนเท่ากับ 3
เห็นด้วยน้อย	ให้น้ำหนักคะแนนเท่ากับ 2
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้น้ำหนักคะแนนเท่ากับ 1
$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ค่ามากที่สุด} - \text{ค่าน้อยที่สุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$	
$= \frac{5 - 1}{5} = 0.80$	

ผลที่ได้จากการหาอันตรภาคชั้นนี้ สามารถแบ่งค่าเฉลี่ยของผลลัพธ์คะแนนในระดับต่าง ๆ ตามตารางที่ 3.1 ได้ดังนี้

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์ในการประเมินจากค่าเฉลี่ยของผลลัพธ์ในแบบสอบถามแบบ Likert Scale 5 ระดับ

ช่วงของคะแนนเฉลี่ยจากผลลัพธ์	ระดับความคิดเห็น
4.21-5.00	มากที่สุด
3.41-4.20	มาก
2.61-3.40	ปานกลาง
1.81-2.60	น้อย
1.00-1.80	น้อยที่สุด

3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนและพัฒนาการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินงานตามลำดับต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยรวบรวมข้อมูลตัวแปรต่าง ๆ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามโดยพิจารณาเนื้อหาให้ครอบคลุมกับกรอบแนวคิดในการวิจัย
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดมาพิจารณาความเหมาะสม ความถูกต้องของการใช้ภาษาและครอบคลุมเนื้อหาของการวิจัย จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่ได้มาตรฐานที่ดี
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยต่อไป

3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

1. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยวิธีเฉพาะเจาะจงและใช้เกณฑ์การประมาณจากจำนวนประชากรของกลุ่มตัวอย่างจากประชาชนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยศึกษารวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ (1) ตำรา หนังสือ (2) เอกสารที่เกี่ยวกับงานวิจัยที่ผ่านมาแต่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ (3) วารสาร และสิ่งพิมพ์ทางวิชาการทั้งที่ใช้ระบบเอกสาร และระบบออนไลน์ มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

3.5 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งผู้ทำวิจัยได้กำหนดวิธีการดังนี้ คือ

3.5.1 ประเมินข้อมูลขั้นต้น

1. ทำการประเมินข้อมูลเบื้องต้น หลังจากได้แบบสอบถามกลับคืนมาโดยการตรวจสอบ (Editing) ความถูกต้อง (Legibility) ความสมบูรณ์ (Completeness) ความสอดคล้อง (Consistency) ความเที่ยงตรง (Accuracy) และได้รับคำตอบที่ชัดเจน (Response clarification) สำหรับคำถามปลายเปิดของแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาทั้งหมด
2. ทำการลงรหัส (Coding) จากข้อมูลที่ได้รับการตรวจสอบแล้วข้างต้นโดยการกำหนดตัวเลขให้แก่ตัวแปรต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยสำหรับคำถามปลายปิด (Closed – response question)

3.5.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับการศึกษาครั้งนี้ คือ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้เพื่อการวิเคราะห์ทางสถิติ Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ทำการวิเคราะห์โดยใช้ ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าร้อยละ (percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ทำการวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์แบบ t-test, ANOVA และใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ตามวิธีของ LSD (Fisher's Least – Significant Different) สำหรับเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่เมื่อพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยขอแนะนำตามลำดับ ดังนี้

การวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี ผู้ให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 100 จากแบบสอบถามทั้งหมด และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกผลการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ t-test One-Way ANOVA

ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละตอนปรากฏผลตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	159	39.75
หญิง	241	60.25
อายุ		
50 – 59 ปี	185	46.25
60 – 69 ปี	149	37.25
70 ปีขึ้นไป	66	16.50
อาชีพ		
เกษตรกร	66	16.50
ค้าขาย / ทำธุรกิจส่วนตัว	54	13.50
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	125	31.25
รับจ้าง	72	18.0
ข้าราชการบำนาญ	46	11.50
อื่น ๆ	37	9.25
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	66	16.50
10,001 – 15,000 บาท	54	13.50
15,001 – 20,000 บาท	153	38.25
มากกว่า 20,001 บาท	127	31.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้ข้อมูลดังนี้

จำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 60.25 ส่วนเพศชาย มีจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 39.75

จำแนกตามอายุ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 - 59 ปี มากที่สุด จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 46.25 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.25 และผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ตามลำดับ

จำแนกตามอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ / รัฐวิสาหกิจ มากที่สุด จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 รองลงมาคือ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 72 คน

คิดเป็นร้อยละ 18.0 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเกษตรกร จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย / ทำธุรกิจส่วนตัว จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพข้าราชการบำนาญ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 และผู้สูงอายุที่มีอาชีพอื่น ๆ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 ตามลำดับ

จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 – 20,000 บาท มากที่สุด จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.25 รองลงมา คือ ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 20,001 บาท จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75 ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 และผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

ผลการวิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยนำมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ t-test One-Way ANOVA ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.2 – 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีความต้องการการออกกำลังกายตามประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เดิน – วิ่ง	113	12.81
2. เต้นแอโรบิก	211	23.92
3. ฟุตบอล – ฟุตซอล	95	10.77
4. ขี่จักรยาน	101	11.45
5. บาสเก็ตบอล	26	2.95
6. เทนนิส	18	2.04
7. แบดมินตัน	69	7.82
8. เปตอง	49	5.56
9. ตะกร้อ	61	6.92
10. วាយน้ำ	29	3.29
11. อื่น ๆ	110	12.47
รวม	882	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีความต้องการการออกกำลังกายตามประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย โดยแบ่งตามประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย จากมากไปหาน้อย ดังนี้ ประเภทและชนิดของการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีต้องการมากที่สุด คือ เต้นแอโรบิก จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 23.92 รองลงมา คือ เดิน - วิ่ง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 12.81 อื่น ๆ 110 คน คิดเป็นร้อยละ 12.47 ขี่จักรยาน จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ

11.45 ฟุตบอล - ฟุตซอล จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 10.77 แบดมินตัน จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 7.82 ตะกร้อ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 6.92 เปตอง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56 วายน้ำ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 3.29 บาสเก็ตบอล จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 2.95 และเทนนิส จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 2.04 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	$\bar{x}$	<i>S.D.</i>	แปลผล
1. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.21	0.390	มากที่สุด
2. ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	4.22	0.290	มากที่สุด
3. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย	4.42	0.322	มากที่สุด
ภาพรวม	4.28	0.170	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.28$, *S.D.* = 0.170) มากที่สุด รองลงมา คือ ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.22$, *S.D.* = 0.290) และ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.21$, *S.D.* = 0.390) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	$\bar{x}$	<i>S.D.</i>	แปลผล
1. ใกล้ชุมชน	4.28	0.815	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	4.13	0.662	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเท และมีแสงสว่างเพียงพอ	3.87	0.651	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำไว้บริการ	4.31	0.544	มากที่สุด
5. สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้บริการได้ทั้งกลางวันและในร่ม	4.44	0.680	มากที่สุด
ภาพรวม	4.21	0.390	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้บริการได้ทั้งกลางวันและในร่ม ($\bar{x} = 4.44$, *S.D.* = 0.680) มากที่สุด รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำไว้บริการ ($\bar{x} = 4.31$, *S.D.* = 0.544) ใกล้ชุมชน

($\bar{x} = 4.28$, $S.D. = 0.815$) สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน ($\bar{x} = 4.13$, $S.D. = 0.662$) และสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเท และมีแสงสว่างเพียงพอ ($\bar{x} = 3.87$, $S.D. = 0.651$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	$\bar{x}$	$S.D.$	แปลผล
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย	4.78	0.418	มากที่สุด
2. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้บริการ	4.16	0.478	มาก
3. มีเจ้าหน้าที่คอยให้ความรู้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเฉพาะด้าน	4.06	0.563	มาก
4. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	4.17	0.434	มาก
5. มีเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.91	0.279	มาก
ภาพรวม	4.22	0.290	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ($\bar{x} = 4.78$, $S.D. = 0.418$) มากที่สุด รองลงมา คือ เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ($\bar{x} = 4.17$, $S.D. = 0.434$) มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้บริการ ($\bar{x} = 4.16$, $S.D. = 0.478$) มีเจ้าหน้าที่คอยให้ความรู้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเฉพาะด้าน ($\bar{x} = 4.06$, $S.D. = 0.563$) และ มีเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{x} = 3.91$, $S.D. = 0.279$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	$\bar{x}$	$S.D.$	แปลผล
1. มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	4.71	0.663	มากที่สุด
2. มีการจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการที่ดีเพื่อความปลอดภัย	3.78	0.417	มาก
3. มีการจัดการด้านความสะอาดที่ดี	4.65	0.712	มากที่สุด
4. มีการจัดการจราจรและลานจอดรถที่ดี	4.66	0.706	มากที่สุด
5. มีความสะดวกในการติดต่อประสานงาน	4.29	0.686	มากที่สุด
ภาพรวม	4.42	0.322	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ มีกฎระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน ($\bar{x} = 4.71, S.D. = 0.663$) มากที่สุด รองลงมา คือ มีการจัดการจราจรและลานจอดรถที่ดี ($\bar{x} = 4.66, S.D. = 0.706$) มีการจัดการด้านความสะอาดที่ดี ($\bar{x} = 4.65, S.D. = 0.712$) มีความสะดวกในการติดต่อประสานงาน ($\bar{x} = 4.29, S.D. = 0.686$) และ มีการจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการที่ดีเพื่อความปลอดภัย ($\bar{x} = 3.78, S.D. = 0.417$)ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีเพศที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ t-test One-Way ANOVA ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ความต้องการออกกำลังกาย	เพศ				t	Sig.
	ชาย		หญิง			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.19	0.389	4.21	0.392	1.333	0.249
2. ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	4.21	0.295	4.22	0.286	0.249	0.618
3. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย	4.39	0.283	4.44	0.344	12.954	0.001*
รวม	4.26	0.165	4.29	0.172	4.838	0.028*

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน มีระดับความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ t-test One-Way ANOVA ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ความต้องการ ออกกำลังกาย	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	4.511	3	1.504	10.576	0.001*
	ภายในกลุ่ม	56.306	396	0.142		
	รวม	60.818	399			
ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5.964	3	1.988	28.616	0.001*
	ภายในกลุ่ม	27.512	396	0.069		
	รวม	33.476	399			
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.798	3	0.266	2.597	0.052
	ภายในกลุ่ม	40.577	396	0.102		
	รวม	41.376	399			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.396	3	0.132	4.688	0.003*
	ภายในกลุ่ม	11.147	396	0.028		
	รวม	11.543	399			

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ดังนั้น จึงต้องทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของ LSD (Least -Significant Different) ดังตารางที่ 4.9 – 4.10

ตารางที่ 4.9 ทดสอบความแตกต่างของลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	ต่ำกว่า 10,000 บาท	10,001 – 15,000 บาท	15,001 – 20,000 บาท	มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป
		4.15	4.27	4.10	4.34
ต่ำกว่า 10,000 บาท	4.15	-	0.076	0.298	0.001*
10,001 – 15,000 บาท	4.27	0.076	-	0.003*	0.322
15,001 – 20,000 บาท	4.10	0.298	0.003*	-	0.001*
มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป	4.34	0.001*	0.322	0.001*	-

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกัน จำนวน 2 คู่ ได้แก่

คู่ที่ 1 ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท มีความต้องการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.27$) สูงกว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 – 20,000 บาท ($\bar{x} = 4.10$)

คู่ที่ 2 ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.34$) สูงกว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท ($\bar{x} = 4.15$) และ ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 – 20,000 บาท ($\bar{x} = 4.10$)

ตารางที่ 4.10 ทดสอบความแตกต่างของลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

ความต้องการออกกำลังกาย		ต่ำกว่า 10,000 บาท	10,001 – 15,000 บาท	15,001 – 20,000 บาท	มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป
	$\bar{x}$	4.11	4.17	4.37	4.10
ต่ำกว่า 10,000 บาท	4.11	-	0.206	0.001*	0.898
10,001 – 15,000 บาท	4.17	0.206	-	0.001*	0.122
15,001 – 20,000 บาท	4.37	0.001*	0.001*	-	0.001*
มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป	4.10	0.898	0.122	0.001*	-

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีมีความต้องการออกกำลังกาย จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน จำนวน 1 คู่ ได้แก่

คู่ที่ 1 ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 – 20,000 บาท ($\bar{x} = 4.37$) มีความต้องการออกกำลังกาย สูงกว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท ($\bar{x} = 4.11$) สูงกว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท ($\bar{x} = 4.17$) และสูงกว่าผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป ($\bar{x} = 4.10$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยช่วงระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 - เดือนกันยายน พ.ศ. 2566 กับผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี และใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 400 ชุด จากนั้นจึงนำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ผลการวิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติการทดสอบสมมุติฐานเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่มกับ ประชากร หรือเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่อาจมีความสัมพันธ์กันหรือเป็นอิสระต่อกัน (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

5.1 สรุปผลการศึกษา

การศึกษา เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

ผลการดำเนินการตามวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามในการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี จำนวนทั้งสิ้น 400 ชุด ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยแบ่งเป็นรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 50 - 59 ปี มีอาชีพรับราชการ / รัฐวิสาหกิจ และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

1. ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีต้องการมากที่สุด คือ เต้นแอโรบิก รองลงมา คือ เดิน - วิ่ง การออกกำลังกายอื่น ๆ ซี่กักรยาน ฟุตบอล - ฟุตซอล และ แบดมินตัน เป็นต้น
2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ สามารถใช้บริการได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีห้องน้ำไว้บริการ ใกล้ชุมชน ได้มาตรฐาน และมีอากาศถ่ายเท และมีแสงสว่างเพียงพอ
3. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย คือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้บริการ ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาโดยเฉพาะด้าน และมีเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
4. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย คือ มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีการจัดการจราจรและลานจอดรถที่ดี มีการจัดการด้านความสะอาดที่ดี มีความสะดวกในการติดต่อประสานงาน และมีการจัดเก็บข้อมูล ผู้ใช้บริการที่ดีเพื่อความปลอดภัย

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรีที่มีเพศที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน

จำแนกตามอายุ พบว่า 2 ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่ต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน จำนวน 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี พบประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ได้ศึกษา ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีระดับความต้องการการออกกำลังกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับธวัชชัย สุกใส (2550) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรีพบว่า 1) ประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 2) ความต้องการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน ของประชาชนชายและประชาชนหญิง ในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับประวิทย์ สุทธิบุญ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 32.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 43.25 มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 38.75 สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 36.50 มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งคิดเป็นร้อยละ 35.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.75 ด้านบุคลากรที่ให้บริการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีจำนวนบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 38.50 ด้านการจัดการ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดบริการทดสอบ

สมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีคิดเป็นร้อยละ 40.25 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร และความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 36.25 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 40.50 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ มีการจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 34.75 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และหนองสิม เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 จำแนกตามอายุมีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์จำแนกตามระดับการศึกษามีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองสิม จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานีประจำปี 2550 จำแนกตามระดับการศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับกุศล บุญสบ (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว 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 และไม่มี ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล และสรุปได้ ว่าผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ควรมีการวิจัยในเรื่องของมาตรฐานในการดำเนินการด้านการจัดการการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอ

5.3.2 ควรสนับสนุนให้นำผลการวิจัยมาปรับปรุงและพัฒนา สถานที่ออกกำลังกายให้ดีขึ้น และมี สิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสมกับทุกวัย

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 ควรมีการศึกษาถึงมาตรฐานในการดำเนินการด้านการจัดการสถานที่ออกกำลังกายของ แต่ละอำเภอในจังหวัดเพชรบุรี แล้วยนำมาเปรียบเทียบ

5.4.2 ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เช่น แรงจูงใจ ความคาดหวังและการรับรู้ สภาพแวดล้อม เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กัลยา วานิชย์บัญชา และจิตา วานิชย์บัญชา. (2560). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. (พิมพ์ครั้งที่ 29). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารึก หนูชัย. (2557). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530). การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- ธวัชชัย สุกใส. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาล นครอุดรธานี ประจำปี 2550. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- สมคิด สอนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี.
- สุเปรม นนทะวงษ์. (2549). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อภิวัฒน์ ปาลวัฒน์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. สาขาวิชาการจัดการกีฬาและสุขภาพ. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อิทธิพล คุ่มวงศ์. (2554). ผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ. ปรินูญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Yamane, Taro. (1970). Statistical an Introductory Analysis. 2nd ed Tokyo: John Weatherhill, inc.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี
 2. ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและเป็นแนวทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี
 3. คำตอบของนักศึกษาหรือข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและจะนำไปใช้ในการวิจัยเท่านั้นจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระพร้อมเสนอแนะแนวทางในส่วนที่ควรปรับปรุงต่อไป
 4. แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และรายได้
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย และด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย
 - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีเพิ่มเติม
- ผู้วิจัยขอให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย (✓) และตอบคำถามลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านและตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

คณะผู้วิจัย

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุ
- () 1. 50 - 59 ปี () 2. 60 - 69 ปี () 3. 70 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ
- () 1. เกษตรกร () 2. ค้าขาย/ทำธุรกิจ
- () 3. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ () 4. รับจ้าง
- () 5. ข้าราชการบำนาญ () 6. อื่น ๆ
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- () 1. ต่ำกว่า 10,000 บาท () 2. 10,001 – 15,000 บาท
- () 3. 15,001 – 20,000 บาท () 4. มากกว่า 20,001 บาท

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถาม (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

5. ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
- | | |
|------------------------|------------------|
| () 1. เดิน – วิ่ง | () 7. แบดมินตัน |
| () 2. เต้นแอโรบิค | () 8. เปตอง |
| () 3. ฟุตบอล – ฟุตซอล | () 9. ตะกร้อ |
| () 4. ขี่จักรยาน | () 10. ว่ายน้ำ |
| () 5. บาสเก็ตบอล | () 11. อื่น ๆ |
| () 6. เทนนิส | |

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถาม

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก					
1. ใกล้ชุมชน					
2. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเท และมีแสงสว่างเพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำไว้บริการ					
5. สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้บริการได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม					
ด้านค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย					
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย					
2. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้บริการ					
3. มีเจ้าหน้าที่คอยให้ความรู้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเฉพาะด้าน					
4. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
5. มีเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย					
1. มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน					
2. มีการจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการที่ดีเพื่อความปลอดภัย					
3. มีการจัดการด้านความสะอาดที่ดี					
4. มีการจัดการจราจรและลานจอดรถที่ดี					
5. มีความสะดวกในการติดต่อประสานงาน					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีเพิ่มเติม

*****ขอขอบคุณอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม*****

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - นามสกุล นายขจรเกียรติ ขุนจิต

1. ประวัติส่วนตัว

วัน/เดือน/ปี เกิด 24 สิงหาคม 2524

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หมวดสาขาวิชาศึกษาทั่วไป
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
86 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

เบอร์โทรศัพท์ 0 2665 3777

เบอร์โทรศัพท์มือถือ 08 7826 1231

อีเมล Khajornkiat.k@rmutp.ac.th

2. ประวัติการศึกษา

ปี พ.ศ. ที่จบ	คุณวุฒิ	สาขาวิชา	สถานศึกษา
2562	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	วิทยาศาสตร์การกีฬา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2553	การศึกษามหาบัณฑิต	พลศึกษา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2546	วิทยาศาสตรบัณฑิต	พลศึกษา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

3. ตำแหน่งปัจจุบัน

- อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หมวดสาขาวิชาศึกษาทั่วไป

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - นามสกุล นายฉลอง อภิวงศ์

1. ประวัติส่วนตัว

วัน/เดือน/ปี เกิด 14 พฤศจิกายน 2516

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หมวดสาขาวิชาศึกษาทั่วไป
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
86 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

เบอร์โทรศัพท์ 0 2665 3777

เบอร์โทรศัพท์มือถือ 09 4857 9955

อีเมล chalong.a@rmutp.ac.th

2. ประวัติการศึกษา

ปี พ.ศ. ที่จบ	คุณวุฒิ	สาขาวิชา	สถานศึกษา
2554	การศึกษามหาบัณฑิต	พลศึกษา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2539	วิทยาศาสตร์บัณฑิต	การฝึกและการจัดการกีฬา	ม.ราชภัฏจังหวัดลำปาง

3. ตำแหน่งปัจจุบัน

- หัวหน้ากลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หมวดสาขาวิชาศึกษาทั่วไป