



รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

**MEMBERS' OPINIONS ON SERVICES OF SPORT CENTER AT  
DHURAKIJ PUNDIT UNIVERSITY**

อาจารย์ถวัลย์ แต่งไทย

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

พ.ศ. 2553

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของอาจารย์ฐิติ ลาภอนันต์ ผู้อำนวยการสำนักกิจการนักศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไข รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ให้ทุนสนับสนุนงบประมาณในการทำการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณศูนย์วิจัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขในการทำ วิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอน้อมระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์และญาติพี่น้องที่กรุณาช่วยสนับสนุนให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

อาจารย์ถวัลย์ แดงไทย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	2
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	4
กิตติกรรมประกาศ.....	5
สารบัญตาราง.....	7
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความหมายของการให้บริการ.....	5
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	12
หลักการออกกำลังกาย.....	14
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	26
ระเบียบการใช้สนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้งของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
งานวิจัยในประเทศ.....	31
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54

บทที่	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	56
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ .....	60
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มี ต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ .....	66
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	67
สรุปผลการวิจัย.....	69
อภิปรายผลการวิจัย.....	71
ข้อเสนอแนะ.....	73
บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก.....	81
แบบสอบถาม.....	82

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ.....	56
ตารางที่ 2 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ.....	57
ตารางที่ 3 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ.....	57
ตารางที่ 4 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ).....	58
ตารางที่ 5 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการออกกำลังกาย.....	58
ตารางที่ 6 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย.....	59
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	60
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา.....	61
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	62
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการบริการวิชาการ.....	63
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต รวม 4 ด้าน.....	64
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์ กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	64
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์ กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา.....	65

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์ กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	65
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์ กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านการบริการวิชาการ.....	66



## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
ผู้วิจัย : อาจารย์ถวัลย์ แดงไทย  
สถาบัน : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
ปีที่พิมพ์ : 2553

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จำแนกตามเพศ กลุ่มคณะ และความถี่ในการใช้บริการเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จำแนกตามบุคลากรกับนักศึกษา และประชาชนทั่วไป ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากร นักศึกษาและประชาชนทั่วไป รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 377 คน คิดเป็นร้อยละร้อย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากร นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) โดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเซฟเฟ่

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต รวม 4 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬาส่วนที่อยู่ระดับน้อยที่สุด คือ ด้านการบริการวิชาการ ตามลำดับ

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านการบริการวิชาการ พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

BU



## Abstract

Title :Members' Opinions on Services of Sport Center at Dhurakijpundit University  
Author :Mr. Thawal Tangthai  
Institute :Dhurakijpundit University  
Publication :2010

The purposes of this research were to 1. study the members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University. 2. compare members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University according to staff, students and public. 377 samples were studied. Rational-scale questionnaire comprises 36 items to analyze level of opinions difference. The researcher distributed and returned 377 copies of questionnaire which was 100 %. The obtained data were analyzed by SPSS for mean, standard deviation, One-way Analysis of Variance and average LSD test using the method of Scheffe.

The results of the study were as following

1. The members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University were overall at relatively low level. The members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University are at relatively low level for individual aspects. The highest are locations, equipments and facilities, the runner-ups are staff and management, and the least is academic service, respectively.

2. It was found from comparing standard deviation analysis of members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University according to staff, students and public that locations, equipments and facilities are not significantly different at .05 level.

3. It was found from comparing standard deviation analysis of members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University according to staff, students and public that the management of the Sport Center services is not significantly different at .05 level.

4. It was found from comparing standard deviation analysis of members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University according to staff, students and public that the staffs of the Sport Center are not significantly different at .05 level.

5. It was found from comparing standard deviation analysis of members' opinions on services of Sport Center at Dhurakijpundit University according to staff, students and public that the academic service of the Sport Center is not significantly different at .05 level.

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนี้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งทางภาครัฐบาลและเอกชนได้มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงให้การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกายของมนุษย์ และยังช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ ทั้งทางกายและจิตใจ จะเห็นได้ว่ามีกีฬามากมายหลายชนิดที่บุคคลสามารถเลือกเล่นที่แตกต่างกันออกไป ซึ่ง ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่ากีฬาว่า คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง และให้เป็นไปตามกฎ ระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่น นอกจากผลที่เกิดจากกิจกรรมในตัวของมันเองเท่านั้น

สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันการศึกษาขั้นสูงที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสังคม ดังนั้นการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ตามวัตถุประสงค์หลักคือ การผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพออกไปรับใช้สังคมและพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและประเทศชาติ ในการจัดการศึกษามีได้มุ่งเน้นเฉพาะภารกิจด้านการเรียนการสอนเพียงอย่างเดียว แต่ได้ขยายขอบเขตกว้างขวางออกไปโดยเน้นผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพทั้งทางด้านวิชาการและความสำนึกในการรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์นั้น นอกจากเป็นบทบาทและภาระหน้าที่ของอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ยังต้องอาศัยบุคลากรฝ่ายต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยช่วยในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในเรื่องเกี่ยวกับการบริการด้านการบริหาร การบริการด้านวิชาการ การบริการด้านสวัสดิการ การบริการด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องช่วยสอนต่างๆ ทั้งนี้การที่มหาวิทยาลัยจัดบริการนักศึกษาในด้านต่าง ๆ ถือเป็นกลไกที่สำคัญประการหนึ่งในอันที่จะส่งเสริมพัฒนาการของนักศึกษาให้มีคุณภาพและประสบผลสำเร็จต่อไป

การบริการ นับว่าเป็นหัวใจของธุรกิจยุคใหม่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริการจำเป็นที่จะต้องศึกษาและให้ความสำคัญกับการดำเนินงานบริการอย่างจริงจัง ตลอดจนศึกษาความเข้าใจและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานบริการ และการวิเคราะห์วิจัยงานบริการให้เข้าสู่คุณภาพมาตรฐาน อันนำไปสู่ความสำเร็จของธุรกิจงานบริการ ต้องคำนึงถึงการสร้างความประทับใจให้แก่ผู้รับบริการเป็นประการสำคัญ คณะกรรมการการกลุ่มผลิตชุดวิชาจิตวิทยาการบริการ(อ้างถึงใน มานพ สมาลีย์ 2548)

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ถือเป็นภาระหน้าที่ สำคัญยิ่งที่จะต้องปฏิบัติตามภารกิจหลักของ สถาบันอุดมศึกษา 4 ประการ ซึ่งระบุไว้ในพระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษา พุทธศักราช 2522 ได้แก่ การสอน การวิจัย การบริการ สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของชาติ ด้วยความมุ่งมั่นใส่ใจพยายามทุกวิถีทาง ในการปฏิบัติภาระสำคัญทั้ง 4 ประการนี้ ให้ประสบความสำเร็จ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็น สถาบันการศึกษาจึงมีหน้าที่จัดการเรียนการสอนและการให้บริการด้านต่าง ๆ แก่นักศึกษา เช่น การบริการด้าน หอสมุด การบริการด้านวิชาการ การบริการด้านสวัสดิการ การบริการด้านการแนะแนวและให้คำปรึกษา และการบริการด้านกีฬาและนันทนาการ ในการนี้มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ได้ส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศในที่สุด ศูนย์กีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนา นักศึกษาเป็นอย่างมาก และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป การใช้กิจกรรมต่าง ๆ ในศูนย์กีฬา เป็นสื่อในการพัฒนานักศึกษาให้เกิดความแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญาอีกด้วย นักศึกษาเปรียบเสมือนตัวจักรกลที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังที่รัฐบาลระบุไว้ ว่า รัฐพึงสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาพลเมืองของชาติ ให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรม จะเห็นได้ว่า คุณภาพของประชากรเป็นตัวบ่งชี้ถึงการพัฒนาของ สังคม ถ้า สังคมมีประชากรที่มีคุณภาพจะแสดงถึงความเจริญด้านต่างๆ ของประเทศ คุณภาพของประชากรเบื้องต้นคือ เป็นบุคคลที่มีสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางอารมณ์ สุขภาพทางสังคม อยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงจะ สามารถทำให้ประชากรดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่เนื่องจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ได้รับนักศึกษา เป็นจำนวนมาก ดังนั้นในการให้บริการด้านต่าง ๆ แก่นักศึกษาจำนวนมาก จึงอาจทำให้ประสบปัญหาได้หลาย ประการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ได้สร้างศูนย์กีฬาขึ้นเพื่อรองรับความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษา คณาจารย์บุคลากรและประชาชนทั่วไป เพื่อใช้เล่นกีฬาชนิด ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เทนนิส วายน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้ศูนย์กีฬายังเป็นผู้จัดหาอุปกรณ์และผู้ฝึกสอนให้สมาชิกใช้บริการอีกด้วย ซึ่งมีการให้บริการเพิ่มเติมมากขึ้นจากเดิมและมีการพัฒนาปรับปรุง รูปแบบการให้บริการอยู่เสมอ โดยอยู่ในความดูแลของแผนกบริการกีฬา สำนักกิจการนักศึกษา มีหน้าที่ดูแล และจัดการให้บริการแก่ผู้สนใจในการออกกำลังกายด้วยดีเสมอมา ตามความสามารถของแต่ละคน โดยมี จุดประสงค์เพื่อให้ นักศึกษา คณาจารย์บุคลากรและประชาชนทั่วไป ที่มีความสนใจที่เลือกเล่นกีฬาตามความ ถนัดของแต่ละคนและเพื่อให้ นักศึกษา คณาจารย์บุคลากรและประชาชนทั่วไป ได้ออกกำลังกายและเกิดการ ตื่นตัวในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพไปจนถึงเป็นนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันได้ ด้วยผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจที่ ศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ซึ่งผลการวิจัยจะ เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการบริการให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเกิดประโยชน์ต่อ

การพัฒนาการบริการอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิกศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ในอนาคตต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์  
จำแนกตามบุคลากรกับนักศึกษา และประชาชนทั่วไป

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์  
ระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และประชาชนทั่วไป

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์  
ในด้านต่าง ๆ ดังนี้
  - 1.1. ความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - 1.2. ความคิดเห็นด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา
  - 1.3. ความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
  - 1.4. ความคิดเห็นด้านการบริการวิชาการ

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความคิดเห็น** หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้สึก หรือความเชื่อค่านิยมและการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยที่มีต่อการมาใช้บริการของศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจ โดยอาจใช้การพูดหรือการเขียนให้สอดคล้องกับความรู้สึกภายในของตนเองซึ่งอาจมาจากประสบการณ์หรือสภาพความเป็นจริงสภาพแวดล้อมในขณะนั้น

**สมาชิก** หมายถึง อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตหรือนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา ต่าง ๆ หรือบุคคลภายนอกที่สมัครเข้ามาใช้บริการในศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

**การบริการ** หมายถึง การดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ของศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต โดยอาศัยปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร คือ กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก และการจัดการ

**ศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต** หมายถึง สถานที่ที่ดำเนินการให้บริการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ที่มีอาคารและพื้นที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้กลับผู้มาใช้บริการ ในการออกกำลังกาย โดยผู้มาใช้บริการสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ได้ตามความต้องการ

**มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต** หมายถึง เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนที่เปิดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีขึ้นไป

**บุคลากร** หมายถึง อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
**นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2552  
**ประชาชนทั่วไป** หมายถึง บุคคลภายนอกที่สมัครเข้ามาใช้บริการในศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

#### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ทำให้ทราบถึงความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
2. นำเสนอเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเสนอเป็นนโยบายต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวคิดและหลักการ ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของการให้บริการ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย
3. ความหมายของการออกกำลังกาย
4. หลักของการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
6. ระเบียบการใช้สนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้งของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

#### 1. ความหมายของการให้บริการ

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ.2530 (อ้างถึงใน สมิต สัจฉกร, 2542) ให้ความหมายของคำว่า "การบริการหมายถึง การปฏิบัติรับใช้ การให้ความสะดวกต่าง ๆ" ส่วน ความหมายโดยทั่วไปที่มักกล่าวถึงคือ การกระทำที่เปี่ยมไปด้วยความช่วยเหลือหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

การบริการตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "Service" ซึ่งเป็นคำที่เราคุ้นเคยและคนส่วนมากจะเรียกรื่องขอรับบริการเพื่อความพึงพอใจของตนการบริการเป็นการปฏิบัติงานที่กระทำหรือติดต่อและเกี่ยวข้องกับผู้ให้บริการการให้บริการให้บุคคลต่าง ๆ ได้ใช้ประโยชน์ในทางใดทางหนึ่ง ทั้งด้วยความพยายามใด ๆ ก็ตามวิธีการหลากหลายในการทำให้คนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้รับความช่วยเหลือ จัดได้ว่าเป็นการให้บริการทั้งสิ้น การจัดอำนวยความสะดวกสบาย ก็เป็นการให้บริการ การสนองความต้องการของผู้ใช้บริการก็เป็นการให้บริการ การให้บริการจึงสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี จุดสำคัญคือเป็นการช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้บริการการบริการคือ สิ่งที่จับสัมผัสแต่ต้องได้ยากและเสื่อมสูญสภาพไปได้ง่าย บริการจะทำงานทันทีและส่งมอบให้ผู้รับบริการทันทีหรือเกือบจะทันที(อ้างถึงใน จินตนา บุญบงการ, 2539)

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2541) การบริการ (Service) หมายถึง เป็นกิจกรรมผลประโยชน์หรือความพึงพอใจที่สนองความต้องการแก่ลูกค้า เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล โรงแรม ธนาคาร เป็นต้น

วีรพงษ์ เฉลิมจิระรัตน์ (2539) การบริการ (Service) หมายถึง กระบวนการ/กระบวนการกิจกรรมในการส่งมอบบริการจากผู้ให้บริการ (บริการ) ไปยังผู้รับบริการ (ลูกค้า) หรือผู้ให้บริการนั้นในทางวิชาการคำว่า การบริการ (Service) ยังได้นิยามไว้ว่า การบริการหมายถึง กิจกรรมทางเศรษฐกิจที่ผลิตออกมาในรูปของเวลา สถานที่ รูปแบบหรือสิ่งประเทืองเอื้ออำนวยทางจิตวิทยา

ยิ่งศักดิ์ ไควสุรัตน์ (2540) การบริการ (Service) หมายถึง การให้บริการก่อนซื้อ การบริการหลังซื้อ หรือการบริการพิเศษต่าง ๆ ที่ทำให้ลูกค้าคิดใจ พอใจหรือประทับใจ เพื่อที่จะได้กลับมาซื้อและใช้บริการเราอีก จนกระทั่งกลายเป็นลูกค้าประจำในที่สุด

ณนย์ เพียนพะยอม (2543) การบริการ (Service) หมายถึง การให้ทั้งรูปธรรมและนามธรรมในเชิงความสะดวกรวดเร็วถูกต้องและด้วยอัธยาศัยเป็นพื้นฐาน ซึ่งสามารถพิจารณาการให้ใน 3 ลักษณะด้วยกันคือ (1) ให้ด้วยความเต็มใจ (2) ให้ด้วยความโกรธและ (3) ให้ด้วยเหตุผล

มานพ สมาลีย์ (2548) การบริการ (Service) หมายถึง การบริการหมายถึง เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการให้ผลประโยชน์หรือความพึงพอใจที่สนองความต้องการ ในเรื่องความสะดวกสบายรวดเร็วมีอัธยาศัยดี สร้างความประทับใจแก่ผู้มาใช้บริการและจะกลับมาบริการอีกเป็นประจำ

จากที่มีผู้ให้ความหมายของการให้บริการ พอสรุปได้ว่า การบริการหมายถึง กระบวนการใด กระบวนการหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์หรือความพึงพอใจที่สามารถสนองความต้องการของผู้มาใช้บริการได้

## 2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย

### 1. ลักษณะงานบริการ

ลักษณะงานบริการเป็นงานที่มีการผลิตและการบริโภคเกิดขึ้นพร้อมกันคือไม่อาจกำหนดความต้องการที่แน่นอนได้ ขึ้นอยู่กับผู้ใช้บริการว่าต้องการเมื่อใดและต้องการอะไรงานบริการนั้นเป็นงานที่ไม่อาจกำหนดปริมาณงานล่วงหน้าได้ การมาใช้บริการหรือไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของผู้ใช้บริการ การกำหนดปริมาณล่วงหน้าจึงไม่อาจทำได้งานบริการเป็นงานที่ไม่มีสินค้าไม่มีผลผลิต สิ่งที่ใช้บริการจะได้คือ ความพึงพอใจความรู้ว่ามันคุ้มค่าที่มาใช้บริการ ดังนั้นคุณภาพของค่าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากงานบริการนั้นเป็นงานที่ต้องการตอบสนองทันที ผู้ใช้บริการต้องการลงมือปฏิบัติทันทีดังนั้นผู้ให้บริการต้องตอบสนองในทันทีและตลอดเวลา (มานพ สมาลีย์, 2548)

ทฤษฎีความต้องการของอเดย์ และแอนด์เดอร์เซน (Aday and Andersen อ้างถึงใน เขาวัดักษณ์ แสงทอง อร่าม 2545) ความต้องการของผู้รับบริการหรือผู้บริโภคต่องานผู้รับบริการเข้ามารับบริการได้รับการบริการที่พึงพอใจ ผู้รับบริการมีแนวโน้มจะมารับการผู้รับบริการเข้ามารับได้รับการบริการที่ไม่พึงพอใจ ผู้รับบริการมีแนวโน้มจะไม่กลับมารับบริการจะแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละธุรกิจ ซึ่งไม่เหมือนกัน เช่น ธุรกิจสายการบินผู้รับบริการต้องการความปลอดภัย ความสะดวกในการเดินทาง ธุรกิจการบริการอาหาร ผู้รับบริการต้องการ การต้อนรับที่ดี อาหารอร่อย ความรวดเร็ว สถานที่สะอาด เป็นต้น นอกจากนั้นได้ศึกษาสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับบริการต้องการ และหากได้รับสิ่งนั้นจะเกิดความพึงพอใจ ดังนี้ความสะดวกที่ได้รับการบริการ (Convenience) ได้แก่ ระยะเวลาในการรอคอย เพื่อรับการบริการไม่นาน ความเป็นระเบียบของหน่วยงานบริการ และลักษณะสถานที่ของหน่วยงานบริการประสานงานของการบริการ (Coordination) ได้แก่ การได้รับการบริการทั้งหมด ความต้องการความสนใจของผู้ปฏิบัติงานต่อผู้รับบริการ เป็นต้น ทัศนคติและความสนใจต่อผู้รับบริการ (Courtesy) ได้แก่ คำพูดเชิงบวก บุคลิกภาพน่าเลื่อมใส ความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและความดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลาข้อมูลที่ได้รับจากการบริการ (Information) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป เช่น วิธีการรับบริการ กฎระเบียบต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับบริการ

เวเบอร์ (Weber, 1966 อ้างถึงใน มานพ สมาลัย, 2548) ชาวเยอรมันได้ให้ความเห็นว่าการให้บริการที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการมากที่สุดก็คือการให้โดยไม่คำนึงถึงตัวบุคคลหรือที่เรียกว่า *Sine Ira Et Studio* กล่าวคือเป็นการบริหารที่ไม่ใช้อารมณ์และไม่มีความชอบพอใครเป็นพิเศษแต่ทุกคนต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันตามหลักเกณฑ์ที่เหมือนกัน

มิลเล็ท (Millet, 1957 อ้างถึงใน มานพ สมาลัย, 2548) ได้ให้ความเห็นในเรื่องของการให้บริการว่า จะต้องมีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ

- 1) การให้บริการต้องการเสมอภาค
- 2) การให้บริการที่ตรงต่อเวลา
- 3) การให้บริการที่เพียงพอ
- 4) การให้บริการอย่างต่อเนื่อง
- 5) การให้บริการอย่างก้าวหน้า

กุสอน ธนาพงศธร (2530) นักวิชาการไทยได้ให้ความเห็นว่าหลักการให้บริการที่สำคัญมี 5 ประการ คือ

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการของบุคคลเป็นส่วนใหญ่อีกกล่าวคือประโยชน์และบริการที่องค์การจัดให้ นั้น จะต้องตอบสนองความต้องการของบุคลากรเป็นส่วนใหญ่หรือทั้งหมดมิใช่เป็นการจัดการ



ให้แก่กลุ่มบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะ มิฉะนั้นแล้วนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์สูงสุดในการเอื้ออำนวยประโยชน์ และบริการยังไม่คุ้มค่ากับการดำเนินงานนั้น ๆ ด้วย

2. หลักความเสมอภาคกล่าวคือ การให้บริการนั้น ๆ ต้องดำเนินการต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มิใช่ทำ ๆ หยุด ๆ ตามความพอใจของผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติการ

3. หลักความเสมอภาค โดยผู้บริการที่จัดให้ นั้นจะต้องให้แก่ผู้มาใช้บริการทุกคนอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน ไม่มีการให้สิทธิพิเศษใด ๆ แก่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลในลักษณะที่ต่างจากกลุ่มอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด

4. หลักความประหยัดคือ ค่าใช้จ่ายที่ต้องการใช้ในการบริการจะต้องไม่มากจนเกินกว่าผลที่ได้รับ

5. หลักความสะดวกคือ บริการที่จัดให้แก่ผู้รับบริการจะต้องเป็นไปในลักษณะปฏิบัติได้ง่ายสะดวกสบาย สิ้นเปลืองทรัพยากรไม่มากนัก ทั้งยังไม่เป็นการสร้างภาระยุ่งยากใจให้แก่ผู้ให้บริการหรือผู้ให้บริการมากเกินไป

เขวลักษณ์ แสงทองอร่าม (2545) กล่าวถึงหลักการบริการไว้ดังนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการของบุคคลเป็นส่วนใหญ่กล่าวคือประโยชน์และบริการที่องค์การจัดให้ นั้น จะต้องตอบสนองความต้องการของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ทั้งหมด มิใช่เป็นการจัดให้แก่บุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ

2. หลักความสม่ำเสมอกล่าวคือ การให้บริการนั้น ๆ ต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มิใช่ทำ ๆ หยุด ๆ ตามความพอใจของผู้ให้บริการ

3. หลักความเสมอภาค บริการที่จัดขึ้นนั้น จะต้องให้แก่ผู้นำมาใช้บริการทุกคนอย่างเสมอหน้าและเท่าเทียมกัน ไม่มีการใช้สิทธิพิเศษแก่บุคคลหรือกลุ่มใด ในลักษณะแตกต่างจากคนอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด

4. หลักความประหยัด ค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในการบริการจะต้องไม่มากจนเกินกว่าผลที่จะได้รับ

5. หลักความสะดวก บริการที่จัดให้แก่จะต้องเป็นไปในลักษณะที่ปฏิบัติได้ง่ายสะดวกสบายสิ้นเปลืองทรัพยากรไม่มากนัก ทั้งยังไม่เป็นการสร้างภาระยุ่งยากใจให้แก่ผู้ให้บริการมากจนเกินไป

จินตนา บุญบงการ(2539) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะ 7 ประการของการบริการที่ดี การบริการ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า SERVICE ความหมายของตัวอักษรทั้ง ๆ นี้ คือ

S = Similing & Sympathy ยิ้มแย้มและเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจต่อความลำบากยุ่งยากของผู้มารับบริการ

E = Early Response ตอบสนองต่อความประสงค์จากผู้มารับบริการอย่างรวดเร็ว ทันใจ โดยไม่ต้องให้เอ่ยปากเรียกร้อง

R = Respectful แสดงออกถึงความนับถือให้เกียรติผู้มารับบริการ

V = Voluntariness manner การให้บริการที่ทำอย่างสมัครใจ เต็มใจทำ ไม่ใช่ทำงานอย่างเสียไม่ได้

I = Image Enhancing การรักษาภาพลักษณ์ของผู้ให้บริการและภาพลักษณ์ขององค์กรด้วย

C = Courtesy ความอ่อนน้อม อ่อนโยน สุภาพ มีมรรยาทดี

E = Enthusiasm ความกระตือรือร้นขณะบริการและให้บริการมากกว่าที่ผู้รับบริการ

คาดหวังเอาไว้

## 2. คุณภาพการบริการ

### ความหมายของคุณภาพการบริการ

ได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพการบริการไว้หลายท่านดังนี้

จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์ (2537) ให้ความหมายว่า คุณภาพการบริการ คือ ความสามารถในการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ และประเมินผลว่าการบริการนั้นเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่

วีรพงษ์ เฉลิมจิระรัตน์ (2539) ให้ความหมายว่า คุณภาพการบริการคือ ความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ ระดับความพึงพอใจของผู้รับบริการหลังจากได้รับบริการไปแล้ว

Kotler (2000) กล่าวว่า คุณภาพหมายถึง คุณลักษณะและลักษณะสำคัญ โดยรวมของผลิตภัณฑ์หรือบริการ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำให้เกิดความพึงพอใจหรือตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้ จะถือว่าผู้บริการให้บริการที่มีคุณภาพก็ต่อเมื่อผลิตภัณฑ์หรือบริการนั้นเป็นไปตามความคาดหวังหรือได้มากกว่าความคาดหวังของผู้รับบริการ

Lewis และ Booms (Lewis และ Booms , 1985อ้างถึงใน มานพ สมาลีย์ 2548) ให้ความหมายว่า คุณภาพการบริการคือการวัดว่าระดับการให้บริการกับความคาดหวังของผู้รับบริการว่าเข้ากันดีเพียงใดการให้บริการที่มีคุณภาพหมายถึง การให้บริการที่มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ

Feigenbarm (Feigenbarm, 1991 อ้างถึงใน มานพ สมาลีย์ 2548) ให้ความหมายของคุณภาพว่าเป็นการตัดสินใจของลูกค้ามีใช้ผู้ให้บริการแต่ขึ้นอยู่กับผู้รับบริการที่ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างไรโดยคุณภาพวัดได้จากความต้องการความต้องการหรือคาดหวังของผู้รับบริการ

ประวิทย์ และ วิจิตรา จงวิศาล (อ้างถึงใน มานพ สมาลีย์ 2548) ได้ให้ความหมายของคุณภาพว่าเป็นลักษณะต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์หรือการบริการที่ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ผู้รับบริการหรือทำให้ผู้บริโภคหรือผู้รับบริการมีความพอใจ

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคนอื่น ๆ (อ้างถึงใน มานพ สมालีย์ 2548) ได้กล่าวไว้ว่า ในธุรกิจการให้บริการ คุณภาพของบริการ เป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งในการสร้างความแตกต่างของธุรกิจการให้บริการคือการรักษาระดับ การให้บริการที่เหนือกว่าคู่แข่งขึ้น โดยเสนอคุณภาพให้การบริการต้องการจะได้จากประสบการณ์ในอดีตจากการพูดปากต่อปาก จากการโฆษณาของธุรกิจให้บริการ ผู้รับบริการจะพอใจถ้าได้รับในสิ่งที่ต้องการ (What) เมื่อผู้รับบริการมีความต้องการ (When) ณ สถานที่ที่ผู้รับบริการต้องการ (Where) ในรูปแบบที่ต้องการ (How)

ทองหล่อ เดชไทย (2540) ได้ให้ความหมายของคุณภาพบริการว่าหมายถึง ความพยายามอย่างต่อเนื่องของสมาชิกทุกคนในองค์กรที่จะให้ผู้รับบริการได้รับสิ่งที่เขาต้องการหรือคาดหวังซึ่งสามารถสรุปจุดเน้นเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

- 1) ความพยายามอย่างต่อเนื่อง
- 2) สมาชิกทุกคนในองค์กร
- 3) ความคาดหวังของผู้รับบริการ

มานพ สมालีย์ (2548) ได้สรุปไว้ว่าคุณภาพบริการคือความสามารถในการตอบสนองความต้องการ ความพึงพอใจ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของผู้รับบริการได้รับในสิ่งที่ต้องการ 3 ประเด็นคือ

1. ความพยายามอย่างต่อเนื่อง
2. สมาชิกทุกคนในองค์กร
3. ความคาดหวังของผู้รับบริการ

จากที่มีผู้ให้ความหมายของคุณภาพบริการ พอสรุปได้ว่า คุณภาพบริการหมายถึง ความสามารถในการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของผู้รับบริการ

### 3. การกำหนดคุณภาพการบริการ

เกณฑ์กำหนดคุณภาพการบริการ (Dimensions of Service Quality) โดยการประเมินจากผู้รับบริการ ซึ่งประกอบด้วยเกณฑ์ต่างๆ 10 ครั้งดังนี้ (อ้างถึงใน มานพ สมालีย์, 2548)

1. ความเป็นรูปธรรมของบริการ (Tangibles) หมายถึง ลักษณะสิ่งอำนวยความสะดวกทางกายภาพ อุปกรณ์เครื่องมือ บุคลากรและวัสดุในการติดต่อสื่อสาร
2. ความเชื่อมั่นวางใจได้ (Reliability) หมายถึง ความสามารถในการให้บริการตามที่ให้สัญญาไว้และมีความเชื่อถือ
3. การตอบสนองต่อผู้รับบริการ (Responsiveness) หมายถึง ความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการและพร้อมที่จะให้บริการได้ในทันที

4. สมรรถนะของผู้ให้บริการ (Competence) หมายถึง การมีความรู้ความสามารถทักษะในการบริการที่  
ให้และสามารถออกมาให้ผู้รับบริการประจักษ์ได้

5. ความมีอัธยาศัยไมตรี (Courtesy) หมายถึง ความสุภาพอ่อนโยน ให้เกียรติมีน้ำใจและเป็นมิตรต่อ  
ผู้รับบริการ

6. ความน่าเชื่อถือ (Credibility) หมายถึง ความน่าไว้วางใจ เชื่อถือได้ ซึ่งเกิดจากความซื่อสัตย์และความ  
จริงใจของผู้ให้บริการ

7. ความมั่นคงปลอดภัย (Security) หมายถึง ความรู้สึกมั่นใจในความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน  
ชื่อเสียง ปราศจากความรู้สึกเสี่ยงอันตรายและข้อสงสัยต่างๆ รวมทั้งการรักษาความลับของผู้รับบริการ

8. การเข้าถึงบริการ (Access) หมายถึง การที่ผู้รับบริการสามารถเข้ารับบริการได้ง่ายและได้รับความ  
สะดวกจากการมารับบริการ

9. การติดต่อสื่อสาร (Communication) หมายถึง การให้ข้อมูลต่างๆ แก่ผู้รับบริการใช้การสื่อสารด้วย  
ภาษาที่ผู้รับบริการเข้าใจและรับฟังเรื่องราวต่างๆ จากผู้รับบริการ

10. การเข้าใจและรู้จักผู้รับบริการ (Understanding the Customer) หมายถึง การทำความเข้าใจและรู้จัก  
ผู้รับบริการ รวมทั้งความต้องการของผู้รับบริการของตนเอง

#### 4. การดำเนินงานให้บริการออกกำลังกาย

сайนต์ คุณาการ (2538) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายเป็นการให้บริการ การออก  
กำลังกายและเล่นกีฬา มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยผู้มาใช้บริการ  
สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ใช้ได้ตามความต้องการ

ประจักษ์ ทวีพันธ์ (2538) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายคือ การให้มีการจัดการใน  
สถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรมีหน้าที่ฝึกสอนแต่ละกิจกรรมที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพ  
สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม ความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและ  
การดำเนินงานด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้เหมาะสม

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายนั้น หาก  
จัดการดำเนินงานที่ดีช่วยในการส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพได้แก่การมีบุคลากรที่มีความรู้  
ความสามารถ แต่ละด้านมาคอยให้บริการ มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพอเพียงและเหมาะสม

เขาวณี พงษ์ (2534) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายจะเกี่ยวข้องกับความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่างๆ คือ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายด้านวิชาการ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

จากที่มีผู้ให้ความหมาย การดำเนินงานให้บริการ การออกกำลังกาย พอสรุปได้ว่าการดำเนินงานให้บริการออกกำลังกายหมายถึง การจัดให้มีสถานที่ในการออกกำลังกายมีสถานที่และอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรให้บริการที่มีความรู้ ประสบการณ์ โดยผู้รับบริการสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามความต้องการ

### 3. ความหมายของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายภาพทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอด หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประจำสำคัญ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบัพได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพทางการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

เฉก ชนะศิริ (2533) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 6 ครั้ง เป็นอย่างน้อย การออกกำลังกายที่น้อยกว่านี้ไม่นับเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ธีรยุทธ กลิ่นสุคนธ์ (2534) กล่าวถึง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่กระทำขึ้น โดยมีร่างกายเป็นสื่อการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายอย่างมากทั้งนี้เพื่อการปรับตัวและการทำงานให้อยู่ในสภาวะสมดุลเท่าที่ร่างกายสามารถจะทนได้

เจริญ แสนภักดี (2537) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายหมายถึง การทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวแบ่งออก คือ

1. การเคลื่อนไหวทุกส่วน ทำได้โดยการวิ่ง เดินเร็ว กรโดดตบ เล่นกีฬา ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่หนักก็ได้ เช่น ในบ้านหรือบริเวณบ้านหรือภายในห้องพักตามลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพนั้น
2. การเคลื่อนไหวทุกส่วนทำได้ด้วยการบิดคอ หมุนคอ หมุนแขน หมุนไหล่ ยกแขนขา เขยียด

กล้ามเนื้ออ่อนแอ พับตัว ก้มตะแคง ฯลฯ โดยจะออกกำลังกายที่ไหนก็ได้

มงคล ใจดี (2539) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายคือ การฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ให้ความหมายว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมอายุ เพศและสภาวะของร่างกาย โดยสามารถทราบได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมได้จาก อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจากที่ออกกำลังกายอย่างเสมอคือ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา มีความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วควรตอบสนองต่อสถานการณ์และที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

วาริศา วิเศษสรรพ (2540) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกาย ในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพซึ่งผลที่ตามมาทำร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงานการปล่อยให้อวัยวะ

บันเทิง เกิดปรางค์ (2541) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายหมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่ต้องการทำงานหนักเพิ่มขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

เรืองศักดิ์ ศิริผล (2542) กล่าวถึงการออกกำลังกายคือ การทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ ด้วยการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายระยะเวลาสั้นๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสารอะดีโนซีน ไตรฟอสเฟต ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวนเล็กน้อยเมื่อออกกำลังกายไปได้ไม่กี่วินาที อะดีโนซีน ไตรฟอสเฟตจะหมดไปหากต้องการออกกำลังกายต่อไปเซลล์ของกล้ามเนื้อต้องสังเคราะห์สารของพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม โดยสร้างที่ไม่ไตรคอนเดียมในเซลล์กล้ามเนื้อ และต้องใช้ออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดแดง และไฮโดรเจน ที่ได้จากกรดแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคสมาช่วยในการสร้าง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2549) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการกระทำใดๆที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสันทนาการ โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่ง

เหยาะๆ ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีนหรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกแรงภายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

ยูทา มาร์เชสตรู (2551) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นการฝึก การกระทำใดๆที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างมีความสุข

#### 4. หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัยที่จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้น กระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นในการออกกำลังกาย ทุกคนควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์และมีคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

ฉรรค์ หลงสมบุญ (2527) ได้ให้หลักการในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกายเพื่ออะไร ถ้าออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อ โตแข็งแรงใช้เพาะกายถ้าออกกำลังกายลดความอ้วนต้องใช้วิธีการออกกำลังกายเร็วๆ เหนื่อยมาก ๆ แล้วออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ เน้นข้อต่อให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ถ้าออกกำลังกายแบบต้องใช้ออกกำลังกายในรูปแบบของเกมส์ หรือเล่นกีฬาสักอย่างหนึ่ง ถ้าออกกำลังกายเพื่อแก้ปวดเมื่อย ต้องออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

2. ออกกำลังกายเวลาไหน เวลาที่ว่างและอยากออกกำลังกายแต่อย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนนอนไม่หลับ หรือออกกำลังกายน้อยจนไม่รู้สึกเหนื่อยเหงื่อไม่ซึม ออกกำลังกายเวลาเช้าหรือเย็นก็ดี ที่อากาศบริสุทธิ์และอุณหภูมิไม่สูงเกินไปจนทำให้เหนื่อยง่ายและเวลาเช้าหรือเย็นมักจะว่างจากภารกิจประจำวัน

3. ออกกำลังกายที่ไหน ไม่ควรออกกำลังกายภายในห้องปรับอากาศเพราะอากาศไม่บริสุทธิ์เพียงพอ ความชื้นสูงทำให้เหงื่อไม่ออกไม่ควรออกกำลังกายในที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เช่น วิ่งตามทางเท้าบนท้องถนนในกรุงเทพมหานคร เพราะการออกกำลังกายเราต้องการออกซิเจนมากกว่าปกติ สภาพแวดล้อมท้องถนนในกรุงเทพมหานคร มีออกซิเจนน้อย มีแต่คาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งสารพิษอื่นๆ จึงไม่เป็นประโยชน์อันใดที่จะไปสูดอากาศพิษที่ทำให้เกิดมลพิษแก่ร่างกาย

4. ออกกำลังกายต้องรู้ว่าเราออกกำลังกายส่วนไหนเพื่อประโยชน์อะไร รู้จักกล้ามเนื้อข้อต่อ รู้ว่าการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย

5. ออกกำลังกายต้องมีขั้นตอนจากง่ายไปยาก (ทำที่ง่ายไปสู่การทำที่ยากขึ้นเรื่อยๆ) ไม่ใช่เริ่มที่ยากตั้งแต่ครั้งแรกเลยเบื่อหน่ายจนเลิกทำ วันต่อๆ ไป ต้องออกกำลังกายโดยพัฒนาทำให้ยากขึ้นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้ประโยชน์ขึ้น ไม่ใช่ซ้ำซากหรือทำที่ง่าย ๆ ตลอด

6. การออกกำลังกายต้องสม่ำเสมอ และหวังผลในระยะยาว อย่าไปว่าออกกำลังกายต้องได้ผลเร็ว ๆ ภายใน

7. วัน ลดน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัม อย่างคำโฆษณา การออกกำลังกายจะเห็นผลต้องใช้ระยะเวลาานพอสมควรต้องทำสม่ำเสมอไม่ใช่ทำๆหยุดๆ ความสม่ำเสมอไม่ได้หมายความว่าต้องทำในเวลาเดียวกันของแต่ละวันเสมอไป

8. การออกกำลังกายไม่ใช่การทำตามที่เขาบอกมา โดยไม่รู้อะไรเลย ไม่ต้องจำว่ามีกี่ท่า ท่าไหนบ้างมีประโยชน์กับอะไร แต่ให้คิดค้นออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมแต่ละคน

วิชิต คะนิงสุขเกษม (2527) ได้เสนอข้อแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่ใช่เป็นคนหนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บ ภายหลังจากการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายการออกกำลังกาย และหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายมีเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรจะหา กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ได้แก่การวิ่งหรือการว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้น ต้องการเวลาพอสมควร อย่าคาดหวังว่าจุดมุ่งหมายจะบรรลุในระยะเพียงเวลาสั้น ๆ อันที่จริงการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติตลอดชีวิตทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา

4. กำหนดเวลาที่ จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้ามีดหรือตอนเย็นถ้าเลือกออกกำลังกายในตอนเย็น ก็ควรปฏิบัติแต่ในตอนเย็นทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชิน พยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นแต่จะเป็นช่วงเวลา



ใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวก โดยไม่รบกวนเวลาการทำงาน จงอย่าพยายามออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหาร เพราะอาจจะทำให้เลือดอืดขณะออกกำลังกาย

6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดีผู้ออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อยๆ เริ่มสู่การออกกำลังกายที่แท้จริงในขณะที่ออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรปฏิบัติในท่าออกกำลังกายที่ง่ายๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้นตามลำดับ ปริมาณของการออกกำลังกายควรเริ่มต้นจากน้อยๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มไปตามลำดับจนถึงปริมาณที่ต้องการ การค่อยๆ เพิ่มปริมาณการออกกำลังกาย จะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการเมื่อยล้า และในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายอย่าออกกำลังกายเพื่อให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเพื่อยล้าได้ เหมือนกันอาการเพื่อยล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นจากความไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติช้าเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมอาการเพื่อยล้าของกล้ามเนื้อจะหายไปเองเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้นๆ

7. พยายามสังเกตว่า เมื่อไหร่ร่างกายถึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัว การเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้หรือหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่างเน้นเพียงกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อหน้าท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนัก และควรปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นตามลำดับ อย่าหักโหม เพราะจะทำให้เกิดตะคริวกล้ามเนื้อหน้าท้องในระหว่างการออกกำลังกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ท่าออกกำลังกายที่ง่าย พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอของร่างกายกลับมามีสภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหารูปแบบการออกกำลังกายแปลกๆ ใหม่ๆ พยายามออกกำลังกายเพื่อนหรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายอยู่ในช่วงสั้นๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนควรปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่า ได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้วัดในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกายเพราะว่ากล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงมีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอเสียอีก ซึ่งจะทำให้เกิดการปวดระดู

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายอีกด้วย

ปรัชญา ดาสา (2544) ได้ให้ข้อเสนอแนะพื้นฐานในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ "ฟิตท์" ดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of exercise) เป็นการกำหนดความบ่อยหรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ ในการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของปอดและหัวใจควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ส่วนการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้จะมีผลในการเผาผลาญพลังงานแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันการจะออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยมคือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายเป็นหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัดคู่อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยจะแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับคือ

2.1 ระดับต่ำ (Low intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.2 ระดับปานกลาง (Middle intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

2.3 ระดับสูงสุด (High intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (time or duration of exercise) หมายถึง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไป

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย(warm up phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อการออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ คล่องแคล่วระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายที่ใช้อบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้าๆหรือการออกกำลังกายยืด

กล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกาย จำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วยถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนอาจจะใช้เวลาสั้นแต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลามากขึ้นไปด้วย

**3.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย(Exercise phase)** เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริงๆหรือเต็มที่ หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย สภาพร่างกาย ความชอบ ระยะเวลาใช้เวลา 20-60 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

**3.3 ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase or warm down phase)** เป็นระยะหลังจาก ออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับโดยการเดิน การบริหาร หรือออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับ - อุณหภูมิของร่างกายการหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับไปสู่สภาวะ ที่ปกติ และช่วยลดอาการปวด ระยะเวลาใช้เวลาประมาณ5-10นาที

**4. ประเภทของการออกกำลังกาย (type of exercise)** การออกกำลังกายนั้นอาจทำได้หลายวิธี หรือมีอยู่หลาย ประเภทจะให้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกันการออกกำลังกายที่ดีและเกิด ประโยชน์ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกันแต่ละประเภท ทั้งให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่ม ประสิทธิภาพของปอดปละหัวใจและเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายดังนี้

**4.1 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อวิธีการออกกำลังกาย** ในลักษณะนี้มี 2 ชนิด คือ

**4.1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (isometric exercise)**เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นต้น

**4.1.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค(Isotonic exercise)** เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวของอวัยวะ แขน ขา หรือข้อต่อต่างๆเป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานและเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับการออกกำลังกายด้วยเลย เช่นการยกน้ำหนัก บาร์เด็ชว บาร์คู้ กรรเชียงบก เป็นต้น

**4.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย (flexibility and relaxation activity)** เป็นการออกกำลังกายที่ซ้ำๆคลายการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ได้เต็มที่ มักปฏิบัติในระะอบอุ่นร่างกายและระยะเวลาผ่อนคลายร่างกายออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การรำมวย

จีน เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยป้องกันการได้รับบาดเจ็บ การอักเสบและอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้

### 4.3 การออกกำลังกายเพื่อเน้นสมรรถภาพของปอดและหัวใจ (cardio respiratory fitness)

เป็นการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของปอดและหัวใจ การออกกำลังกายประเภทนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

4.3.1 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายที่ให้ออกซิเจน (aerobic exercise) โดยสม่ำเสมอและติดต่อกัน ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้นซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งมาราธอน การว่ายน้ำ เป็นต้น

4.3.2 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจาก ครีเอทีนฟอสเฟส และอครีโน ซินไตรฟอสเฟส ซึ่งสะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้คือ วิ่งระยะสั้น 100 เมตร

American College of Sports Medicine (อ้างถึงในยูทา มาระสุตร์, 2551) ได้เสนอแนะว่าความแรงของการออกกำลังกายสามารถประเมินได้จากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น ประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยการให้พูดในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าไม่สามารถพูดคุยได้แสดงว่าเหนื่อยมากถึงระดับที่ควรหยุดการออกกำลังกายได้จากความรู้สึกเหนื่อยหรือในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายนับชีพจรด้วยตนเองได้ก็ประเมินได้โดยใช้ (Rating of Perceived Exertion - RPE) เป็นการประเมินความแรงของการทำงานของร่างกาย โดยประเมินจากความรู้สึกและประสาทสัมผัสของผู้ที่ออกกำลังกายเอง เนื่องจากค่า RPE มีความสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ และสามารถแบ่งเกณฑ์การวัดเป็น 10 ระดับตั้งแต่ 1-10 และระดับที่ 4-6 ถือว่ามีระดับความแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คืออัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ในช่วงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

สุมิตร สมานิติ (2532) ได้ให้หลักการวิทยาศาสตร์ของการออกกำลังกายเบื้องต้น 3 ประการ ของการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วยหลักเบื้องต้น 3 ประการคือ

1. หลักการเพิ่มงาน การเพิ่มงานเป็นการเพิ่มแรงกดดันหรือความเครียดแก่ร่างกายมักใช้ในการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงโดยเพิ่มน้ำหนักที่ต้องการผลึกหรือตั้ง
2. หลักความก้าวหน้า ความก้าวหน้าเป็นการค่อย ๆ เพิ่มงานให้หนักขึ้นทีละน้อยโดยการเพิ่มความหนักของงาน ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกายคือ อัตราความแรงของ

การออกกำลังกาย ระยะเวลาหมายถึง การปฏิบัติกรรมที่ซ้ำๆกันหลาย หรือจำนวนเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึงจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่ได้มีการออกกำลังกาย

3. หลักความเฉพาะ ความเฉพาะ หมายถึง ความต้องการผลอย่างใดอย่างหนึ่งที่คาดว่าจะได้รับการออกกำลังกายนั้นๆ การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในแต่ละครั้งย่อมจะมีวัตถุประสงค์เฉพาะว่าจะให้เกิดความแข็งแรง ความอ่อนตัว หรือความอดทนของกล้ามเนื้อซึ่งจะต้องใช้วิธีการฝึกที่แตกต่างกัน

ชาลูนชัย ขอบธรรมสกุล (2547) ได้ให้หลักการออกกำลังกายที่สำคัญๆดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนผู้ที่หยุดการออกกำลังกายมาเป็นเวลานานๆ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะหัวใจ ไวร้สตีบอีกเสบ บี หอบ หืด เบาหวาน ความดันโลหิต ควรมีการตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนการออกกำลังกายภายในครั้งแรก และตรวจโรคเป็นระยะๆ ตามที่แพทย์ได้นัดหมายเพราะแพทย์จะให้คำแนะนำโดยเฉพาะแก่ท่าน เพื่อให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย สำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วก่อนออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อน แต่โดยทั่วไปๆ ไปแล้วทุกคนควรจะมีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีกับแพทย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

2. ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่างนอกเหนือจากการมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การศึกษาการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่างก็เป็นสิ่งสำคัญกตัวอย่าง เช่น ถ้าเราต้องการที่จะเล่นสอกกีซึ่งต้องใช้ไม้เป็นอุปกรณ์ในการตีลูก เราต้องทราบก่อนว่าการตีลูกสอกกีนั้นห้ามเหยียงไม้เกินระดับเอว เนื่องจากเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น แต่ถ้าเราไม่ศึกษาให้ดีเสียก่อนเราไปเล่นเราอาจจะตีลูกแล้วเหยียงไม้เลยระดับเอวจนทำให้เกิดอันตรายกับผู้ร่วมเล่นได้ หรือถ้าเราต้องการจะเล่นเบดมินตันเราก็ควรจะต้องการทราบว่าการตีลูกเบดมินตันนั้นต้องใช้ข้อมือไม่ใช่แรงจากแขน ตรงกันข้ามถ้าเราต้องการจะเล่นเทนนิสเราก็จะต้องตีลูกเทนนิสด้วยการใช้แรงจากแขนไม่ใช่ข้อมือ เป็นต้น

3. อบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อยมักจะขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะเห็นว่าการอบอุ่นร่างกายที่ดีจะพยายามให้ทุกๆส่วนของร่างกายได้รับการบริหารอย่างเหมาะสมและพอเพียง ไม่น้อยจนเกินไปหรือไม่มากจนเกินไป ควรทำให้สมดุลกันคือถ้าทำทางด้านซ้ายก็ต้องมีการทำงานทางด้านขวา ถ้าทำงานทางด้านหน้าก็ต้องมีการทำงานด้านหลังเป็นต้นและควมนบริหารอวัยวะเฉพาะส่วนให้สอดคล้องกับชนิดของการออกกำลังกายที่จะกระทำเป็นพิเศษ เช่น ถ้าจะวิ่งก็ควรจะเน้นการบริหารข้อเท้า หัวเข่า และขาให้มากกว่าปกติ ถ้าจะเล่นบาเกตบอลก็ต้องบริหารหัวไหล่ แขน ข้อมือให้มากกว่าปกติ นอกเหนือจากการบริหารส่วนอื่นๆ แล้ว

4. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่ชอบและสามารถทำได้ เราควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่เราชอบ เพราะความชอบจะก่อให้เกิดความสนุกสนานและความสนุกสนานนี้เองที่เป็นเหตุผลสำคัญที่สุดของคนส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาความสนุกสนานและความชอบในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี เราจึงควรฝึกฝนให้มีทักษะในกีฬาหลายๆชนิดทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยวหรือบุคคล เพื่อที่จะทำให้เรามีโอกาสที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น และในการเลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก็ควรเลือกชนิดที่เราชอบมากที่สุดและสามารถที่จะออกกำลังกายหรือเล่นได้

5. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย มีการยอมรับกันว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่าการเล่นน้ำจะเป็นการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ดีที่สุดของแต่ละคน ทั้งนี้เพราะนอกจากความชอบแล้ว การเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันได้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่า ในปัจจุบันได้มีการพูดถึงสิทธิและความเสมอภาคทางเพศก็ตาม แต่กีฬาหรือการออกกำลังกายบางชนิดอาจจะไม่เหมาะสมกับผู้หญิง ยกตัวอย่างเช่น การชกมวย ถึงแม้ว่าทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะสามารถชกมวยได้ก็ตาม แต่การชกมวยนั้นจะเหมาะสมนอกจากเพศแล้วเรื่องของวัยก็ต้องคำนึงถึงด้วย เช่นกัน ในวัยเด็กควรออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ควรเลือกการออกกำลังกายประเภทปะทะหรือต่อสู้กัน เช่น การชกมวย หรือประเภทที่มีแรงกระแทกมากๆ เช่น การยกน้ำหนักหรือยิมนาสติกที่เกิดแรงกระแทกที่แรงมากๆเพราะจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายได้ ในวัยรุ่นร่างกายมีการพัฒนาการค่อนข้างมากก็ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่ส่งเสริมพัฒนาการ เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้แรงหรือใช้ออกกำลังกายมากๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ควรออกกำลังกายประเภทเบาๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็วนัก ไม่มีการปะทะ หรือถ้าต้องการจะเล่นแบดมินตันหรือเทนนิสก็ควรที่จะเลือกเล่นประเภทคู่มากกว่าประเภทเดี่ยว ควรเน้นการเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าการเล่นเพื่อแข่งขัน

6. เลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม สถานที่ที่สามารถออกกำลังกายได้มีหลายรูปแบบ เช่น โรงยิมเนเซียม สนามกีฬา สระว่ายน้ำ หรือที่ว่างที่สามารถออกกำลังกายเราควรเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม กล่าวคือสถานที่ในการออกกำลังกายควรโปร่ง โล่ง ไม่อับชื้นมีการระบายถ่ายเทของอากาศที่ดี มีแสงสว่างเพียงพอ แต่ถ้าอากาศร้อนมากอาจจะต้องเลือกออกกำลังกายในโรงยิมเนเซียมหรือในห้องปรับอากาศแทนบริเวณสนามกลางแจ้งสำหรับห้องปรับอากาศนั้นต้องมีการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเป็นประจำมีพัดลมระบายอากาศ และมีแสงแดดผ่านได้ด้วย สถานที่ในการออกกำลังกายต้องมีความปลอดภัยคือ ต้องเป็นที่สัดส่วนสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ ไม่มียานพาหนะผ่านไปมามีรั้วกั้นระหว่างสนามกีฬากับถนน

สภาพพื้นสนามกีฬาต้องเรียบไม่ขรุขระไม่มีหลุม ไม่มีบ่อ หรือเศษวัสดุที่อาจเป็นอันตราย เช่น กระเบื้อง ตะปู หรือเศษไม้ปลายแหลมที่บริเวณพื้นสนาม สถานที่ออกกำลังกายต้องไม่เปลี่ยวห่างไกลผู้คน เพราะอาจจะไม่มีความปลอดภัยต่อตัวเองและทรัพย์สินได้สถานที่ออกกำลังกายควรห่างไกลมลภาวะทางอากาศ คือต้องไม่มีควันไฟ ไม่มีควันเสียจากเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์สถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง เช่น สระว่ายนํ้าต้องคำนึงถึงความสะอาดเป็นพิเศษด้วย

7. คำนึงถึงสภาพอากาศขณะออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกไปว่าจะต้องออกกำลังกายให้เหมือนกับทุกๆ ครั้งที่กระทำได้ เช่น ทุกๆวันสามารถวิ่งให้ครบ 5 รอบเหมือนกับทุกๆวันโดยปกติแล้วสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากกว่าสภาพอากาศที่ร้อน ทั้งนี้เพราะในขณะที่มีการออกกำลังกายร่างกายจะมีขบวนการเมตาบอลิซึมเพื่อมากขึ้นเพื่อให้ได้พลังงานที่ร่างกายต้องการ ซึ่งผลของการเกิดขบวนการเมตาบอลิซึมนอกจากอุณหภูมิแล้ว ความชื้นก็นับว่ามีบทบาทที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย เช่นเดียวกัน กล่าวคือสภาพอากาศที่มีความชื้นน้อยจะทำให้การออกกำลังกายสามารถกระทำได้ดีกว่าสภาพอากาศที่มีความชื้นมาก ทั้งนี้เพราะถ้าสภาพอากาศมีความชื้นมากปริมาณไอน้ำในอากาศมาก ดังนั้นเมื่อร่างกายจะระบายความร้อนออกจากร่างกายขณะออกกำลังกายซึ่งจะอยู่ในลักษณะของการหลั่งเหงื่อออกมานั้นจะกระทำด้วยความลำบากเนื่องจากในอากาศมีไอน้ำมากดังนั้นสภาพที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายจึงควรเป็นลักษณะอากาศแบบเย็นและมีความชื้นไม่มาก ในทางตรงข้ามสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากที่สุดคือสภาพอากาศแบบร้อนชื้นนอกจากนี้แล้วยังมักจะมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่าเราควรออกกำลังกายเวลาไหนดี เวลาเช้า เวลากลางวัน หรือเวลาเย็น ความจริงแล้วการออกกำลังกายสามารถทำได้ตลอดเวลาไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวต้องเป็นเวลาใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญการออกกำลังกายเวลาเช้าอุณหภูมิยังไม่ค่อยสูงนัก อากาศแจ่มใส เนื่องจากยังไม่ค่อยมีมลภาวะแต่เวลาเย็นถึงแม้อุณหภูมิจะไม่ต่ำเท่าตอนเช้า มีสภาพมลภาวะบ้างแต่ดีในแง่ว่าตลอดทั้งวันที่ผ่านมาเราอาจมีความเครียดทำให้ความตึงเครียดลงไปได้มาก การออกกำลังกายเวลาเย็นไม่ต้องเร่งรีบเหมือนเวลาเช้าและเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วก็ช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นบางคนอาจจะไม่มีเวลาในการออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเวลาเย็น ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ในช่วงที่ว่าง โดยอาจจะในช่วงพัก หรือแม้ว่าจะใช้การออกกำลังกายเข้ามาสู่การทำงาน เช่น ใช้เวลาเดินไปมาระหว่างอาคารแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟท์ ดังนั้นเราควรเลือกช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเป็นสำคัญ ถ้าเราไม่สามารถที่จะออกกำลังกายในช่วงหนึ่งเวลาใดได้เฉพาะ

8. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นควรจะต้องสวมใส่ชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเสมอเพราะจะช่วยทำให้การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเป็นไปได้อย่างอิสระเต็มที่และจะช่วยในการป้องกันอุบัติเหตุหรืออันตรายในขณะที่ออกกำลังกายอีกด้วยถ้าอากาศเย็นก็ควรเลือกชุดที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เช่น ชุดวอร์ม หรือเสื้อแขนยาว เป็นต้น

9. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือเบาไปหาหนักผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆไม่ควรทำตามอย่างผู้ที่ออกกำลังกายมานานๆ แล้วทันทีทันใด ตัวอย่างเช่น เห็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีวิ่งรอบสนามฟุตบอลวันละ 10 รอบ แล้วอยากจะมีสมรรถภาพทางกายดีเหมือนเขาจึงไปวิ่งวันละ 10 รอบเหมือนกัน ผลที่เกิดขึ้นก็คือจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ การปวดเมื่อยล้า และในที่สุดก็จะไม่ออกกำลังกายอีกต่อไป ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป กล่าวคือต้องเริ่มออกกำลังกายจากเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆเพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้แล้วยกตัวอย่างเช่น ช่วงแรกอาจจะเริ่มจากการเดินธรรมดาต่อมาเดินให้เร็วขึ้น ต่อมาวิ่งสลับกับการเดินต่อมาวิ่งต่อเนื่องและต่อมาวิ่งให้ได้ระยะทางมากขึ้นหรือวิ่งให้เร็วขึ้น เป็นต้น

10. ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารพอสมควร ในขณะที่มีการออกกำลังกายเลือดจะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้เพราะถ้าในกระเพาะอาหารมีอาหารเหลืออยู่ เลือดส่วนหนึ่งต้องไปเลี้ยงที่กระเพาะอาหารยอมทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อลดลงขณะเดียวกันถ้ามีปริมาณอาหารในกระเพาะอาหารมากอยู่แล้วและยังไม่ถูกย่อยยอมเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวอย่างแน่นอน โดยปกติควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นอาหารประเภทไขมัน ควรใช้เวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพราะไขมันย่อยยากสำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ต่างกันที่ผู้ที่ออกกำลังกายต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และอาหารที่สำคัญมากต่อร่างกายคืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เพราะสารอาหารที่มีบทบาทในการให้พลังงานแก่ร่างกาย แล้วย่อยง่าย

11. ควรออกกำลังกายแบบกระทำด้วยตนเอง (Active) มากกว่าที่ต้องมีอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยในการออกกำลังกาย (Passive) ในคนปกติการออกกำลังกายควรเป็นการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายออกแรงกระทำด้วยตนเอง (Active) เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬาต่างๆ ไป หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น เพราะการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายออกแรงกระทำด้วยตนเองจะมีประโยชน์มากกว่า

12. ขณะออกกำลังกายอย่าให้ร่างกายขาดน้ำในอดีตมีความเชื่อว่าขณะออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้จุกเสียด หรือทำให้ร่างกายไม่มีความอดทน แต่ปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าปกติจะทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงหรือทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายด้วย ทั้งนี้เพราะ



ร่างกายมีน้ำประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกายและในการแข่งขันวิ่งระยะทางไกล ๆ หรือการแข่งขันที่ยาวนาน ในกฎกติกาต้องมีจุดให้น้ำนักกีฬาด้วยหลายคนอาจมีความเชื่อที่ไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกาย เพราะอาจจะช่วยให้การลดน้ำหนักได้แต่ความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เพราะเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำไป ร่างกายจะมกโลกทำให้ร่างกายเกิดความกระหายน้ำและจะต้องดื่มน้ำไปทดแทนภายหลังจากการออกกำลังกายแบบปกติ การดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด ทั้งนี้เพราะร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่จากอาหารที่รับประทานปกติเพียงพออยู่แล้วแต่ถ้าออกกำลังกายมากจนเกินไปการดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่อาจช่วยให้ดีขึ้นได้

13. หยุดออกกำลังที่ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายร่างกายของเรานั้นจะมีอาการที่เป็นสัญญาณคอยเตือนให้ทราบถึงความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น ถ้าตัวร้อน แสดงว่ามีไข้ ถ้ามีน้ำมูกแสดงว่าเป็นหวัด แม้แต่ทุกครั้งที่เราไปพบแพทย์ก็จะถูกถามเสมอว่าเป็นอะไร ดังนั้นทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นนั้นแสดงว่าร่างกายมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายที่ถือว่าไม่เป็นอันตราย เช่น เมื่อเริ่มออกกำลังกายในช่วงแรกๆ จะรู้สึกวุ่นวายเหนื่อยนั้นเป็นเพราะว่าร่างกายอยู่ในช่วงการปรับตัวเมื่อออกกำลังกาย โดยถ้าออกกำลังกายต่อไปจะหายเองแต่ถ้าความเหนื่อยนั้นไม่หายและยังมากขึ้น ๆ เรื่อย ๆ ก็ต้องหยุดการออกกำลังกาย อาการที่ควรต้องหยุดการออกกำลังกายทันที คือรู้สึกหน้ามืดใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออกนอกจากนี้เราควรหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการบาดเจ็บหรือร่างกายมีอาการไม่สบายเพราะถ้าเรายังฝืนออกกำลังกายในขณะที่มีอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายจะยิ่งทำให้อาการบาดเจ็บหรือไม่สบายเพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง

14. ออกกำลังกายให้เพียงพอจะมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่า เราควรออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดจึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ทั้งนี้ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ในขณะที่เดียวกันถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ดังเช่นคำกล่าวที่เกี่ยวกับการใช้ร่างกายว่า "ร่างกายของคนเรามีไว้เพื่อใช้ให้ออกกำลังกายแต่ถ้าใช้น้อยเกินไปก็เฉาและถ้าใช้มากเกินไปก็ช้ำ" หลักที่ใช้พิจารณาความเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายที่สำคัญมี 3 ประการ คือ ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายความนาน (Duration) ในการออกกำลังกายและความบ่อยหรือความถี่ (Frequency) ในการออกกำลังกาย

14.1 ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยปกติการที่เราารู้สึกว่าเหนื่อยก็คือการที่เราหายใจเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติมากกว่าแล้ว แต่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานั้น การกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยมักจะใช้อัตราการเต้นของชีพจร (Heart Rate- -H.R.) เป็นดัชนีกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยถือว่าแต่ละคนจะมีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate- -HR.Max) เท่ากับ 220 อายุเช่น นาย ก. อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด

ของนาย ก. จะเท่ากับ  $220 - 20 = 200$  ครั้งต่อนาทีและในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพต้องมีการกำหนดระดับชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate) ระดับชีพจรเป้าหมายมีค่าประมาณ 60 - 80 เปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุดจากตัวอย่างข้างต้น นาย ก. มีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดเท่ากับ  $220 - 20 = 200$  ครั้งต่อนาที ดังนั้น 60 เปอร์เซ็นต์ของ 200 เท่ากับ 60 คูณ 200หาร 100 เท่ากับ 120 ครั้งต่อนาที และ 80 เปอร์เซ็นต์ของ 200 เท่ากับ 80 คูณ 200หาร 100 เท่ากับ 160 ครั้งต่อนาที หมายความว่าถ้านาย ก. จะออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยที่เพียงพอแล้ว นาย ก. จะต้องออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอ

**14.2 ความนาน (Duration)** ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นอกจากจะต้องออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอแล้ว ยังต้องออกกำลังกายแต่ละครั้งให้นานพอด้วยจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทั่วไปกำหนดไว้ว่าเราควรออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้นานประมาณ 30 นาที แต่คนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่อาจเริ่มต้นโดยใช้เวลาประมาณ 15 -20 นาที หรือให้เหมาะสมกับตัวเองก่อน และคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจจะออกกำลังกายได้มากกว่าครั้งละ 30 นาที

**14.3 ความบ่อย (Frequency)** โดยปกติแล้วเราควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่ถ้าเราไม่สามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน อย่างน้อยเราควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน โดยอาจจะเป็นวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ หรือวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นต้น

**15. ควรมีการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิม (Cool Down)** ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในขณะที่มีการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่หนัก ๆ หัวใจจะมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะส่วนที่ร่างกายใช้งานอยู่เป็นจำนวนมาก ขณะเดียวกันเลือดก็จะถูกส่งจากส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวกลับคืนสู่หัวใจ (Venous Return) เป็นจำนวนมากเช่นกัน ในสภาวะดังกล่าวจะดำเนินไปตามปกติ (อยู่ในสภาวะสมดุล) แต่ถ้านอกเหนือจากหลักการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นแล้วเราควรมีการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกายมีการพักผ่อนที่เพียงพออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์และมีการถ่ายเทที่ดี ขับถ่ายเป็นประจำ ทำจิตใจและอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดเวลา และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่หรือไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เป็นต้น

ยูพา มาระสุตร์ (2551) ได้ให้ความเห็นว่าหลักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายจากน้อยไปหามากจากหนักเบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย เวลาและสภาพร่างกายโดยทุกส่วนของร่างกาย ได้ออกกำลังกายและควรที่จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่าหลักการออกกำลังกายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทางอารมณ์ สังคมและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขแต่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย เวลาและสภาพร่างกายด้วย

## 5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2528) กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่พอสมควรและสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน นั้นเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการสมคูลแห่งชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมีความสุขของทุกคน คนเราจำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นประจำเพราะว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยึดหยุ่นชีพจรขณะออกกำลังกายลดลง เซลล์ต่างๆของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างพร้อมมูลทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีการพัฒนาที่เหมาะสมกัน

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงาน ได้มากข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายให้ทำงานได้สะดวกขึ้น

4. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็วหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้นเป็นการช่วยให้รับประทานได้มากขึ้น และยังช่วยย่อยอาหารอีกด้วย

5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิดและประสานกันเป็นอย่างดี

6. ช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นร่าเริง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้สรุปว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น

2. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสวยงามได้จังหวะ

3. ช่วยให้มีสมรรถภาพและมีสมาธิในการทำงานได้ดีเป็นระยะเวลานาน

4. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงาน ได้ดีเป็นระยะเวลานาน

5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันท้องผูก

6. ช่วยป้องกันโรคความดัน ป้องกันพุงพลุ่ย และพุงยื่น

7. ช่วยป้องกันการเบื่ออาหาร ป้องกันโรคนอนไม่หลับ และป้องกันโรคการเบื่อหน่ายชีวิต

8. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอันเนื่องมาจากความอ้วน

9. ป้องกันไขมันในเลือดสูง

10. ป้องกันโรคหัวใจซึ่งเกิดจากไขมันในเลือดสูง

11. ป้องกันการประทุของเส้นโลหิต เพราะในการออกกำลังกายจะทำให้เส้นโลหิตได้มีโอกาสยืดและหดตัว จะช่วยให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นดีขึ้น

12. ป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารเป็นแผล

13. ทำให้ร่างกายมีความสดชื่น ความกระปรี้กระเปร่า ไม่เป็นโรคเวียนศีรษะได้ง่าย

14. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมในการปฏิบัติงาน และแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

15. ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความแก่ช้า ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่จะทำให้มีอายุยืนยาว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชายมีความต้องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำนั้นใดการออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำนั้นนั้น จะผิดก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับประทานอาหารจะทำให้เกิดความหิวและการทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันทีแต่การขาดการออกกำลังกายได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายนี้มักรู้สึก ตัวก็ต่อเมื่อสายไปเสียแล้วสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยังใช้สึกหรอหรือเสื่อมโทรมแต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือยิ่งใช้ยิ่งออกกำลังกายให้เหมาะสมกับฉะนั้นถ้าจะสรุปแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายสิ่งหลายประการ โดยมีนักวิชาการหลายท่านให้ข้อคิดเห็นดังนี้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่มีต่อส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจการงานประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี จะพบว่ามี การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่

ละครึ่งเพิ่มมากขึ้น เมื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น ขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น เราจะพบว่า ปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งของผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายจะมีปริมาณเลือดเพียง 15 – 20 ลิตร ต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด เช่นกัน

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการเพิ่มปริมาณของเลือด ให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพไม่ประะมิดความยืดหยุ่นดี โดยนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเซลล์ของกล้ามเนื้อจะได้รับอาหารและออกซิเจนมากขึ้น การจับถ่ายของเสียเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกระบังลมทำงานได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์ดีขึ้นทำให้ไขมันสลายได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมของคาร์โบไฮเดรต (กลัยโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้นโดยไม่รู้สึกเหนื่อย เมื่อยล้า เพราะโดนปกติ เมื่อยล้าโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้หมด ขณะที่ออกกำลังกายและระดับน้ำตาลลดลงจะทำให้รู้สึกเมื่อยล้า เพราะไม่สามารถผลิตออกมาเพียงพอต่อความต้องการ ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการเพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยร่วมในการเผาผลาญไขมันจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่างๆ ปรับสภาพได้ดี

1.5 น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนาน ๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มาก ทั้งนี้เป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยไปด้วย และนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกายโดยใช้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป เท่ากับปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

1.6 กระดูก กระดูกอ่อนและเอ็นข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือ เอ็นต่างๆมีความสามารถในการยืดและหดได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ กระดูกอ่อนแข็งแรง เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการเล่น การฝึกซ้อมกีฬา และอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย

1.7 ป้องกันโรคที่เกิดขึ้นจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนของเลือดได้ เช่น โรคความดัน

โลหิตสูงที่เกิดจากหลอดเลือดหดตัวที่ผนังหลอดเลือดแดงซึ่งเคยมีผู้วิจัยว่าถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาที่นาน จะช่วยให้หลอดเลือดหดตัวลดลงได้

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ก็จะควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ความเครียดจากการประกอบอาชีพน้อยลงเมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ การค้นหาวิธีเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในวิถีของเกมส์การแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่น ได้ดีเพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ก๊วंग รอบคอบ (2544) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนตั้งเกิดจนถึงวันสูงอายุแม้ทารกในครรภ์ยังแสดงอาการดิ้น ถีบตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะดูกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวยกว่าผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันจะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะถึงจุดสูงสุดการวิ่งเหยาะๆ หรือการเล่นกีฬาสัปดาห์ละครั้งนั้นไม่เพียงพอ การเริ่มออกกำลังกายไม่ควรใช้เวลานานเกินไปควรเริ่มจากง่าย ๆ เพิ่มความหนักของงานทีหลัง มนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายจะส่งผลให้เกิดสิ่งต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต (Growth)
2. ความแข็งแรง (Strength)
3. ทรวดทรง (Posture)
4. สุขภาพ (Health)
5. สมรรถภาพ (Fitness)

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า การออกกำลังกายจะต้องมีการปฏิบัติให้ถูกวิธี ให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายจึงจะทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

## 6. ระเบียบการใช้สนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้งของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

เพื่อให้การใช้สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยยิ่งขึ้น โดยกำหนดระเบียบการใช้สนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้ง ดังนี้

### การใช้สนามกีฬากลางแจ้งและการใช้สนามกีฬาในร่ม

#### 1. นักศึกษา

การแต่งกาย สวมชุดกีฬาให้เหมาะสมในการออกกำลังกาย

##### อุปกรณ์กีฬา

1. นักศึกษาสามารถเบิก-คืนอุปกรณ์กีฬาได้ที่ห้องเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาในช่วงเวลาที่เปิดให้บริการหลังเสร็จจากการออกกำลังกาย
2. **ไม่อนุญาต**ให้นำอุปกรณ์กีฬาที่เบิกจากศูนย์กีฬาไปใช้นอกสถานที่ก่อนได้รับอนุญาต
3. หากอุปกรณ์ชำรุดระหว่างการจัดกิจกรรมให้นำมาคืนที่ศูนย์กีฬา พร้อมเขียนแบบฟอร์มประเมินของเสียหายโดยไม่ต้องชำระค่าเสียหาย
4. กรณีอุปกรณ์กีฬาที่ยืมไปเกิดการสูญหาย ผู้ยืมต้องชดใช้ตามราคาอุปกรณ์ชนิดกีฬานั้น ๆ

#### 2. บุคลากร

การแต่งกาย สวมชุดกีฬาให้เหมาะสมในการออกกำลังกาย

##### อุปกรณ์กีฬา

1. บุคลากรสามารถเบิก-คืนอุปกรณ์กีฬาได้ที่ศูนย์กีฬา ในช่วงเวลาที่เปิดให้บริการ
2. **ไม่อนุญาต**ให้นำอุปกรณ์กีฬาที่เบิกจากศูนย์กีฬาไปใช้นอกสถานที่ก่อนได้รับอนุญาต
3. หากอุปกรณ์ชำรุดระหว่างการจัดกิจกรรมให้นำมาคืนที่ศูนย์กีฬา พร้อมเขียนแบบฟอร์มประเมินของเสียหายโดยไม่ต้องชำระค่าเสียหาย
4. กรณีอุปกรณ์กีฬาที่ยืมไปเกิดการสูญหาย ผู้ยืมต้องชดใช้ตามราคาอุปกรณ์ชนิดกีฬานั้น ๆ

#### 3. ศิษย์เก่า บุคคลภายนอก หน่วยงานภายนอก

การแต่งกาย สวมชุดกีฬาให้เหมาะสมในการออกกำลังกาย

##### อุปกรณ์กีฬา

1. ศิษย์เก่า บุคคลภายนอก หน่วยงานภายนอก สามารถเบิก-คืนอุปกรณ์กีฬาได้ที่ศูนย์กีฬาในช่วงเวลาที่เปิดให้บริการ
2. **ไม่อนุญาต**ให้นำอุปกรณ์กีฬาที่เบิกจากศูนย์กีฬาไปใช้นอกสถานที่ ก่อนได้รับอนุญาต

3. หากอุปกรณ์ชำรุดระหว่างการจัดกิจกรรมให้นำมาคืนที่ศูนย์กีฬา และเขียนแบบฟอร์มประเมินความเสียหายพร้อมกับชำระค่าเสียหายตามราคาประเมิน ณ ฝ่ายการเงินและการบัญชี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

ทรงศักดิ์ ไพศาล (2541) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางครอบครัวและรายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา จำนวน 200 คน เป็นชาย 62 คน เป็นหญิง 138 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี
2. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.06
3. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีอายุต่างมีความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
5. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีสถานภาพทางครอบครัวต่างกันความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน ความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
7. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มี ความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับสัมพันธ์กันในเชิงปริมาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05



ปรานม รอดทัศนาศนา (2541) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2588 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2678 คน เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละมัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเปรียบเทียบความแตกต่างโดยการใส่ค่าที่ (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตมีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนามอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานควรมีจุดบริการน้ำดื่มถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะการป้องกันตัว ตะกร้อ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิก
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานและต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ
4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน
6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาบ่อยๆ
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

พัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคพายัพ ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

3. ปัจจัยด้านการเอื้อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยภาคีฯ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา มีการส่งเสริมการออกกำลังกายแต่ไม่เป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ

กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้แสดงผลการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการสัมภาษณ์ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายร้อยละ 64.0 โดยออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 19.6 และออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.4 ซึ่งเป็นประชาชนนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาลร้อยละ 45.5 และ 38.4 เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540-2544 พบว่าประชาชนวัยดังกล่าวออกกำลังกาย 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ร้อยละ 46.8 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60) ดังนั้นในปี ค.ศ.2101 กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศสหรัฐอเมริกาคาดหวังให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิต เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรงมีผลต่อจิตใจและป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยตั้งเป้าหมายดังนี้

1. เพิ่มสัดส่วนอย่างน้อยร้อยละ 85 ของกลุ่มเด็กอายุ 9-12 ปี ออกกำลังกายหนักตามกำหนดไว้เป็นเวลา 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์
2. เพิ่มสัดส่วนอย่างน้อยร้อยละ 30 ของกลุ่มเด็กอายุ 18 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายระดับปานกลางเป็นเวลา 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์

ยุทธนา จันต๊ะ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐและภาคเอกชนส่วนใหญ่มีความแตกต่างทางด้านเพศและอาชีพ ส่วนปัจจัยที่สอดคล้องกันได้แก่ อายุ สภาพะ สุขภาพ ระดับการศึกษา โดยสมาชิกทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ในช่วงวัยทำงาน มีสภาวะสุขภาพดี สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 150,000 บาท พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง สมาชิกส่วนใหญ่ทั้งสองแห่งเหมือนกันคือ ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้ช่วงเวลา 17.00 – 21.00 น. และ

ออกกำลังกายในวันธรรมดามากกว่าวันหยุด สมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐเลือกกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ส่วนสมาชิกภาคสนามบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาคเอกชนเลือกการบริหารกล้ามเนื้อ และกลุ่มตัวอย่างสมาชิกส่วนใหญ่ทั้งสองแห่งเลือกสมาชิกเพียงแห่งเดียวเหตุผลที่เป็นสมาชิกเลือกใช้สถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐเพราะมีความเป็นมาตรฐานของสถานที่ออกกำลังกาย มีบริการออกกำลังกายหลายประเภทแต่ขาดการอำนวยความสะดวก อัตราค่าบริการตั้งแต่ต้องชำระค่าบริการตามที่เลือก มีบริเวณสถานที่กว้างขวางแต่มีที่ตั้งห่างจากตัวเมือง ได้รับการส่งเสริมการขายหลายวิธี ส่วนสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกายภาคเอกชนเลือกเพราะมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย การได้รับการอำนวยความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ถึงแม้ค่าบริการสูงแต่สามารถใช้บริการได้ตลอดอายุสมาชิกโดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ที่ตั้งใกล้ชุมชนและมีการส่งเสริมการขายหลายวิธีความพึงพอใจของสมาชิกนั้น พบว่า สมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐมีความพึงพอใจกับสถานที่ที่มาตรฐาน แต่เจ้าหน้าที่จำนวนจำกัดและขาดการอำนวยความสะดวก มีการบริการตามที่แจ้งให้สมาชิกทราบและส่งผลดีต่อสุขภาพเมื่อมาใช้บริการ เจ้าหน้าที่บางส่วนคือ ผู้ฝึกสอนมีความสามารถและสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ เช่น กีฬา เทนนิส วายน้ำ และสมาชิกได้รับความเสมอภาคจากการบริการ ส่วนสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายของภาคเอกชนมีความพึงพอใจกับการที่มีอุปกรณ์ทันสมัยมีเจ้าหน้าที่บริการเพียงพอ

วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครราชสีมาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 379 คนผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างดี ( $X=2.77$ )
2. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างดี ( $X=2.67$ )
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $V=.459$ )

มานพ สมาลีย์ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาการให้บริการเพื่อการออกกำลังกายภายใน มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการการให้บริการของสนามกีฬา และการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ให้บริการ สภาพปัจจุบันในระดับปานกลาง ได้แก่ สถานที่การออกกำลังกาย เหมาะสมกับสัดส่วนผู้มาออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ที่เหมาะสมใกล้ที่พักไปมาสะดวกปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกาย สะอาดถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนกิจกรรมเหมาะสม สถานที่ออกกำลังกายมีประเภทของกิจกรรมเหมาะสม ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ อยู่ในระดับมาก สภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านสถานที่ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ สภาพปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่สะอาดถูกสุขอนามัยเพียงพอที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจจัดไว้เป็นสัดส่วนสวยงามร่มรื่น มีอุปกรณ์อาหารและเครื่องดื่ม ตลอดเวลาที่เปิดบริการ มีที่สำหรับจอดยานพาหนะอย่างเพียงพอเป็นสัดส่วน มีผู้โทรศัพท์สาธารณะ ไว้บริการอย่างเพียงพอมีผู้สำหรับเก็บสิ่งขิงและอุปกรณ์ต่างๆ อย่างพอเพียง มีกฎระเบียบข้อบังคับการใช้ สถานที่ออกกำลังกายไว้ชัดเจนมีอุปกรณ์ให้บริการในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐาน สภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3. ด้านบุคลากรให้บริการ สภาพปัจจุบันอยู่ในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรับผิดชอบตรงต่อเวลา บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกายอย่างพอเพียง บุคลากรสุภาพเรียบร้อย และมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรแนะนำเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิง ความต้องการด้านบุคลากรให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

กรวิทย์ ช่วยดู (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัด พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้
  - 1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากร ผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64
  - 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.18
  - 1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73
  - 1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23
2. ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ดังนี้
  - 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83
  - 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52
  - 2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73
  - 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

พนดล อิมสุค (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชายอายุ 24-40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24-40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม

และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิงอายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00-19.00 น. และเวลา 16.00-17.00 น.

พรทิพย์ สอนเดือน (2548 :บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2548 ในการศึกษาสภาพสองด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกด้านซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อาทิตย์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เวลา 18.00-20.00 น. รองลงมาเวลา 05.00-08.00 น. ตามลำดับ

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี

พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้
  - 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
  - 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.94
  - 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82
2. ความต้องการการออกกำลัง กายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้
  - 2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71
  - 2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02
  - 2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80
  - 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชำนาญ เรื่องมา (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่และหาร้อยละ ผลการศึกษพบว่า

1. สภาพออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 :บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครจำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยกลุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ เชฟเฟ้ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ครั้งใช้เวลา ประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ ต่างกัน มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ เจตคติ และสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรินทร์ จีทอง ขวา จีทอง และทงศักดิ์ บันเทิงสุข (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ได้ตรงตามความต้องการของชุมชนและสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่ม ทั้ง 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบุถึงเหตุผลหลัก ดังนี้ เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 23.52 เพื่อสังสรรค์/สมาคม ร้อยละ 19.21

3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำ ได้แก่ ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.35 สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45 สนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ร้อยละ 21.95 สนามกีฬาเอกชนประเภทอื่น ร้อยละ 16.25 สนามวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 16.25 เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 51.42 และเวลา 15.00-17.00 น. ร้อยละ 25.22

4. ประชาชนที่ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง ร้อยละ 65.65 รองลงมาคือ สนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 55.80 สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ร้อยละ 39.10 นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 35.40 รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 33.32 และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น ร้อยละ 27.35 ตามลำดับ

5. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด คือ การอบอุ่นร่างกายก่อน ร้อยละ 52.45 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 49.25 เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้ว อย่างน้อย 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.65

6. กีฬาที่ประชาชนดูและเล่นเป็น 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล

ร้อยละ 48.00 น. เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอล ร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุดร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ ดูตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ดูทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะโอกาสการแข่งขันนั้ดสำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

8. ประชาชนที่ดูกีฬาเป็น ดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 78.94 รองลงมา ดูจากสนามกีฬา ร้อยละ 56.70 ดูจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.32 ดูจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.45 ดูจากนิตยสาร ร้อยละ 13.55 และดูจากวิดีโอ/วีซีดี ร้อยละ 7.85 ตามลำดับ

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีดังนี้ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09 ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75 เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

มานพ ปานสาคร (2549) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังกััดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ แลหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปีพ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

อนุลักษณ์ เข้มกล้าด (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 88.73 93.06 และ 84.00 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08 77.11 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 75.00 78.04 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

ประพนธ์ พูลลาภ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพ และความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

2.1 ประชาชนที่มีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีบริการ ร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีบริการ ร้อยละ 32.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชายและหญิงมีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชากรที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุมธิบุญ (2550) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริม และให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์ และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยทำขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.25 35.00 35.20 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการไม่แตกต่างกัน

วิรัตน์ ไช้มุก (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่มการกีฬาแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 379 คน เป็นชาย 210 คน เป็นหญิง 169 คน

ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการรักษาความปลอดภัย และด้านการจัดการในการให้บริการ และนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นของสมาชิกผู้มาใช้บริการในศูนย์ฝึกกีฬา ในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.6

เกียรติกศักดิ์ เจริญสุข (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เปรียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่างเป็นครูเพศชาย 182 เป็นครู เพศหญิง 218 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที (t-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และนำเสนอ ในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยุพา มาระสุตร์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.67 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 3.86 และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านวิชาการ มีค่าเฉลี่ย 3.75 ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.36 และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.25 อยู่ในระดับกลาง

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีกลุ่มสาขาต่างกัน มีความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถวัลย์ แดงไทยและอชิพัทธ์ คาคี (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตและเปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตจำนวนบุคลากร 291 คนและจำนวนนักศึกษา 377 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 668 คน ผู้วิจัยได้เก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 668 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตรวม 5 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย อยู่ระดับค่อนข้างมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมและความต้องการด้านวิชาการ ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มีพฤติกรรมและความต้องการรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยในต่างประเทศ

กริส ไคลและไอเซน (Griest klen & Eischen 1978 อ้างถึงใน สมาพร ทองมี 2545 )จากสถาบันสุขภาพจิตแห่งอเมริกา (National Institute of Mental Health) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบกลุ่ม 3 กลุ่มที่มีปัญหาเก็บกคให้เข้าร่วมกิจกรรมผลการทำกิจกรรมพบว่า

1. มีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น(Physical Fitness) การที่บุคคลได้มีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้มีระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ การสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีกว่าทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. มีเป้าหมายแห่งความสำเร็จ (Achievement) เมื่อบุคคลได้พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะต้องมีการวางเป้าหมายของตนเองคือเป้าหมายแห่งการสร้างความสมดุลทางสุขภาพกาย สุขภาพที่ดี และเข้าร่วมกิจกรรมหรือดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้น

3. ความรู้สึก ความสมดุล สุขภาพจิตดี (Well-Being) เมื่อบุคคลได้มีการวางเป้าหมายมีการพัฒนาสุขภาพสมรรถภาพที่ดีก็จะก่อให้เกิดความสมดุล ในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีสุขภาพจิตที่ดี

4. มีความรู้สึกมีความสามารถ เชี่ยวชาญ และควบคุม (Competence mastery and control) การที่บุคคลได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย มีสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และจิตที่ดีก็จะช่วยส่งเสริมให้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของสุขภาพการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น

5. ปรับตัวให้สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (health behaviors) การที่บุคคลมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ก็จะสามารถปรับตัวในพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น เช่น เมื่อรู้ว่าการสูบบุหรี่หรือเสพสารเสพติดและของมีเมาทำให้ร่างกายทรุดโทรม

6. มีประสบการณ์ทางสังคม (Social experience) เมื่อบุคคลได้มีการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพและฝึกปฏิบัติ จึงเป็นส่วนหนึ่งของลีลาชีวิตจะเป็นการสร้างประสบการณ์ความตั้งใจของชีวิตที่ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี รู้จักบทบาทและสังคมประชาธิปไตยเป็นการสร้างประสบการณ์ทางสังคม



7. การได้ประสบการณ์ความตั้งใจ (Experimental attention) การที่บุคคลที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง ถือว่าเป็นการสร้างประสบการณ์ความตั้งใจของชีวิตที่ดี และจะเป็นหลักการ หรือเกณฑ์ในการทำงานหรือปฏิบัติการกิจได้อย่างมีเป้าหมาย หรือมีจุดหมาย มีการสร้างเสริมประสบการณ์หรือความสำเร็จให้แก่บุคคลนั้น

8. มีแรงเสริมโดยสิ่งสำคัญเช่น (Reinforcement by significant others) เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ได้มีการวางเป้าหมายความสำเร็จมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสมดุลทางสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีปรับตัวเข้ากับพฤติกรรมสุขภาพ ประสบการณ์ทางสังคม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจประกอบกับมีแรงเสริมที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีการยอมรับนับถือตนเองมากขึ้น และส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับนับถือ โดยผู้อื่นตามมาด้วย

รีด (Reed 1983) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพกับสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ศึกษาบุคคลที่มีอายุ 17-68 ปี จำนวน 542 คน ที่เมืองเซนต์หลุยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกาโดยติดตามพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 18 เดือน ผลการศึกษา พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งผลให้สภาวะสุขภาพด้านร่างกายดี

เลนดวอน (Lendvov 1985 : 1236-A) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเหตุผลของการวิ่งโดยการค้นคว้าทัศนคติ และพฤติกรรมออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นและเหตุผลของการศึกษาคือการศึกษารายละเอียดว่าทำไมผู้ใหญ่ใช้เวลาตัดสินใจใช้เวลาว่างในการเริ่มต้นออกกำลังกายโดยลำดับรอง ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่เหมือนกันที่ชักจูงให้ผู้ใหญ่เริ่มต้นวิ่งคือสิ่งแวดล้อม ผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงในขณะที่วิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดคือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่งซึ่งบางครั้งไม่สามารถที่จะอธิบายได้ว่าการวิ่งควรดูความต้องการทางเพศ อายุ และระยะเวลาในการปรับปรุงสัปดาห์ เตรียมโครงสร้างตามหลักการ ทำให้เรามีโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายไว้โดยเฉพาะ

ชอร์ (Shore 1986 : 2621-A) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหัวใจและปอดในขณะที่พัก เป็นการออกกำลังกายแบบเกร็ง (ไม่เคลื่อนไหว) ในกลุ่มผู้มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษาคือเพื่อทดสอบสมมุติฐานและศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายต่อความดันโลหิตสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการเปลี่ยนแปลงที่สนองต่อการเกร็งกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีความดัน

โลหิตสูงขั้นต่ำที่มีอายุระหว่าง 18-26 ปี จำนวน 17 คน และกลุ่มมีความดันโลหิตปกติ อายุระหว่าง 18-27 ปี จำนวน 9 คน โดยผ่านการศึกษาประวัติโดยย่อ จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง เพื่อฝึกความทนทานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมแล้วทำการศึกษาภายหลังจากรอบเวลาที่กำหนดในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษาขณะพัก
2. ศึกษาผลตอบสนองหลังการออกกำลังกายแบบบีบมือเป็นเวลา 10 นาที
3. ศึกษาผลตอบสนองจากแบบทดสอบที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์

ผลการศึกษายอมรับว่า ระหว่างกลุ่มผู้มีความดันโลหิตสูงขั้นต่ำและกลุ่มปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อช่วงเวลาของความดันโลหิตสูงขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และอัตราชีพจรสูงสุด ขณะเกิดความเครียดทางอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ความดันโลหิตสูงสุด และช่วงเวลาความดันโลหิตสูงสุด ขณะออกกำลังกายแบบคงที่

4. ความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ และยอมรับว่าการฝึกส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ดังนี้ ความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกายแบบคงที่ลดลง ความดันโลหิตสูงสุดขณะที่ความเครียดทางอารมณ์ลดลง และอัตราการเต้นของหัวใจเกือบสูงสุดขณะออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ลดลงและอัตราการใช้ออกซิเจนของร่างกายสูงสุดเพิ่มขึ้นสรุปผลการทดลองยอมรับสมมุติฐานการทดลองว่าการออกกำลังกายแบบคงที่และสร้างความเครียดทางอารมณ์สามารถนำไปใช้ในทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยด้านความดันโลหิต

ยามาชูกิ และ โอคาตะ (YamaGuchi and Okada 1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าโปรแกรมกีฬามีน้อยวัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้

1. ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่
3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

เบรนฟอร์ด (Bradford 1989:1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน

ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

Ameriacn College of Sport Medicine (1995) เป็นสถาบันที่ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ซึ่งว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพ สำหรับผู้ที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว เพื่อพัฒนาหรือรักษาระดับของสมรรถภาพทางกายต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะดังนี้

1. มีความบ่อย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
2. มีความเข้มข้นหรือความหนักระหว่างร้อยละ 60-90 ของ MHR หรือ HRR (Maximum Heart Rate Reserve) หรือระหว่างร้อยละ 50-85 ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO<sub>2</sub>Max)
3. ความนาน 15-60 นาที (ติดต่อกัน) ของงานประเภทแอโรบิก
4. เป็นลักษณะที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ตามส่วนต่างๆทั่วร่างกาย

โจเวอร์ เอสเบลล มารี (Jowers, Esbelle Marie 2000 : 4562) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40-79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาที ต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็กหนุ่ม ทั่วไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมของการออกกำลังกายกำลัง การฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ไว้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัยช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัยมีเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับประทานอาหารที่อร่อยและคิดว่า มันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย

2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995-1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง จากปี 1995-1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่ในช่วงอายุ 70 ปี ออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป

3. มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขที่จากเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

กิลpatrick มาร์ค คัส เวย์นี่ ( Kilpatrick Marcus Wayne. 2000 : 4335 ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง แรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากร กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ ที่ใช้อุปกรณ์กีฬาในสนามของมหาวิทยาลัยเนวี่เวทเทอร์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิด พร้อมข้อเสนอแนะแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวคิดสรุปเป็น 15 ด้าน ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัด รวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อ ถูกพัฒนาภายใต้ข้อเสนอแนะ รูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSE ได้ผล 0.5 และNNFI ได้ผล 0.88

อเลซซารตรา ดี คาร์เวโซ เบสโตน และวิลสัน จากอบ ฟิลโซ ( Alessandra de Carvalho Bastone. Wilson Jacob Filho. 2004 : 659). ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก, ทดสอบระบบการเดินกระช่องกระแ่ง ,

ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim, J Kim. 2004 : 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยวิจัย 2 คน กลุ่มผู้ตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุเพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการกิน ใช้เครื่องมือวัดที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัย พบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ ( $P = 0.001$ , add ratio = 1.14) และพฤติกรรมการกิน เท่ากับ ( $P = 0.003$ , add ratio = 1.07)

เทอร์รี ดี แอร์ริโก (Terri D' Arrigo. 2006 : 69) ได้ทำการศึกษา เรื่องการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอรา ดี แวเวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่างๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า 71% ในคนอายุเกิน 60 ปี ได้

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในเรื่องเกี่ยวกับการการออกกำลังกาย เห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็ชนชาติใดหรือ จะมีสภาพเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน แต่จะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือรู้ถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการนำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 1,100 คน นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 15,000 คน และประชาชนทั่วไป 26 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ (R.V.Krejcie และ D.W.Morgan อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) และการสุ่มแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างบุคลากร 90 คน กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 261 คน ประชาชนทั่วไป 26 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 377 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 1.1. ความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.2. ความคิดเห็นด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา
- 1.3. ความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.4. ความคิดเห็นด้านการบริการวิชาการ

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 นำมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไป Try - Out กับบุคลากร ประชาชนทั่วไปและนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .96

### การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 377 ชุด และได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง จำนวน 377 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับ สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่มาหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อมาหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง
3. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากร นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) โดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเซฟเฟ

#### 4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง

ดังนี้

โดยกำหนดคะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับ

5	หมายถึงมีความคิดเห็น	ระดับมากที่สุด
4	หมายถึงมีความคิดเห็น	ระดับค่อนข้างมาก
3	หมายถึงมีความคิดเห็น	ระดับปานกลาง
2	หมายถึงมีความคิดเห็น	ระดับค่อนข้างน้อย
1	หมายถึงมีความคิดเห็น	ระดับน้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมายของข้อมูลโดยเกณฑ์ ดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ 2549)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50-5.00	หมายความว่ามีความคิดเห็น	อยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50 - 4.49	หมายความว่ามีความคิดเห็น	อยู่ในระดับค่อนข้างมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50 - 3.49	หมายความว่ามีความคิดเห็น	อยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50 - 2.49	หมายความว่ามีความคิดเห็น	อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.49	หมายความว่ามีความคิดเห็น	อยู่ในระดับน้อยที่สุด



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1.** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 1.1. ความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.2. ความคิดเห็นด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา
- 1.3. ความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.4. ความคิดเห็นด้านการบริการวิชาการ

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

**ตอนที่ 1.** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. บุคลากรของมหาวิทยาลัย	90	23.90
2. นักศึกษา	261	69.20
3. ประชาชนทั่วไป	26	6.90
รวม	377	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพพบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 69.20 รองลงมาเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 23.90 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศชาย	198	52.52
2. เพศหญิง	179	47.48
รวม	377	100

จากตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า สถานภาพส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.52 รองลงมาเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 47.48 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุต่ำกว่า 18 ปี	0	0.00
2. อายุระหว่าง 18 - 27 ปี	238	63.13
3. อายุระหว่าง 28 - 32 ปี	84	22.28
4. อายุระหว่าง 33 - 42 ปี	35	9.28
5. อายุระหว่าง 43 - 52 ปี	15	4.00
6. อายุมากกว่า 52 ปีขึ้นไป	5	1.31
รวม	377	100.00

จากตารางที่ 3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่า สถานภาพส่วนใหญ่มีอายุ อายุระหว่าง 18 - 27 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.13 รองลงมามีอายุระหว่าง 28 - 32 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.28 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. เพื่อต้องการความสนุกสนาน	287	17.45
2. เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง	365	22.17
3. เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง	290	17.62
4. เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	216	13.12
5. เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา	257	15.61
6. เพื่อต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน	164	9.96
7. อื่น ๆ	67	4.07
รวม	1,646	100.00

จากตารางที่ 4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ผู้ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 22.17 รองลงมาเพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 17.62 เพื่อต้องการความสนุกสนานเป็นร้อยละ 17.45 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม การออกกำลังกาย

ปกติการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายเป็นประจำ	128	33.95
2. ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส	247	65.51
3. ไม่ออกกำลังกายเลย	2	0.53
4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	0	0.00
รวม	377	100.00

จากตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม การออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 65.51 รองลงมา ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 33.95 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที	289	76.65
2. ออกกำลังกาย 31 - 60 นาที	43	11.40
3. ออกกำลังกาย มากกว่า 60 นาที	45	11.93
4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	0.00
รวม	377	100.00

จากตารางที่ 6 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 76.65 รองลงมา ออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 11.93 ตามลำดับ

ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ประกอบด้วย 4 ด้าน

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความคิดเห็น		
	X	S.D	แปลผล
1. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	2.45	0.86	ค่อนข้างน้อย
2. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	2.13	0.82	ค่อนข้างน้อย
3. สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายมีความปลอดภัย	2.16	0.86	ค่อนข้างน้อย
4. สถานที่พัก หลังการออกกำลังกายมีเพียงพอ	1.89	0.82	ค่อนข้างน้อย
5. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำและห้องสุขามีเพียงพอ	2.53	0.85	ปานกลาง
6. น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายมีเพียงพอ	2.47	0.85	ปานกลาง
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียงต่อผู้ใช้บริการ	3.12	0.74	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ	1.98	0.72	ค่อนข้างน้อย
9. ผู้สำหรับเก็บสิ่งของและอุปกรณ์ต่าง ๆ มีไว้บริการเพียงพอ	1.89	0.83	ค่อนข้างน้อย
รวม	<b>2.30</b>	<b>0.91</b>	ค่อนข้างน้อย

จากตารางที่ 7 ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำและห้องสุขามีเพียงพอ ( $x = 2.53$ ) รองลงมาคือน้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายมีเพียงพอ ( $x = 2.47$ ) ส่วนข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ ( $x = 2.45$ ) สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายมีความปลอดภัย ( $x = 2.16$ ) สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ ( $x = 2.13$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์  
กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา

รายการ	ความคิดเห็น		
	X	S.D	แปลผล
1. ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม	2.43	0.80	ค่อนข้างน้อย
2. การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามีความสะดวก	2.30	0.82	ค่อนข้างน้อย
3. การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง	2.31	0.82	ค่อนข้างน้อย
4. การจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอ	1.75	0.74	ค่อนข้างน้อย
5. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวก	2.54	0.66	ปานกลาง
6. มีเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	2.03	0.71	ค่อนข้างน้อย
7. บุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	2.23	0.83	ค่อนข้างน้อย
8. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	1.05	0.91	น้อยที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ	1.21	0.82	น้อยที่สุด
รวม	<b>1.98</b>	<b>0.79</b>	ค่อนข้างน้อย

จากตารางที่ 8 ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ที่อยู่ในระดับปานกลางคือ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวก ( $x = 2.54$ ) ที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม ( $x = 2.43$ ) การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามีความสะดวก ( $x = 2.30$ ) และ การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง ( $x = 2.31$ ) และ ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ ( $x = 1.21$ ) มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ( $x = 1.05$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์  
กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ความคิดเห็น		
	X	S.D	แปลผล
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	2.31	0.85	ค่อนข้างน้อย
2. บุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพและมีมนุษยสัมพันธ์ดี	2.07	0.80	ค่อนข้างน้อย
3. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม	2.13	0.82	ค่อนข้างน้อย
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	2.09	0.74	ค่อนข้างน้อย
5. บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	2.62	0.62	ปานกลาง
6. บุคลากรมีความรับผิดชอบตรงต่อเวลา	1.68	0.59	ค่อนข้างน้อย
7. บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย	1.32	0.92	น้อยที่สุด
8. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีทั้งเพศชายและเพศหญิง	1.63	0.57	ค่อนข้างน้อย
9. บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกาย	2.65	0.62	ปานกลาง
รวม	2.06	0.73	ค่อนข้างน้อย

จากตารางที่ 9 ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย ( $x = 2.65$ ) รองลงมาคือ บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ( $x = 2.62$ ) ที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ( $x = 2.31$ ) บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม ( $x = 2.13$ ) บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ( $x = 2.09$ ) ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย ( $x = 1.32$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์  
กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านการบริการวิชาการ

รายการ	ความคิดเห็น		
	X	S.D	แปลผล
1. การเผยแพร่ความรู้ให้นักศึกษาเห็นคุณค่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย	1.02	0.85	น้อยที่สุด
2. การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย	1.36	0.80	น้อยที่สุด
3. เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ	1.25	0.82	น้อยที่สุด
4. บอร์ดประชาสัมพันธ์หรือป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1.03	0.82	น้อยที่สุด
5. การบริการให้คำปรึกษาทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1.09	0.74	น้อยที่สุด
6. การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	1.23	0.66	น้อยที่สุด
7. การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย	1.08	0.71	น้อยที่สุด
8. อุปกรณ์ด้านโสตทัศนวัสดุประกอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1.01	0.59	น้อยที่สุด
9. ห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะ	1.06	0.83	น้อยที่สุด
รวม	1.13	0.85	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 10 ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านการบริการวิชาการในภาพรวมอยู่ระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ อยู่ระดับน้อยที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้คือ การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย ( $x = 1.36$ ) รองลงมาคือ เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ ( $x = 1.25$ ) และการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ( $x = 1.23$ ) ตามลำดับ



ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์  
กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 4 ด้าน

รายการ	ความคิดเห็น		
	X	S.D	แปลผล
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.30	0.91	ค่อนข้างน้อย
2. ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา	1.98	0.75	ค่อนข้างน้อย
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	2.06	0.73	ค่อนข้างน้อย
4. ด้านการบริการวิชาการ	1.13	0.85	น้อยที่สุด
รวม	<b>1.87</b>	<b>0.81</b>	ค่อนข้างน้อย

จากตารางที่ 11 ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รวม 4 ด้าน ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $x = 2.30$ ) รองลงมาคือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ( $x = 2.06$ ) ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา ( $x = 1.98$ ) ส่วนที่อยู่ระดับน้อยที่สุด คือ ด้านการบริการวิชาการ ( $x = 1.13$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.98	2	.79	.80
ภายในกลุ่ม	134.67	374	.99	
รวม	136.00	376		

จากตารางที่ 12 พบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2.05	2	.68	.79
ภายในกลุ่ม	136.27	374	.87	
รวม	138.32	376		

จากตารางที่ 13 พบว่าความความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.97	2	.69	.71
ภายในกลุ่ม	138.60	374	.98	
รวม	139.57	376		

จากตารางที่ 14 พบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการบริการวิชาการ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.91	2	.79	.90
ภายในกลุ่ม	139.16	374	.88	
รวม	140.07	376		

จากตารางที่ 15 พบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตด้านการบริการวิชาการ ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

**ตอนที่ 3. วิเคราะห์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต**

จากความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต พอสรุปได้ดังนี้

1. สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไปทำให้ไม่เพียงพอต่อการให้บริการ
2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยน้อยมาก
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย
4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายให้มากกว่านี้

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการนำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จำนวน 1,100 คน นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จำนวน 15,000 คน และประชาชนทั่วไป 26 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ (R.V.Krejcie และ D.W.Morgan อ้างถึงในธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549) และวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) และการสุ่มแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างบุคลากร 90 คน กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 261 คน ประชาชนทั่วไป 26 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 377 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยคั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 1.1. ความคิดเห็นด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.2. ความคิดเห็นด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา
- 1.3. ความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.4. ความคิดเห็นด้านการบริการวิชาการ

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬาเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 นำมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ตรวจแล้วนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไป Try - Out กับบุคลากร ประชาชนทั่วไปและนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .96

### การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 377 ชุดและได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง จำนวน 377 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับ สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่มาหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อมาหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง
3. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากร นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) โดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเซฟเฟ

#### 4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง

##### สรุปผลการวิจัย

##### ตอนที่ 1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 96.20 รองลงมาเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 23.90 ตามลำดับ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.52 รองลงมาเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 47.48 ตามลำดับ

3. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่าสถานภาพส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ระหว่าง 18 - 27 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.13 รองลงมาอยู่ระหว่าง 28 - 32 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.28 ตามลำดับ

4. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 22.17 รองลงมาเพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 17.62 เพื่อต้องการความสนุกสนานเป็นร้อยละ 17.45 ตามลำดับ

5. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม การออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 65.51 รองลงมาออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 33.95 ตามลำดับ

6. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 76.65 รองลงมาออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 11.93 ตามลำดับ

##### ตอนที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

1. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำและห้องสุขามีเพียงพอ รองลงมาคือน้ำดื่ม สำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายมีเพียงพอ ส่วนข้อที่มี ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬา

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ สถานที่  
เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายมีความ  
ปลอดภัย สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ ตามลำดับ

2. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการใน  
การให้บริการของศูนย์กีฬา ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความคิดเห็นของ  
สมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ที่อยู่ในระดับปานกลางคือ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ  
เบิกจ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวก ที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้  
ดังนี้คือ ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามี  
ความสะดวก และ การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง และ ที่อยู่ใน  
ระดับน้อยที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ  
มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ตามลำดับ

3. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้  
ให้บริการในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อ  
การบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ  
บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาคือ บุคลากร  
ในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหา  
น้อยได้ดังนี้คือบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับ  
ประเภทของกิจกรรม บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ที่  
อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย ตามลำดับ

4. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการบริการ  
วิชาการในภาพรวมอยู่ระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการ  
บริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับน้อยที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือการ  
เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย รองลงมาคือ เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับ  
ผู้ให้บริการ และการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย  
ตามลำดับ

5. ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต รวม 4 ด้าน ใน  
ภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการ  
ศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ด้าน

สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬาส่วนที่อยู่ระดับน้อยที่สุด คือ ด้านการบริการวิชาการ ตามลำดับ

6. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

7. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

8. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

9. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการบริการวิชาการ พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

**ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต**

จากความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต พอสรุปได้ดังนี้

1. สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไปทำให้ไม่เพียงพอต่อการให้บริการ
2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยน้อยมาก
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย
4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมแต่ละกิจกรรม
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายให้มากกว่านี้

**อภิปรายผลการวิจัย**

1. **ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก** พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำและห้องสุขามีเพียงพอ รองลงมาคือน้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย



เพียงพอ ส่วนข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ สถานที่และสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายมีความปลอดภัย สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการใช้บริการของนักศึกษา อาจารย์และเจ้าหน้าที่มีจำนวนมากทำให้สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอต่อความต้องการซึ่งสอดคล้องกับว่าที่ร้อยตรี จินดา ปิ่นบรรจง (2544 : 66) พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการลานกีฬาที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์ที่เหมาะสม มีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ มีสุขาทั้งชายและหญิง

**2. ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา** พบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา ในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ที่อยู่ในระดับปานกลางคือ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวก ที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามีความสะดวก และ การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง และ ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าสมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาในการออกกำลังกายให้ความสำคัญกับเรื่องเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวกและ ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามีความสะดวก และ การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง รวมไปถึงมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องมาจากการบริหารจัดการมีอย่างจำกัดในด้านงบประมาณทำให้มีเจ้าหน้าที่น้อยส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาช่วยงานทำให้การบริการเบิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับแผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2549 - 2553) ว่าด้วยการจัดบุคลากรในการจัดองค์กรนั้น จำเป็นต้องพิจารณาจัดหาตัวบุคคลและเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับการจัดแบ่งหน่วยงานที่กำหนดไว้

**3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ** พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในภาพรวมอยู่ระดับค่อนข้างน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจาก

มากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาคือ บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ที่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อยโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย อาจจะเป็นเพราะว่าบุคลากรส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาช่วยงานและสมาชิกที่มาใช้บริการมีปริมาณมากจึงทำให้แม่บ้านที่ทำความสะอาดไม่ทันจึงทำให้สมาชิกที่มาออกกำลังกายมองว่ามีบุคลากรน้อยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และมีความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัย

4. **คิดเห็นด้านการบริการวิชาการ** พบว่าความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ด้านการบริการวิชาการในภาพรวมอยู่ระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต อยู่ระดับน้อยที่สุด โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย รองลงมาคือ เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ให้บริการ และการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยเห็นว่าสมาชิกที่มาออกกำลังกายให้ความสำคัญค่อนข้างมากทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายนั้นควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัลลภ คำลือ (2543) พบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

#### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยเพื่อดำเนินงานต่อไป

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรจัดสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำและห้องสุขามีเพียงพอ การบริการน้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายมีเพียงพอ และ

สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายมีความปลอดภัย สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ

2. ด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬาควรมีเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการเบิกจ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬา มีความสะดวก ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามีความสะดวก และ การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง และ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการควรมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และ บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย

4. ด้านการบริการวิชาการควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย และ เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงโครงสร้างการบริหารงานของศูนย์กีฬาและแนวนโยบายของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ใช้บริการต่อไป

## บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2549) แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2549-2553). การกีฬาแห่งประเทศไทย.  
กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

กระทรวงสาธารณสุข (2545) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพฯ: กระทรวง  
สาธารณสุข

กุสอน ชนาพงศธร (2530). เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารงานบุคคล. นนทบุรี:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรม

ผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กว้าง รอบคอบ. (2544). การพัฒนาความต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกาย โดยอาศัยกิจกรรม

การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา, สำนักพัฒนากรม

พลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ.

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัด

นครพนม ปี พ.ศ. 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2539). อนามัยส่วนบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

จิรัตน์ ศรีรัตนบัลล์ (2537). คุณภาพของงานบริการทางการแพทย์กับแนวคิดด้านการตลาด. จุฬาลงกรณ์เวช  
สาร. 38 (เมษายน - มิถุนายน 2537): 171

จวรายพร ธรนิทร์ (2530.กรกฎาคม). กีฬาเพื่อสุขภาพ. ใกล้เคียง 11(7):51-52

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. (2525). ความต้องการรับบริการทางด้านกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพ  
ของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จินดา ปิ่นบรรจง (2544) ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของ

กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เจริญ แสณภักดี. (2537). การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชราและการประเมินสุขภาพ. วารสาร

สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ, 12(7), 37-43.

เอก ณะศิริ (2540) การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13 กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พาณิชย์.

ชาญชัย ชอบธรรมสกุล. (2547). พลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน

ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชำนาญ เรื่องมา. (2548). สภาพและต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน

สถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณรงค์ หลงสมบุญ. (2527). ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย. วารสารแม่บ้าน, 6(9), 7-9.

ณชัย เพ็ญพะยอม (2543). นวัตกรรมบริการลูกค้า. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.

ถวัลย์ แดงไทยและอริพัชร์ ดาดี (2551) พฤติกรรมและต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ทรงศักดิ์ ไพบูล. (2541). ความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ

บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,

มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ทองหล่อ เดชไทย. (2532). แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารสาธารณสุข. ในเอกสารการสอนชุดวิชาความรู้ เบื้องต้น

เกี่ยวกับการบริหารสาธารณสุขและโรงพยาบาล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมา ธิราช.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ 2549 การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ SPSS พิมพ์ครั้งที่ 5 บริษัท วี. อินเทอร์เน็ต

ธีรยุทธ กลิ่นสุคนธ์. (2534). ศรีวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ 9(16), 5-13.

นพดล อิมสุต. (2548). สภาพและต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล

เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บันเทิง เกิดปรางค์. (2541). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ประจักษ์ ทวีนนท์. (2538). การศึกษาสภาพปัจจุบันความสนใจและต้องการในการออกกำลังกายของ

เยาวชนในจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ ปรินญาณิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา บริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

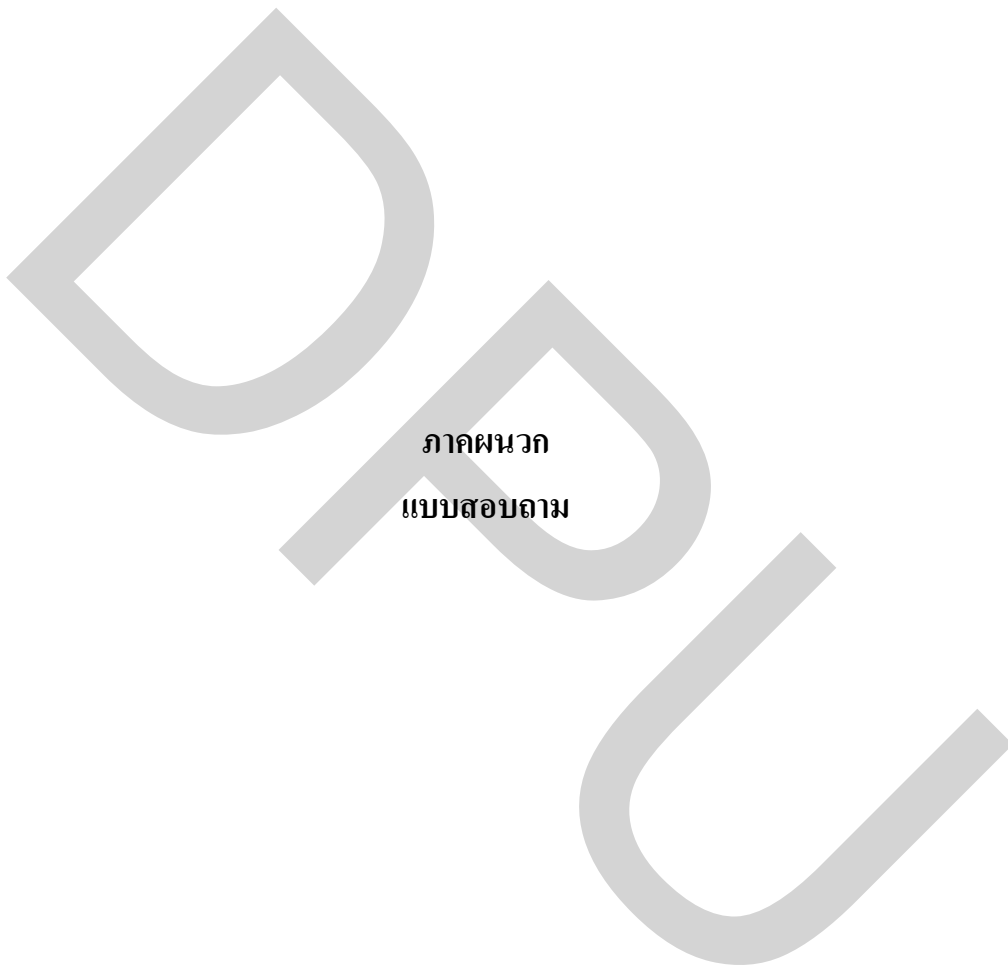
- ประพนธ์ พูลลาภ.(2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกาย ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. ( 2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปรินญา ดาสา (2544)พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของการอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(พยาบาลสตรี)เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปรานม รอดทัศนาศ. (2541). ความต้องการบริการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษาศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต.
- พัลลภ คำลือ( 2543) ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ).เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พรทิพย์ สอนเดือน. (2548). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มานพ ปานสาคร. (2549) . สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มงคล ใจดี (2539).การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2530
- ยิ่งศักดิ์ โควสุรัตน์ (2540).ตำราทองของงานบริการเล่ม 1. กรุงเทพฯ : แพรวสำนักพิมพ์.
- เยาวลักษณ์ แสงทองอร่าม (2545).ความพึงพอใจของพนักงานที่มีต่อการให้บริการของฝ่ายสำนักงาน ธนาคารไทยธนาคารจำกัด(มหาชน)สำนักงานใหญ่. สารนิพนธ์ ปรินญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เยาวณี ผจญ. (2534). ความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุทธนา ชันดิยะ. (2545). คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ยุพา มาระสูตร (2551). ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
**ธัญบุรี**. กองพัฒนานักศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- วีรพงษ์ เฉลิมจิระรัตน์ (2539). **คุณภาพในงานบริการ**. กรุงเทพฯ: ประชาชน
- วิศา วิเศษสรรพ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. การศึกษาพยาบาล 1 (มกราคม 2540): 78-79
- วิชิต คณิงสุขเกษม. (2527). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย. วารสารกีฬา, 11(8), 7-11.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531) **ประโยชน์ของการออกกำลังกาย**. นิตยสารการทำเรือ, 35(13), 60-64.
- วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมออกกำลังกายกับพฤติกรรม การเรียนของ  
**นักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือนครราชสีมา วิทยานิพนธ์**  
**ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น**
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ**  
**และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต  
**วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- วัชรินทร์ ชีทอง; ชบา ชีทอง; และทงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549). **พฤติกรรมออกกำลังกายการเล่นกีฬาและ**  
**การดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ**  
**ปี พ.ศ. 2548**. ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548
- วิรัตน์ ไช้มุก. (2550). **ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย**  
**ไทย ปี พ.ศ. 2549**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
**มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- เรืองศักดิ์ ศิริผล. (2542). **การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน**  
**โรคหัวใจขาดเลือด**. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : คณะ  
**แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.**
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2541). **การตลาดยุคใหม่**. กรุงเทพฯ : ชีรฟิล์ม.
- สมิต ลีชุนกร (2542). **การต้อนรับและการบริการเป็นเลิศ**. กรุงเทพฯ วิทยาลัย.
- สายันห์ ภูฎาคาร. (2538). **ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬากาฬิภา**  
**แห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
**มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**

- สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต  
เทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุมิตร สมาหิต (2548). โครงการพัฒนาเครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน.  
กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุชาติ โสมประยูร (2528). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สมาพร ทองมี. (2545). แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนุลักษณ์ เข้มกล้าด (2548). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึง  
กลุ่ม ปีการศึกษา 2548. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
- American College of Sports Medicine. (1995) **Guideline for exercise testing and prescription.**  
Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Bradford, B. S. (1989, December). Physical education and nonphysical education majors : A  
Comparison of exercise behavior, **Dissertation Abstracts International.** 50(06), 1591-A.  
(UMI No. 8921791)
- Jowers, Esbelle Marie. (2000, March). Exercise adherence determinanants in adults aqed 40 – 79 years.  
**Dissertation Abstracts International.** 60(6) : 4562
- Kilpatrick , Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self – determination : Scal  
development. **Dissertation Abstracts International.** 60(12) : 4335
- Lendvoy, H.F. (1985 October). Reasons for running : an in vestigation of internation change in  
exercise behavior. **Dissertation Abstracts International.** 47(04) : 1236-A. (UMI  
No.0558545)
- Terri D'Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. **Dissertation Abstracts  
International.** 59(2) : 69
- Reed, W. L. (1983). Physical health status as a consequence of health practices. **Journal of  
Community Health,** 8 (4), 217-228.
- Shore, P. S. (1986, March). The effect of exercise training on the cardiopulmonary profile at rest and  
during stress in mild hypertensives. **Dissertation Abstracts International.** 46(09), 2621-A.  
(UMI No.8526250)



- Y Lim, J Kim. (2004, October). The Factors Related to Home – Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea . **Dissertation Abstracts International**. 44(1) : 460
- Yamaguchi, M. Ogada, E. & (1988, November). A longitudinal study of drop form a Fitness club: A case study management perspective. **Abstracts New Horizons of Human Movement**, 12(08), 1290-A. (UMI No.8257261)
- Kotler P. (2000). **Marketing management**. The millennium ed. New jersey : Prentice - Hall.



ภาคผนวก  
แบบสอบถาม

## แบบสอบถาม

เรื่อง **ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์**  
**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 1.1. ความคิดเห็นด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.2. ความคิดเห็นด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา
- 1.3. ความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.4. ความคิดเห็นด้านการบริการวิชาการ

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

**ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย/ลงใน ( ) หน้าข้อตามความเป็นจริง

1. สถานภาพ

- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| 1. ( ) บุคลากรของมหาวิทยาลัย | 2. ( ) นักศึกษา |
| 3. ( ) ประชาชนทั่วไป         |                 |

2. เพศ

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. ( ) ชาย | 2. ( ) หญิง |
|------------|-------------|

3. อายุ

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. ( ) อายุต่ำกว่า 18 ปี      | 2. ( ) อายุระหว่าง 18 - 27 ปี  |
| 3. ( ) อายุระหว่าง 28 - 32 ปี | 4. ( ) อายุระหว่าง 33 - 42 ปี  |
| 5. ( ) อายุระหว่าง 43 - 52 ปี | 6. ( ) อายุระหว่าง 52 ปีขึ้นไป |

4. เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ( ) เพื่อต้องการความสนุกสนาน
2. ( ) เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง
3. ( ) เพื่อต้องการลดน้ำหนักของตนเอง
4. ( ) เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน
5. ( ) เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา
6. ( ) เพื่อต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน

5. โดยปกติท่านออกกำลังกาย

- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. ( ) ออกกำลังกายเป็นประจำ | 2. ( ) ออกกำลังกายบ้างแต่ที่มีโอกาส |
| 3. ( ) ไม่ออกกำลังกายเลย    | 4. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....        |

6. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1. ( ) ไม่เกิน 30 นาที | 2. ( ) 31 - 60 นาที          |
| 3. ( ) มากกว่า 60 นาที | 4. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจ  
บัณฑิตย์ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง มากที่สุด ค่อนข้างมาก ปานกลาง ค่อนข้างน้อย และน้อย  
ที่สุด ตามความคิดเห็นกับข้อความแต่ละข้อ

1. ความคิดเห็นด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ					
2. สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ					
3. สถานที่และสภาพแวดล้อม เพื่อการออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
4. สถานที่พักผ่อน หลังการออกกำลังกายมีเพียงพอ					
5. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำและห้องสุขามีเพียงพอ					
6. น้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกายมีเพียงพอ					
7. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและพอเพียงต่อผู้ให้บริการ					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ					
9. ผู้สำหรับเก็บสิ่งของและอุปกรณ์ต่าง ๆ มีให้บริการเพียงพอ					

## 2. ความคิดเห็นด้านการจัดการในการให้บริการของศูนย์กีฬา

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. ระยะเวลาที่เปิดให้บริการมีความเหมาะสม 2. การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์กีฬามีความสะดวก 3. การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเหมาะสมและทั่วถึง 4. การจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอ 5. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการเปิด-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬามีความสะดวก 6. มีเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย 7. บุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ดี 8. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย 9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้กับผู้มาใช้บริการ					

## 3. ความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย 2. บุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพและมีมนุษย 3. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของ กิจกรรมสัมพันธ์ดีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย 4. บุคลากรผู้ให้บริการมีความสามารถในการถ่ายทอดหลักการ ออก 5. บุคลากรในการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง 6. บุคลากรมีความรับผิดชอบตรงต่อเวลากำลังกายอย่างถูกต้อง 7. บุคลากรอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย 8. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีทั้งเพศชายและ เพศหญิง 9. บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสถานที่ออกกำลังกาย					

## 4. ความคิดเห็นด้านการบริการวิชาการ

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. การเผยแพร่ความรู้ให้นักศึกษาเห็นคุณค่าการเข้าร่วมกิจกรรม ออก 2. การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย กำลังกาย 3. เอกสารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใช้บริการ 4. บอร์ดประชาสัมพันธ์หรือป้ายประชาสัมพันธ์ 5. การบริการ ให้คำปรึกษาทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการออก 6. การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และ ความปลอดภัยในการออกกำลังกายกำลังกายให้ความรู้เกี่ยวกับ 7. การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย 8. อุปกรณ์ด้านโสตทัศนวัสดุประกอบความรู้เกี่ยวกับ 9. ห้องสมุดกีฬาโดยเฉพาะการออกกำลังกาย					



ตอนที่ 3 แบบสอบเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

