

**พฤติกรรมการออกกำลังกายและความต้องการของประชาชนในชุมชนเมืองเอกที่มีต่อ
การออกกำลังกายกลางแจ้ง**

**The Behavior of Exercises and Needs of People in Muang-Ake Community
Towards Outdoor Exercises**

พีระ ศรีประพันธ์¹, ประพนธ์ มะกรกรรม¹ และอรรณพ พิภพพารังโรจน์²

¹ศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรังสิต และ ²คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายและความต้องการของประชาชนในชุมชนเมืองเอกที่มีต่อการออกกำลังกายกลางแจ้ง” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปิดรับข่าวสาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความต้องการของประชาชนในชุมชนเมืองเอกที่มีต่อการออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจกับนักศึกษา บุคลากร มหาวิทยาลัยรังสิต และผู้พักอาศัยอยู่ในชุมชนเมืองเอก จำนวน 396 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำการประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรีมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา และมีรายได้ระหว่าง 5,001-15,000 บาท 2) ผู้ตอบแบบสอบถามมีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีความถี่สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเวลา 17.01-19.00 น. บริเวณสนามกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต เหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ต้องการลดน้ำหนักของตนเอง และต้องการความสนุกสนาน โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายคนเดียว 3) ผู้ตอบแบบสอบถามมีการเปิดรับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต สื่อโทรทัศน์ และสื่อนิตยสาร ตามลำดับ มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์ ช่องทรูวิชั่น ช่อง 3 และช่อง Thai PBS ด้านวิทยุมีการเปิดรับข่าวสารจากคลื่น FM 96.0 และคลื่น FM 99.0 นอกจากนี้มีการเปิดรับจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ เดลินิวส์ และข่าวสด นิตยสารสตาร์ชอว์กเกอร์ Yoga และ Women's Health โดยมีวัตถุประสงค์ของการเปิดรับข่าวสาร คือ ต้องการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ/กีฬา/การออกกำลังกาย ต้องการนำไปแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความบันเทิง 4) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเปิดรับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต สื่อโทรทัศน์ และสื่อนิตยสาร ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ช่วงเวลา 17.00-19.00 น. โดยมีความต้องการเครื่องออกกำลังกายประเภทบริหารแขน กล้ามเนื้อไหล่ หลังมากที่สุด รองลงมา คือ เครื่องเล่น Sit up และบริหารแขนพร้อมหัวไหล่ กล้ามเนื้อส่วนหน้าอก ตามลำดับ และ 5) สำหรับความต้องการด้านอื่น ๆ ในภาพรวมอยู่ใน

ระดับมาก โดยเพื่อพิจารณาแยกแต่ละด้าน พบว่า มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรให้บริการ และด้านความรู้ทางวิชาการ อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ความต้องการ, การออกกำลังกายกลางแจ้ง

Abstract

This survey research aimed to get information about behaviors of exercises and needs of people in Muang-Ake community towards the outdoor exercises. The sample group consisted of 396 people who were Rangsit University students, personnels, and dwellers in Muang-Ake community. Questionnaires were used for data collection. Data were analyzed by SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows. The results were found as follows: 1) The majority of questionnaire answerers were females with the age of 21 and 30 years old and held bachelor's degree. The majority of them were students with the average monthly income of 5,001-15,000 baht. 2) They did exercise once or twice a week with approximate 30-40 minutes daily. They did exercise during 5.01-7.00 pm at Rangsit University sports stadium. Their main reasons of exercising were for health, weight control, and pleasure. The majority of them exercised alone. 3) The respondents obtained the most information about health and exercises from the Internet. And getting information from the television and magazines was considered the second. For the exercise information, the respondents watched the True Vision, Channel 3, Thai PBS, FM 96.0, and FM 99.0 radio the most. Information was also received from newspapers such as Thairath, Daily News, Khaosod. The information was also from Star Soccer, Yoga, and Women's Health magazines. The main reasons for getting information of health, sports, and exercises were to follow the trends of health, sports, and exercises, for sharing their ideas with the others, for relaxation, and for entertainment. 4) The subjects got information of health and exercise from the Internet the most, with the highest mean scores. The television and magazines came the second. Exercising on Saturday, Sunday, and Thursday from 5.00-7.00 pm was perceived the highest. The exercise machine of hands, shoulder muscle, and back muscle were most needed while the machines of sit-up, hand exercises, shoulder exercises, and chest muscle were needed respectively. 5) The overall image of other factors was in a high level. Each consideration of factors showed that the need of place, equipment, and facilities and academic knowledge was in a high level respectively. The need of place, equipment, and facilities was in a high level. According to the detailed results, the nursing room for the patients from exercising was most needed. The type of exercise equipments and a service of borrowing the equipments proper to the demands were highly needed. The overall image of place, equipment, and facilities was also highly needed. It was found that the officials giving knowledge about the exercise separated from the sports types were needed the most. The officials withdrawing the sports tools, and cleaning the equipments were needed the second. The overall image of academic knowledge is in a

high level. The training about technique, skills of exercises, and the public relations related to how to exercise were highly needed.

Keywords : exercise behavior, outdoor exercise

1. บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางสังคม การพัฒนาทางเทคโนโลยีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องทุนแรง และอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวก เป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้การใช้งานของร่างกายน้อยลง และส่งผลให้การออกกำลังกายน้อยลงไปด้วยหรือแทบจะไม่มีเลย นอกจากสภาพดังกล่าวแล้ว ด้วยระบบเศรษฐกิจและการเมืองในปัจจุบันยังทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรม เพราะขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นเมื่อร่างกายขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน ย่อมจะเป็นสาเหตุให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวของร่างกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการรักษาสมรรถภาพและสุขภาพให้แข็งแรงและสมบูรณ์ (จักรี, 2541) นอกจากนี้ปัญญ่อีกส่วนหนึ่งคือการไม่รู้จักรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของเยาวชน หากมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา ก็จะเป็นส่วนช่วยป้องกันปัญหาหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม กล่าวคือ ทำให้บุคคลเกิดร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเบิกบาน รู้จักใช้สติปัญญา แก้ไขปัญหาได้ อีกทั้งยังทำให้สามารถดูแลครอบครัว พัฒนาชุมชนและสังคมให้เกิดความเจริญก้าวหน้า นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการสร้าง

ความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศด้านการกีฬา และยังเป็น การแสดงถึงความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจของประเทศนั้น ๆ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันว่า "...กีฬาเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะเยาวชน ขอให้ทุกฝ่าย พยายามส่งเสริมกีฬาต่อไป ด้วยความเข้มแข็ง และด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยถือประโยชน์ของเยาวชน และของชาติบ้านเมืองเป็นที่หมาย..." และยังเป็นไปตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) โดยมียุทธศาสตร์ที่สำคัญ คือ 1) ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน ให้มีความสำคัญแก่การพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพและทักษะการเล่นกีฬาและออกกำลังกายขั้นพื้นฐานให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน 2) ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน ให้มีความสำคัญแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทุกกลุ่มได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ 3) ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศให้มีความสำคัญแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทุกกลุ่มทุกระดับ ได้มีโอกาสแสดงความสามารถในกาแข่งขันกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในทุกระดับ ทั้งภายในประเทศและระดับนานาชาติ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศ ดังนั้นแผนยุทธศาสตร์ข้างต้นจึงเป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2546) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้ ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้นักวิจัยมีเครื่องทุ่น

แรงมากมาย เป็นผลให้การใช้งานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง มีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น มหาวิทยาลัยรังสิตซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (Healthy Campus) จากการสนับสนุนงบประมาณของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีกับกลุ่มเป้าหมายหลักของมหาวิทยาลัย ได้แก่ นักศึกษา บุคลากร และชุมชนเมืองเอก ซึ่งในเบื้องต้นได้ทำการสำรวจเพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนเป็นการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเมืองเอก
2. เพื่อศึกษาการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเมืองเอก
3. เพื่อศึกษาความต้องการของประชาชนในชุมชนเมืองเอกที่มีต่อการออกกำลังกาย

3. ระเบียบวิธีวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษา บุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต และผู้พักอาศัยในชุมชนเมือง โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายและแบบเฉพาะเจาะจง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 396 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเมืองเอก

ตอนที่ 3 พฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ/กีฬา/การออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเมืองเอก

ตอนที่ 4 ความต้องการเกี่ยวกับข่าวสารและการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเมืองเอก

ทั้งนี้ผู้ประเมินได้ตรวจสอบเครื่องมือด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องและค่าความเชื่อมั่น

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม-กันยายน พ.ศ. 2554 ณ ศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรังสิต และสนามกีฬาในชุมชนเมืองเอก

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์การให้ค่าคะแนนสำหรับค่าเฉลี่ยตามแบบของ Likert Scales (Rensis Likert, 1932) (อ้างถึงในพวงรัตน์, 2540) ดังนี้

มากที่สุด	เท่ากับ	5
มาก	เท่ากับ	4
ปานกลาง	เท่ากับ	3
น้อย	เท่ากับ	2
น้อยที่สุด	เท่ากับ	1

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ผู้วิจัยได้กำหนดหลักเกณฑ์ ดังนี้ การวัดระดับความคิดเห็น ค่าเฉลี่ยของคะแนน

มากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	4.50 – 5.00
มาก	ค่าเฉลี่ย	3.50 – 4.49
ปานกลาง	ค่าเฉลี่ย	2.50 – 3.49
น้อย	ค่าเฉลี่ย	1.50 – 2.49
น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.49

4. ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี

ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา และมีรายได้ระหว่าง 5,001-15,000 บาท ผู้ตอบแบบสอบถามมีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีความถี่สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที ส่วนใหญ่ในช่วงเวลา 17.01-19.00 น. บริเวณสนามกีฬามหาวิทยาลัยรังสิต เหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ต้องการลดน้ำหนักของตนเอง และต้องการความสนุกสนาน โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายคนเดียว

ผู้ตอบแบบสอบถามมีการเปิดรับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ และนิตยสาร มีการเปิดรับจากสื่อโทรทัศน์ ช่องทรูวิชั่นมากที่สุด คือ ช่อง 3 และช่อง Thai PBS ด้านสื่อวิทยุมีการเปิดรับข่าวสารจากคลื่น FM 96.0 และคลื่น FM 99.0 นอกจากนี้มีการเปิดรับจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ เดลินิวส์ ข่าวสด นิตยสารสตาร์ชอว์กเกอร์ Yoga และ Women's Health โดยมีวัตถุประสงค์ของการเปิดรับข่าวสารเพื่อต้องการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ/กีฬา/การออกกำลังกาย ต้องการนำไปแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความบันเทิง

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเปิดรับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต สื่อโทรทัศน์ และสื่อ นิตยสาร ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ช่วงเวลา 17.00-19.00 น. โดยความต้องการเครื่องออกกำลังกายประเภทบริหารแขน กล้ามเนื้อไหล่ หลังมากที่สุด รองลงมา คือ เครื่องเล่น Sit up และบริหารแขนพร้อมหัวไหล่ กล้ามเนื้อส่วนหน้าอก สำหรับความต้องการด้านอื่น ๆ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเพื่อพิจารณาแยกแต่ละด้าน พบว่า มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรให้บริการในระดับมาก และด้านความรู้ทางวิชาการ กล่าวคือ 5.1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง

อำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการด้านห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมา คือ มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการออกกำลังกาย และมีการให้บริการเบิก-ยืมอุปกรณ์เสริมตามความต้องการได้โดยสะดวก ตามลำดับ 5.2) ด้านบุคลากรให้บริการ พบว่า ต้องการเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายแยกตามประเภทกีฬา อย่างเพียงพอมากที่สุด รองลงมา คือ เจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์กีฬา และเจ้าหน้าที่ในการทำความสะอาดอุปกรณ์ และสถานที่ 5.3) ด้านความรู้ทางวิชาการ พบว่า ต้องการวิทยากรสำหรับการแนะนำการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมา คือ การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย และบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

5. อภิปรายผล

เหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ต้องการลดน้ำหนักของตนเอง และต้องการความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการ ศึกษาของสุชาติ (2541) พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความต้องการที่จะกระทำ หรือมุ่งกระทำ หรือได้ปฏิบัติจริงในกิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการออกกำลังกาย ทั้งนี้ได้แบ่งความต้องการการออกกำลังกายเป็น 3 ด้าน คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนันทนาการ และสังคม และเพื่อแข่งขัน

ความต้องการเปิดรับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต สื่อโทรทัศน์ และสื่อ นิตยสาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดลักษณะการเปิดรับสื่อของผู้รับสาร (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2542) กล่าวคือ ผู้รับสารจะเลือกสื่อที่สามารถจัดหามาใช้ได้ (Availability) ซึ่งธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะใช้ความพยายามเพียงระดับหนึ่งเท่านั้น อะไรที่ได้มายากก็

มักจะไม่ได้รับการเลือก แต่ถ้าสามารถได้มาไม่ยากนัก ก็มักจะเลือกสิ่งนั้น เช่นเดียวกับสื่อ ผู้รับสารจะเลือกสื่อที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมาก

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการออกกำลังกาย และมีบริการเปิด-ยืมอุปกรณ์เสริมตามความต้องการได้ โดยสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเขาวงกต (2534) พบว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายจะเกี่ยวข้องกับความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ คือ ช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมในการออกกำลังกาย วิชาการ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการด้านบุคลากรให้บริการ พบว่า ต้องการเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายแยกตามประเภทกีฬาอย่างเพียงพอ เจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์กีฬา และมีเจ้าหน้าที่ในการทำความสะอาดอุปกรณ์ และสถานที่ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสาขันธ์ (2538) พบว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายเป็นการให้บริการการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยผู้มาใช้บริการสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ใช้ได้ตามความต้องการ

ความต้องการด้านความรู้ทางวิชาการ พบว่า ต้องการให้มีการจัดวิทยากรสำหรับการแนะนำการออกกำลังกาย การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย และมีบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของประจักษ์ ทรินันท์ (2538) พบว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกาย คือ การจัดการในสถานที่การออกกำลังกาย บุคลากรที่ทำหน้าที่

ฝึกสอนแต่ละกิจกรรมที่ดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี บุคลิกภาพที่ดี สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดการและการดำเนินงานด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม

6. บทสรุป

ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้เป็นแนวทางสำหรับศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรังสิต ในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมบริเวณในมหาวิทยาลัยรังสิต เหมาะกับการออกกำลังกายกลางแจ้ง ปรับปรุงพัฒนาสื่อและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการ ตลอดจนการตัดสินใจหาอุปกรณ์การออกกำลังกายกลางแจ้งให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในชุมชนเมืองเอกต่อไป

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรังสิต จัดหาเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งตามความต้องการของนักศึกษา บุคลากร และผู้พักอาศัยในชุมชนเมืองเอก
2. จัดการอบรมความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย โดยเชิญวิทยากรจากภายในและภายนอก โดยรอบสนามกีฬา เช่น สนามฟุตบอล สนามบาส สนามเทนนิส สระว่ายน้ำ เป็นต้น
3. จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายบริเวณอาคารนันทนาการ และบริเวณโดยรอบสนามกีฬา
4. จัดเจ้าหน้าที่ประจำที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายในกีฬาแต่ละประเภท รวมไปถึงจัดหาเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอต่อการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์ และการทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ด้วย

ข้อเสนอแนะในการประเมินครั้งต่อไป

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง

2. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างการออกกำลังกายกลางแจ้ง และการออกกำลังกายในห้องฟิตเนส

7. กิตติกรรมประกาศ

การประเมินครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ ผู้ประเมินขอขอบพระคุณ ดร. พงศ์ภัทร อนุมติราชกิจ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ปรึกษาการวิจัย ที่ดูแลและให้คำปรึกษา ขอขอบพระคุณ ศ.ดร.ธีระยุทธ กลิ่นสุคนธ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ผศ.ดร.กฤษณ์ ทองเลิศ รองคณบดีฝ่ายบริหาร และดร.ฉลองรัตน์ เฉอ่ยมาลชลมารศรี รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะนิเทศศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้คำแนะนำซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือในการวิจัย และขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพที่ให้ความอนุเคราะห์ทุนวิจัยในครั้งนี้

8. เอกสารอ้างอิง

จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพมหานคร : กลุ่มพัฒนายุทธศาสตร์ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ประจักษ์ ทวีนนท์. (2538). การศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2542). ทฤษฎีและพฤติกรรมสื่อสาร. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

เยาวณี ผจญ. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2546). ชีวกลศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

สาธิต ฤฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุชาติ จรรยาศิริ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.