

# สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ Current Situation and needs for Exercise of Youth and People In Krabi Municipal Area, Krabi Province.

ศรีบึงอร สุวรรณพานิช  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่และเพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเยาวชนและประชาชน ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ จำนวน 385 คน ผลการวิจัยพบว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชน และประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ในภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับน้อยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับน้อย เกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ในภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก เกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลางโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : สภาพที่เป็นจริง, ความต้องการ, การออกกำลังกาย,เทศบาลเมือง

## Abstract

The purpose of this study was to study the current situation and needs for exercise of youth and people in Krabi municipal area, Krabi Province. The samples for this study comprised of 385 youth and people who exercised in Krabi municipal area. The results were as follows:

The current situation for exercise of youth and people in Krabi municipal area, Krabi Province had a little level when investigated from each other. Almost parts had a

little level except the exercise venues had a moderate level by arranged percentage from many to little – the exercise venues, the exercise activities, the equipments and the personnel. The needs for exercise of youth and people in Krabi municipal area, Krabi Province in all parts had a high level when investigated from each other. Almost parts had a high level except the exercise activities had a moderate level by arranged percentage from many to little – the equipments, the exercise venues, the personnel and the exercise activities.

**Key word** : Current Situation / needs/ Exercise/ Municipal Area

## บทนำ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสูงสุดของมนุษย์ ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังกระแสพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความตอนหนึ่งว่า (17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล)

“ร่างกายของคนเรานั้นพื้นฐานชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกกำลังกายให้แข็งแรงมีใช้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอร่างกายก็ เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควรดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็น ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวันนี้ฉะนั้น

จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การใช้กิจกรรมการกีฬา เพื่อเป็นสื่อในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชนทุกเพศ ทุกวัย โดยใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทรัพยากร คือ ประชาชนทุกคน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพพลานามัย โดยการเน้นการป้องกันโรค ส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถปรับตัวให้ทันกระแสการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคมและการปกครอง การพัฒนาศักยภาพของคนด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะช่วยทำให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพ

ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละผ่อนคลาย ความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์คือการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลทุกเพศทุกวัยต้องใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย

ปัจจุบันประชาชน เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ มักนิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัยมีผลทำให้ระบบการทำงานต่างๆของร่างกาย ซึ่งได้แก่ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบชีวเคมีในเลือด ระบบประสาท ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน (Endorphine) ที่ทำให้ร่างกายมีความสุขรู้สึกแจ่มใส ไม่เครียด มีผลทำให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังป้องกันโรคต่างๆได้หลายอย่างและไม่เป็นโรคร้าย

จังหวัดกระบี่เป็นจังหวัดหนึ่งที่เยาวชนและประชาชนให้ความสนใจและตื่นตัวในการออกกำลังกายและนำไปใช้ในกิจวัตรประจำวัน โดยจะเห็นว่าในแต่ละวันจะมีทั้งเยาวชนและประชาชนมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามสถานที่ต่างๆมากมาย รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่หน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้จัดขึ้น ทั้งที่เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ ได้เห็นความสำคัญ

ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จึงสนใจที่จะศึกษาสภาพที่เป็นจริงและความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ในด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นข้อมูลให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการปรับปรุงพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสนองความต้องการของเยาวชนและประชาชนในจังหวัดกระบี่ ให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถประกอบการทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวสังคมและประเทศชาติและสอดคล้องตามแผนพัฒนากีฬาชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่
2. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่

### ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรไม่ทราบจำนวนประชากร ที่ความเชื่อมั่น 95 % คำนวณได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 385 คน วิธีการสุ่มตัวอย่างเลือกใช้การสุ่มแบบ 2 ชั้นตอนโดยชั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะเยาวชนและประชาชนที่มาออกกำลังกายใน

เขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้ความสะดวก (Convenience Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ คือ 385 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วยเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและรายได้ต่อเดือน มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน และประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Questionnaires)

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิง

เนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญและนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบัก ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .91

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2549 โดยได้จัดเตรียมเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลภาคสนามแล้ว ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยประชุมปรึกษาเกี่ยวกับแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนปฏิบัติการภาคสนามตามที่ได้วางแผนไว้ ตามจำนวนที่ต้องการ คือ 385 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

### การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และ วิเคราะห์ความคิดเห็นจากสภาพที่เป็นจริงและ ความต้องการออกกำลังกาย โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วพิจารณาผลการวิจัยโดยแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังปรารภกฎตามตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ในภาพรวมและรายด้าน

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายแต่ละด้าน	สภาพที่เป็นจริงในภาพรวม		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	2.84	1.00	ปานกลาง
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.48	1.03	น้อย
3. ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ	2.42	1.09	น้อย
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.59	1.17	น้อย
<b>รวม</b>	<b>2.58</b>	<b>1.07</b>	<b>น้อย</b>

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ในภาพรวมและรายด้าน

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายแต่ละด้าน	ความต้องการในภาพรวม		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	4.08	0.86	มาก
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.10	0.86	มาก
3. ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ	3.40	0.85	มาก
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.34	1.23	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.73</b>	<b>0.95</b>	<b>มาก</b>

### ผลการวิจัย

ผลจากการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ในภาพรวมทุกด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย เกือบทุกด้าน ยกเว้นด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้าน

สถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย สภาพที่เป็นจริงในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ย

จากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไป-มาได้สะดวกปลอดภัย มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอและสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพที่เป็นจริงในภาพรวม อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน คงทนถาวร มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่หลากหลาย และมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ

1.3 ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ สภาพที่เป็นจริงในภาพรวม อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ ความรู้ความสามารถของบุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์และมีผู้นำการออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย สภาพที่เป็นจริงในภาพรวม อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอลและเต้นแอโรบิคด้านซ์

2 ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ในภาพรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นว่ายู่ในระดับมาก เกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ใน

การออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ ในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ความต้องการในภาพรวม อยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไป - มา ได้สะดวกปลอดภัยและมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการในภาพรวม อยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน คงทน ถาวร มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยและมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่หลากหลาย

2.3 ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ความต้องการในภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรกคือความรู้ความสามารถของบุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย และบุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ

## อภิปรายผล

ประเด็นสำคัญที่ควรจะนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ผลจากการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยเกือบทุกด้าน ยกเว้นด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : บทคัดย่อ) กนกรดา อ่อนทองกลาง (2547 : บทคัดย่อ) พรทิพย์ สอนเลื่อน (2548 : บทคัดย่อ) พบว่า ด้านสถานที่ อยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามทั้งเยาวชนและประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีความคิดเห็นตรงกันว่า สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ไป - มา สะดวก ปลอดภัยและมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอสำหรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ห้องน้ำ มีน้อยไม่สะอาด ไม่มีการบำรุงรักษา ซ่อมแซม ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแล สถานที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลมีน้อย ไม่สมบูรณ์แบบ ควรจัดให้ครบทุกชุมชน/หมู่บ้านพร้อมเจ้าหน้าที่พยาบาล ควรเน้นความสะอาดของสถานที่ออกกำลังกายไม่ควรมีกลิ่นรบกวน โดยเฉพาะบริเวณตลาดสดและแสงสว่างไม่เพียงพอ แสดงให้เห็นว่า แม้ว่าจะมีสถานที่ในการออกกำลังกาย แต่ก็ยังขาด

องค์ประกอบและปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนในการเสริมสร้างแรงจูงใจและความพึงพอใจแก่ผู้มาออกกำลังกายและอยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

2. ด้านสภาพที่เป็นจริงด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของประสาน หงษ์ทอง (2546 : บทคัดย่อ) ศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : บทคัดย่อ) พบว่าอยู่ในระดับน้อย จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทั้งเยาวชนและประชาชนจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันคือ เยาวชน (อายุระหว่าง 15-25 ปี) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในภาพรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประชาชน (อายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในภาพรวมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย ที่เป็นเช่นนี้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากอายุหรือวัยที่ต่างกัน ส่งผลต่อความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่แตกต่างกันเนื่องจากมีความต้องการอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่แตกต่างกันตามความต้องการในการออกกำลังกายในแต่ละชนิดกีฬาที่ตนเองสนใจ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทั้งเยาวชนและประชาชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อยเกือบทุกข้อ ยกเว้นมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน คงทน ถาวร และมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่หลากหลาย อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้งเยาวชนและประชาชนมีความเห็น

สอดคล้องกันว่า การให้ บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ได้มีการจัดเตรียมสถานที่สำหรับให้เยาวชนและประชาชนเป็นหลัก แต่ยังไม่ได้จัดให้บริการด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ที่ทันสมัย อุปกรณ์การออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้งยังไม่เพียงพอ ไม่มีการบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ รวมทั้งห้องเก็บยืมอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ในทางตรงข้ามหากมีสถานที่และมีอุปกรณ์ที่เพียงพอได้มาตรฐานจะส่งผลให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอยากเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุพิตร สมานิติ (2525 : 8) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับที่ โฮลบลูค (Holbrook, 1993 : 2735 A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการ ความเร่งด่วนและกำหนดแผนงานเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบัน จะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพร่วมกัน ดำเนินงานตั้งแต่การวางแผนการวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพของการวางแผนและดำเนินการ

3. ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : บทคัดย่อ) ประสาน หงษ์ทอง (2546 : บทคัดย่อ) พบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย และจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่าทั้งเยาวชนและประชาชน ที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีความคิดเห็นตรงกันว่าในด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรก ได้แก่ บุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ ความรู้ความสามารถของบุคลากรประจำสถานที่ออกกำลังกายและมีผู้นำการออกกำลังกาย แต่ละชนิดกีฬา ส่วนข้อที่มีความคิดเห็นตรงกันว่าสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยได้แก่ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่บริการและอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยแก่ผู้มาออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรและผู้ให้บริการมีน้อยไม่สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึง ประกอบกับงบประมาณมีน้อย จึงไม่สามารถจัดซื้ออุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอกับความต้องการได้รวมทั้งไม่มีงบประมาณในการจ้างเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวกได้เพียงพอ ดังนั้นจึงควรมีการวางแผนเพื่อจัดสรรงบประมาณ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้มากขึ้นตามนโยบายของรัฐที่สนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

อย่างถูกวิธี มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการกีฬาเพื่อสุขภาพและกระตุ้นให้เยาวชนและประชาชนมีความสนใจและตื่นตัว ที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของธวัชชัย แสนชมภู (2545 : บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกันและทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้านจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามอายุ พบว่า ทั้งเยาวชนและประชาชน มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน คือ เยาวชนมีความเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประชาชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคคลในแต่ละเพศแต่ละวัย มีความชอบ ความถนัด ความสนใจและความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน รวมทั้งมีจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ประกอบกับจังหวัดกระบี่เป็นจังหวัดที่อยู่ในเขตที่มีฤดูฝนยาวนานถึง 6 เดือนและอยู่ในเขตที่มรสุมพัดผ่านทำให้เกิดฝนตกนอกฤดูกาลบ่อยครั้งทำให้สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยและเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งภาวะสังคมและปัญหาเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ทุกคนต้องเร่งรีบ แข่งขันกันทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยลง

สำหรับสภาพที่เป็นจริงด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ที่มีความคิดเห็นตรงกัน คือ การเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมการออกกำลังกายทั้งสองชนิดนี้ไม่จำเป็นต้องมีสถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์เป็นการเฉพาะ ใช้อุปกรณ์น้อยและเสียค่าใช้จ่ายน้อยมาก เหมาะกับทุกเพศทุกวัยและเป็นกิจกรรมที่เป็นที่นิยมของบุคคลทั่วไปอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่การกีฬาแห่งประเทศไทย (2532 ก : 6) ได้กล่าวถึงการวิ่งเพื่อสุขภาพว่า “การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชนิดหนึ่งซึ่งสะดวกต่อการปฏิบัติ ไม่ต้องเสียเวลา เสียเงินในการจ้างครูมาฝึกหัด เพราะการวิ่งไม่ต้องใช้ทักษะหรือความสันทัดจัดเจนขั้นสูงเป็นการออกกำลังกายที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยมีอุปกรณ์ ไม่มาก ไม่ต้องรอนัดผู้ร่วมทีม เพราะสามารถวิ่งคนเดียวได้ หรือถ้ามีผู้ร่วมทีมวิ่งพร้อมกันก็สนุกสนาน ไม่จำกัดเพศและอายุ สามารถควบคุมปริมาณหนักเบาของการฝึกได้ง่ายกว่ากีฬาอื่น โดยเพียงแต่ปรับอัตราเร็วของการวิ่งหรือความสูงชันของที่วิ่ง ไม่ต้องเสี่ยงกับอันตรายจากการปะทะ เพราะไม่มีผู้ต่อสู้”

5. ผลจากการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของแสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : 84 -89)

ปีทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : บทคัดย่อ) วณัส ศิวะวรเวท (2547 ; บทคัดย่อ) ธาณี สุวรรณปัญญา (2547 : บทคัดย่อ) ชำนาญ เรืองมาก (2548 : บทคัดย่อ) พบว่ามีความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมากที่เป็น เช่นนี้อาจเป็นเพราะ เยาวชนและประชาชนในเขต เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายประกอบกับที่ภาครัฐได้มีการรณรงค์ ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการให้ความรู้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายผ่านสื่อและผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เข้าถึง ประชากรทุกกลุ่ม ส่งผลให้ประชากรทุกกลุ่มได้มีความตื่นตัว สนใจและต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรงสมบูรณ์ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ ดังที่ สมชาย ดุรงค์เดช (2543 : 65) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย มีผลทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของ ร่างกาย ซึ่งได้แก่ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบ การหายใจ ระบบชีวเคมีในเลือด ระบบประสาท ระบบขับถ่าย ทำงานเป็นปกติการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่าเอ็นโดฟิน (Endorphine) ที่จะทำให้ร่างกายมีความรู้สึก แจ่มใส ไม่เครียด มีผลทำให้การทำงานของร่างกาย มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังป้องกันโรคต่างๆ ได้หลายอย่างและไม่เป็นโรคภัย

สำหรับความต้องการด้านกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ทั้งเยาวชนและประชาชน มีความ คิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึง ควรมีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ส่งเสริมและจัด กิจกรรมให้มีการออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าเดิม สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทั้งเยาวชนและ

ประชาชน มีความต้องการมาก ได้แก่ การเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ แอโรบิคต้านซ์และกายบริหาร สอดคล้องกับการวิจัยของพรทิพย์ สอนเถื่อน (2548 : บทคัดย่อ) พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ ฟุตบอลและแอโรบิคต้านซ์ ทั้งนี้อาจ เป็นเพราะกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวเป็น กิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ไม่จำเป็นต้องมี อุปกรณ์และสามารถเล่นได้เพียงคนเดียว ทั้งยัง ประหยัดค่าใช้จ่ายในการจัดซื้ออุปกรณ์ประกอบ การออกกำลังกายราคาแพงๆ อีกด้วย โดยเฉพาะ การเต้นแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจาก ประชาชนทั่วประเทศ จากการรณรงค์ส่งเสริม สนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐในการจัดกิจกรรม รวมพลคนเสื้อเหลืองโดยการเต้นแอโรบิคหมู่ กลาง ท้องสนามหลวงที่ทำลายสถิติโลก และในภูมิภาค ต่างๆทั่วประเทศ ในส่วนของเยาวชนมีความ ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก สอดคล้องกับการวิจัยของธนาณี สุวรรณปัญญา (2547 : บทคัดย่อ) พบว่าความต้องการพัฒนา การดำเนินการจัดโครงการกีฬาป้องกันยาเสพติด ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดตาก ทั้ง 5 ด้าน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก โดย กิจกรรมของเยาวชนที่มาออกกำลังกาย ในเขต เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีความต้องการมาก ได้แก่ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอลและว่ายน้ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ กิจกรรมการเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมและใช้ได้กับ ทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ของแต่ละคน โดยเฉพาะเยาวชนยังมีร่างกายที่ แข็งแรง สามารถเดิน - วิ่งได้เร็ว ดังคำกล่าวที่นักรักกีฬาเมืองและวิชัย วนดุรงค์วรรณ (2530 :

117) ได้กล่าวว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ส่วนการเดินเมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น สำหรับกีฬาฟุตบอลในปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและได้รับการเสนอข่าวความเคลื่อนไหวทางสื่อต่างๆ ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ทั้งในและต่างประเทศ ส่วนกีฬาว่ายน้ำก็เป็นอีกชนิดกีฬาหนึ่งที่เยาวชนในจังหวัดกระบี่สนใจและต้องการ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างหนึ่งที่ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว สำหรับประชาชนมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนต้องการในลำดับต้นๆ ได้แก่ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคมและสามารถทำได้ทั้งประเภทเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม โดยเฉพาะกิจกรรม การบริหารกายเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอนและขณะปฏิบัติงานและทุกกิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ก็สามารถบริหารกายได้ เหมาะกับทุกเพศ วัย โดยเน้นท่าบริหารกายให้เหมาะกับเพศ และวัยนั้นๆ ส่วนกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้เสียงดนตรีประกอบ ช่วยให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินในขณะที่ออกกำลังกายอีกด้วย ประกอบกับจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ทั้งเยาวชนและประชาชนมีความคิดเห็นว่าเป็นจริงด้านสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ด้าน

บุคลากรและผู้ให้บริการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย จึงให้ความสนใจกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่จำเป็นต้องใช้สถานที่ในการออกกำลังกายเป็นการเฉพาะ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมากนัก โดยเฉพาะกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ทั้งเยาวชนและประชาชนต้องการอันดับแรก ดังนั้นเพื่อให้เยาวชนและประชาชนได้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจะส่งเสริม ประชาสัมพันธ์และควรจัดสรรงบประมาณ เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพให้เพียงพอ เพื่อให้สอดคล้องตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ต้องการให้เยาวชนและประชาชนได้มีสุขภาพดีทั่วหน้า

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ให้ทั่วถึงทุกชุมชน และปรับปรุงพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่ให้ได้มาตรฐาน ทันสมัย จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มให้เพียงพอ เพื่อให้เยาวชนและประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง แม้ในช่วงฤดูฝน รวมทั้งควรมีกฎ ระเบียบเกี่ยวกับการใช้สถานที่ออกกำลังกายของส่วนรวมด้วย
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรพิจารณาจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้เพียงพอ ได้มาตรฐาน หลากหลาย เหมาะกับทุกเพศวัย
3. ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ ควรมีการจัดเจ้าหน้าที่ให้บริการแก่ผู้มาออกกำลังกายในด้านต่างๆ เช่น เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย เจ้าหน้าที่

พยาบาลเจ้าหน้าที่แนะนำให้ความรู้ในการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ตามแต่ละชนิดกีฬา

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น จัดรายการทางวิทยุ ออกเสียงตามสาย จัดทำเอกสารเผยแพร่ จัดให้มีตู้แสดงความคิดเห็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่องรวมทั้งจัดกิจกรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายตามความเหมาะสมและจัดตั้งชมรมตามชนิดกิจกรรมตามกลุ่มสนใจเพื่อกระตุ้นให้ชาว

จังหวัดกระบี่ได้มาออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยกับบุคคลในกลุ่มต่างๆ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส คนพิการ เป็นต้น
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสภาพแวดล้อมต่างๆเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ควรศึกษาสภาพที่เป็นจริงและความต้องการในด้านอื่นๆ บ้าง เช่น ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ด้านการบริหารจัดการและด้านอื่นๆ เป็นต้น

### บรรณานุกรม

- กนกรดา อ่อนทองกลาง. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กีฬาแห่งประเทศไทย, การ. (2532). การวิ่งเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน สถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548. ปรินูญานิพนธ์ กศ.บ (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธานี สุวรรณปัญญา. (2547). สภาพและความต้องการในการดำเนินการจัดโครงการกีฬาป้องกันยาเสพติด ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดตาก. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นที รักษาพลเมืองและวิชัยวนดุรงค์วรรณ. (2530). กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ประสาน หงษ์ทอง. (2546). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาวางตัวด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2533). พระราชดำรัสเนื่องในพิธีการสัมมนาระดับชาติ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ณ. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วันสี ศิวะวรรณ. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของข้าราชการครูเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย ดุรงค์เดช. (2543). “โภชนาการกับการออกกำลังกาย” วารสารโภชนาการ. 35 (65) เมษายน -มิถุนายน.
- สุพิตร สมานิต. (2525). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี” วารสารสุขศึกษา พลศึกษานันทนาการ. (8) ธันวาคม.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. (2527). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- Holbrook, James Edward. (1993). “Current Problems and Trends in Facility Planning for Health” Physical Education Recreation and Athletics at Colleges and Universities, Dissertation Abstracts international. 53 : 2735 -A.

Academic  
Journal  
Institute  
of  
Physical  
Education