

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร
Exercise Behaviors of People in Public Parks
in The Bangkok Metropolitan Area

กาญจนา บุญภักดิ์
Kanchana Boonphak
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
Kanchanaka67@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร 2. ศึกษาปัจจัยส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร และ 3. เสนอแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 1,119 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ จากสวนสาธารณะ 20 แห่ง เครื่องมือที่จะใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม มีความเชื่อมั่น 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 64.9 มีอายุ ระหว่าง 21 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.8 ส่วนใหญ่ มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 67.8 และเป็นนักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 25.7 เหตุผลที่มาออกกำลังกายส่วนมากไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 90.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครนั้นส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 51.5 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมักเป็นเวลาดำเนินหลังเลิกงาน คิดเป็นร้อยละ 48.5 ใช้เวลาในการออกกำลังกายส่วนมาก มากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 71.3 ลักษณะการออกกำลังกายส่วนมากออกจนเหนื่อย คิดเป็นร้อยละ 64.3 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 48.8 ความต้องการในการออกกำลังกาย ส่วนมากต้องการพักผ่อน สุนัขสวน คิดเป็นร้อยละ 37.5 การตัดสินใจออกกำลังกาย ออกกำลังกายตามความจำเป็นของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 75.9 สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่ สนามกีฬา/สวนใกล้บ้าน คิดเป็นร้อยละ 68.9 และส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย คนเดียว คิดเป็นร้อยละ 39.7 ปัจจัยเสริมในการออกกำลังกาย ลำดับที่ 1 ได้แก่ สถานที่กลางแจ้งของหน่วยงานมีความสะดวก ($\bar{x} = 3.03$) รองลงมาได้แก่ หน่วยงานมีการจัดเตรียมสถานที่ ($\bar{x} = 2.99$) และ กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริม ($\bar{x} = 2.97$) ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายของประชาชน ได้แก่ ครอบครัวให้กำลังใจเป็นลำดับที่ 1 ($\bar{x} = 3.69$) รองลงมาได้แก่ การได้รับการยอมรับจากสังคม ($\bar{x} = 3.37$) และครอบครัวสนับสนุนงบประมาณ ($\bar{x} = 3.18$)

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, สวนสาธารณะ, ปัจจัย ส่งเสริม

Abstarct

The purpose of this research were to study exercise behaviors and the factors promote and supporting the exercise behaviors of the people in the public parks in Bangkok metropolitan area. It also considered the guidelines for promoting of exercising in public parks. The sample for the study consisted of 1,119 persons from 20 public parks using accidental random sampling. The instrument for data collection was a questionnaire with a reliability level of 0.95. The statistics for data analysis were percentage, mean and standard deviation. The result of the study showed that most of people who exercised were male 64.9 %, aged between 21-30 years old 29.80 %, holding under Bachelor's Degree 67.8% and students 25.7%. The reason for exercising was not because of ill-health 90.30 %. Most of the respondent exercised more than three times a week 51.5%, in the evening after work 48.5, and spent more than 30 minutes 71.3% doing exercise activities. Furthermore, most people exercise until they were tired 64.30 % and chose running 48.80 %. The

reasons for exercising were to relax and for enjoyment 37.5%. The decision to do exercise was because respondents were pleased to do it 75.90 %. The place for regular exercise could be at a playground or a nearby park 68.9%, by oneself 39.7%. The factors in promoting exercise were found to be, in order, air conditioning available at the office which is very convenient ($\bar{x} = 3.03$); arrangements made by the office ($\bar{x}=2.99$); and the promotional policy of the Ministry of Public Health ($\bar{x}=2.97$). The supporting factors for =exercising were, in order, the family's beliefs ($\bar{x}=3.69$), following the acceptance of society ($\bar{x}=3.37$), and the family's budget ($\bar{x}=3.18$).

Keywords : Behaviors, Exercise, Public Parks, Factor, Promote

1. บทนำ

มนุษย์เราทุกคนต้องการการเคลื่อนไหวต้องการออกกำลังกายซึ่งมีความจำเป็นพอกับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง การออกกำลังกายจึงเข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพดี เพื่อต่อต้านกับโรคระบาดที่ค่อนข้างจะรุนแรงขึ้นทุกขณะ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ข้าราชการบริหาร หลังการออกกำลังกายพระวรกายประจำวันเพื่อฟื้นฟูพระวรกาย หลังจากทรงพระประชวรเมื่อ พ.ศ.2525 ความว่า “ การออกกำลังกายนั้นถ้าทำน้อยไปร่างกายจะเฉา ถ้าทำมากไปร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ ” [1] การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของประชาชนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้านทั้งที่แผนพัฒนาการศึกษาระดับชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) [2] ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ [3] การพัฒนามนุษย์ที่มีคุณภาพจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงด้านใดด้านหนึ่งก็จะถือว่าไม่สมบูรณ์ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายก็อ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพไม่ดีขึ้นจะต้องอาศัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และต้องมีการวางแผน วางพื้นฐานให้เป็นคนรักและเห็นความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกาย กรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดใหญ่และเป็นศูนย์กลางความเจริญต่างๆของประเทศไทย มีจำนวนประชากรมากถึง 5,710,883 คน [4] จึงทำให้เกิดสภาพสังคมที่แออัดภายในกรุงเทพมหานคร ประชากรต้องพบกับสภาพอากาศ การจราจรที่ติดขัด สภาพสังคมเศรษฐกิจ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ สังคมวัฒนธรรม ของคนเรา ภาวะดังกล่าวทำให้คนต้องดิ้นรนต่อสู้แข่งขันเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ดึงเครียด วิดกกังวล อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต และร่างกาย

ต้องเคร่งเครียดอยู่กับหน้าที่การงานจนไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ดังนั้นคนเราจึงพยายามหาเวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้จากในกรุงเทพมหานครมีสวนสาธารณะมากถึง 20 แห่ง เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ แต่ก็ยังมีประชาชนบางส่วนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่มีการเตรียมพร้อมร่างกายก่อนออกกำลังกาย การแต่งกายไม่เหมาะสม รับประทานอาหารหลังจากการออกกำลังกาย เป็นต้น กอปรกับปัจจุบันมีโรคระบาดเกิดขึ้นมากมาย เช่น โรคซาร์ โรคไข้หวัดนก หรือไข้หวัด สายพันธุ์ใหม่ 2009 ซึ่งกำลังระบาดอยู่ทั่วโลกในปัจจุบัน คร่าชีวิตมนุษย์โลกไปแล้วหลายร้อยคน ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่มีการระบาดอยู่ในปัจจุบันนี้ ซึ่งไข้หวัดนั้นยังไม่มียาชนิดใดสามารถรักษาได้นอกจากการป้องกันตนเอง ให้พ้นจากโรคติดต่อ เช่น การออกกำลังกาย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองอย่างถูกวิธี และคุณภาพชีวิตยังส่งต่อตนเอง ต่อองค์กร [5] จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะในปัจจุบันประชาชนต้องการออกกำลังกายมีแนวโน้มสูงขึ้น การเลือกสถานที่พักผ่อนและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายภายในท้องถิ่น ว่ามีความเหมาะสมกับความต้องการอย่างไร เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มีประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจยิ่งขึ้น และสามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนปลูกฝังให้ประชาชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย อันจะส่งผลให้สุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคระบาดตลอดไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเสริมและสนับสนุนที่ทำให้ประชาชนมาออกกำลังกาย
3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร

3. ขอบเขตของโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในสวนสาธารณะของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร ตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษาและอาชีพ โดยศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่ส่งเสริมและสนับสนุนในการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาารูปแบบการจัดบริการการออกกำลังกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ต่างๆ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครจำนวน 23,802,000 คน [6] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร จำนวน 384 คน ได้มาโดยการเปิดตาราง Krejcie and Morgan และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ และผู้วิจัยเก็บเพิ่มเป็นจำนวน 1,119 คน

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

- ข้อมูลทั่วไปของประชาชน ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ปัญหาสุขภาพ
- พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ปัจจัยเสริมที่ทำให้ประชาชนออกกำลังกาย
- ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย

5. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความหมายของพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความหมายของการออกกำลังกาย

กาย สาเหตุของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมและปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย ประเภทการออกกำลังกาย ประโยชน์การออกกำลังกาย ขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย และสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่จะใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีและแนวคิดต่างๆตลอดจนการผสมผสานงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามประเภทตรวจสอบรายการมุ่งสอบถามข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ ความถี่ในการออกกำลังกาย **ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่งเสริมและสนับสนุนในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ **ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

7. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างเป็นแบบสอบถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ และนำไปหาค่าความเที่ยงตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.95 และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่น 0.89

8. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้ช่วยนักวิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลประชาชนในสวนสาธารณะ 20 แห่ง ได้แก่ สวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา สวนธนบุรีรมย์ สวนเบญจกิติ สวนเบญจสิริ สวนรมณีนารถ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ สวนสราญรมย์ สวนสันติชัยปราการ สวนสันติภาพ สวนเฉลิมพระเกียรติเกียกกาย สวน 50 พรรษา สวน 60 พรรษา สวนจตุจักร สวนพรรณภิรมย์ สวนพระนคร สวนรมณีย์ทุ่งสีกัน สวนวชิรเบญจทัศ สวนวรรณกรรม สวนเสรีไทย สวนหลวง ร.9 ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 1,119 คน

9. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย ร้อยละ 64.9 มีอายุ ระหว่าง 21 – 30 ปี ร้อย

ละ 29.8 ส่วนใหญ่ มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 67.8 และเป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 25.7 เหตุผลที่มาออกกำลังกายส่วนมากไม่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 90.3 พฤติกรรมการออกกำลังของประชาชนในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครนั้นส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 51.5 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมักเป็นเวลายื่นหลังเลิกงาน ร้อยละ 48.5 ใช้เวลาในการออกกำลังกายส่วนมาก มากกว่า 30 นาที ร้อยละ 71.3 ลักษณะการออกกำลังกายส่วนมากออกจนเหนื่อย ร้อยละ 64.3 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ วิ่ง ร้อยละ 48.8 ความต้องการในการออกกำลังกาย ส่วนมากออกกำลังกายเพราะต้องการพักผ่อน สนุกสนาน ร้อยละ 37.5 อิทธิพลในการตัดสินใจออกกำลังกาย ออกกำลังกายตามความจำเป็นของตนเอง ร้อยละ 75.9 สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่ สนามกีฬา/สวนใกล้บ้าน ร้อยละ 68.9 และส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย คนเดียว ร้อยละ 39.7 ปัจจัยเสริมในการออกกำลังกายลำดับที่ 1 ได้แก่ สถานที่กลางแจ้งของหน่วยงานมีความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 รองลงมาได้แก่ หน่วยงานมีการจัดเตรียมสถานที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และ กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายของประชาชนได้แก่ ครอบครัวให้กำลังใจเป็นลำดับที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 รองลงมาได้แก่ การได้รับการยอมรับจากสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 และครอบครัวสนับสนุนงบประมาณ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ดังตาราง ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1	เพศ		
	- ชาย	726	64.9
	- หญิง	393	35.1
	รวม	1,119	100.0
2	อายุ		
	- ต่ำกว่า 20 ปี	234	20.9
	- 21- 30 ปี	333	29.8
	- 31- 40 ปี	303	27.1
	- มากกว่า 40 ปี	249	22.2
	รวม	1,119	100.0
3.	วุฒิการศึกษา		
	- ต่ำกว่า ปริญญาตรี	759	67.8
	- ปริญญาตรี	303	27.1
	- สูงกว่าปริญญาตรี	57	5.1
	รวม	1,119	100.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
4.	ประกอบอาชีพ		
	- รับราชการ	165	14.7
	- พนักงานสถาบัน	105	9.4
	- นักเรียน/นักศึกษา	288	25.7
	- พนักงานเอกชน	150	13.4
	- ประกอบอาชีพอิสระ	132	11.8
	- ค้าขาย	75	6.7
	- แม่บ้าน/พ่อบ้าน	123	11.0
	- เกษียณอายุ	60	5.4
	- อื่นๆ	21	1.9
	รวม	1,119	100.0
5	ปัญหาสุขภาพ		
	- ไม่มี	1011	90.3
	- มี	108	9.7
	รวม	1,119	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย ร้อยละ 64.9 เพศหญิง ร้อยละ 35.1 มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี ร้อยละ 29.8 ส่วนใหญ่ มีการศึกษาต่ำกว่า ปริญญาตรี ร้อยละ 67.8 และเป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 25.7 เหตุผลที่มาออกกำลังกายส่วนมากไม่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 90.3

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1	พฤติกรรมที่ออกกำลังกาย		
	- มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	576	51.5
	- 3 ครั้ง/สัปดาห์	168	15.0
	- 2 ครั้ง/สัปดาห์	351	31.4
	- 1 ครั้ง/สัปดาห์	6	0.5
	- อื่นๆ	18	1.6
	รวม	1,119	100.0
2.	เวลาในการออกกำลังกาย		
	- เข้า	42	3.8
	- เย็นหลังเลิกงาน	543	48.5
	- เช้าวันหยุด	45	4.0
	- เย็นวันหยุด	336	30.0
	- โอกาสพิเศษ	150	13.4
	- อื่นๆ	3	0.3
	รวม	1,119	100.0
3.	ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
	- ไม่เกิน 10 นาที	18	1.6
	- 10 – 20 นาที	108	9.7
	- 21 - 30 นาที	195	17.4
	- มากกว่า 30 นาที	798	71.3
	รวม	1,119	100.0

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
4	การออกกำลังกาย		
	- ออกเล็กน้อย	243	21.7
	- ออกจนเหนื่อย	720	64.3
	- ออกจนเหงื่อออกมาก	153	13.7
	- อื่นๆ	3	0.3
	รวม	1,119	100.0
5.	กิจกรรมในการออกกำลังกาย		
	-เดินเร็ว	117	10.5
	-วิ่ง	546	48.8
	-ปั่นจักรยาน	96	8.6
	-เดินแอโรบิค	39	3.5
	-กระโดดเชือก	12	1.1
	-ว่ายน้ำ	66	5.9
	-กิจกรรมเข้าจังหวะ	30	2.7
	-ฟุตบอล	96	8.6
	-รำมวยจีนไท้เก๊ก	9	0.8
	- อื่นๆ	108	9.5
	รวม	1,119	100.0
6	เหตุผลในการออกกำลังกาย		
	- มีสุขภาพดี	228	20.4
	- พบปะผู้คน	30	2.7
	- มีรูปร่างสวยงาม	198	17.7
	- พักผ่อน สนุกสนาน	420	37.5
	- รักษาอาการโรค	123	11.0
	- ทำหาย แสดงความสามารถ	105	9.4
	- อื่นๆ	15	1.3
		รวม	1,119
7	อิทธิพลในการตัดสินใจออกกำลังกาย		
	- ทำตามนโยบาย	849	75.9
	- ตามความจำเป็นของตนเอง	198	17.7
	- การชักชวนของเพื่อน	51	4.6
	- การสื่อสารมวลชน	6	0.5
	- อื่นๆ		
		รวม	1,119
8	สถานที่ในการออกกำลังกายปกติ		
	- สนามกีฬา/สวนใกล้บ้าน	45	4.0
	- สนามกีฬาในหน่วยงาน	66	5.9
	- ห้องออกกำลังกาย		
	หน่วยงาน	201	18.0
	- สนาม/บริเวณบ้าน	36	3.2
	- อื่นๆ		
	รวม	1,119	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
9	สมาชิกที่ออกกำลังกายด้วย		
	- คนเดียว	444	39.7
	- เพื่อนร่วมงาน	219	19.6
	- เพื่อนบ้าน	102	9.1
	- ครอบครัว	255	22.8
	- อื่นๆ	99	8.8
	รวม	1,119	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครนั้นส่วนใหญ่ ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 51.5 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมักเป็นเวลาเย็นหลังเลิกงาน ร้อยละ 48.5 ใช้เวลาในการออกกำลังกายส่วนมาก มากกว่า 30 นาที ร้อยละ 71.3 ลักษณะการออกกำลังกายส่วนมากออกจนเหนื่อย ร้อยละ 64.3 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่วิ่ง ร้อยละ 48.8 ความต้องการในการออกกำลังกายส่วนมากต้องการพักผ่อน สนุกสนาน ร้อยละ 37.5 อิทธิพลในการตัดสินใจออกกำลังกาย ออกกำลังกายตามความจำเป็นของตนเอง ร้อยละ 75.9 สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่ สนามกีฬา/สวนใกล้บ้าน ร้อยละ 68.9 และส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย คนเดียว ร้อยละ 39.7

ตารางที่ 3 ปัจจัยเสริมที่ทำให้ออกกำลังกาย

ที่	รายการ	n = 1119		ระดับ
		\bar{x}	SD	
1	กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริม	2.97	0.98	ปานกลาง
2	หน่วยงานมีการจัดเตรียมสถานที่	2.99	1.01	ปานกลาง
3	สถานที่กลางแจ้งของหน่วยงานมีความสะดวก	3.03	1.06	ปานกลาง
4	หน่วยงานมีห้องออกกำลังกาย	2.88	1.14	ปานกลาง
5	หน่วยงานกำหนดเวลาในการออกกำลังกาย	2.70	1.11	ปานกลาง
6	มีเจ้าหน้าที่แนะนำในหน่วยงาน	2.32	1.15	ปานกลาง
7	ห้องออกกำลังกายในหน่วยงานสวยงาม	2.97	1.14	ปานกลาง
8	หน่วยงานจัดโปรแกรมออกกำลังกาย	2.53	1.17	ปานกลาง
9	หน่วยงานจัดกิจกรรมเสริม	2.64	1.09	ปานกลาง
10	หน่วยงานจัดอุปกรณ์เสริม	2.78	1.17	ปานกลาง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ที่	รายการ	n = 1119		ระดับ
		\bar{x}	SD	
11	มีการจัดแข่งขันกีฬาในหน่วยงาน	2.58	1.14	ปานกลาง
12	มีการแข่งขันกีฬาหับหน่วยงานอื่นๆ	2.68	1.16	ปานกลาง
13	ได้รับงบประมาณจากจังหวัด	2.55	1.09	ปานกลาง
14	ได้รับงบประมาณจากเขต	2.53	1.07	ปานกลาง
15	หน่วยงานมีงบประมาณชัดเจน	2.57	1.15	ปานกลาง
	เฉลี่ยรวม	2.71	1.10	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยเสริมในการออกกำลังกาย ลำดับที่ 1 ได้แก่ สถานที่กลางแจ้งของหน่วยงานมีความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 รองลงมาได้แก่ หน่วยงานมีการจัดเตรียมสถานที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และ กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97

ตารางที่ 4 ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย

ที่	รายการ	n = 1119		ระดับ
		\bar{x}	SD	
1	ผู้บริหารระดับสูงสนับสนุน	2.89	1.10	ปานกลาง
2	ผู้บริหารหน่วยงานสนับสนุน	2.66	1.01	ปานกลาง
3	ผู้บริหารทุกระดับให้กำลังใจ	2.73	1.07	ปานกลาง
4	ผู้ร่วมงานให้กำลังใจ	2.97	1.04	ปานกลาง
5	บุคลากรสาธารณสุขให้กำลังใจ	2.74	1.10	ปานกลาง
6	บุคลากรในหน่วยงานยกย่องผู้เล่นกีฬา	2.87	1.08	ปานกลาง
7	เพื่อนจากหน่วยงานอื่นให้กำลังใจ	3.04	1.02	ปานกลาง
8	ครอบครัวให้กำลังใจ	3.69	0.92	ปานกลาง
9	ครอบครัวสนับสนุนงบประมาณ	3.18	1.07	ปานกลาง
10	ได้รับการยอมรับจากสังคม	3.37	1.01	ปานกลาง
11	มีเงินเหลือแล้วจึงออกกำลังกาย	2.60	1.18	ปานกลาง
12	ผู้บริหารและเพื่อนร่วมกันออกกำลังกาย	2.87	1.04	ปานกลาง
13	เพื่อนร่วมงานกระตุ้นให้ออกกำลังกาย	2.90	1.11	ปานกลาง
14	มีบุคคลต้นแบบในการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย	2.71	1.13	ปานกลาง
15	การประชาสัมพันธ์ มีผลต่อการตัดสินใจออกกำลังกาย	2.79	1.17	ปานกลาง
	เฉลี่ยรวม	2.93	1.07	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายของประชาชนได้แก่ ครอบครัวให้กำลังใจเป็นลำดับที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 รองลงมาได้แก่ การได้รับการยอมรับจากสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 และครอบครัวสนับสนุนงบประมาณ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18

10. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย ร้อยละ 64.9 มีอายุ ระหว่าง 21 - 30 ปี ร้อยละ 29.8 ส่วนใหญ่ มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 67.8 และเป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 25.7 เหตุผลที่มาออกกำลังกายส่วนมากไม่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 90.3 อาจเนื่องมาจากปัจจุบันประชาชนนิยมออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และเพื่อรักษารูปร่างให้เหมาะสม พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครนั้นส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 51.5 สอดคล้องกับงานวิจัยของยงยุทธ อินเจริญ [7] ทำการศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมักเป็นเวลาเย็นหลังเลิกงาน ร้อยละ 48.5 จะเห็นได้ว่าปัจจุบันประชาชนนิยมออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกการทำงาน อาจเนื่องมาจากเป็นเวลาที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ และหลีกเลี่ยงภาวะรถติดในการจราจรของเขตกรุงเทพและปริมณฑล สอดคล้องกับงานวิจัยของนพพร แก้วมาก [8] ที่ได้ศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของคณาจารย์ และนักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่พบว่า ช่วงเวลาที่บุคลากรและนักศึกษาต้องการให้มีบริการการออกกำลังกายได้แก่ เวลา 17.10-18.30 น.และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของยงยุทธ อินเจริญ[7] ทำการศึกษา สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่าช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายคือ ช่วง 18.00-20.00 น. ส่วนเวลาในการออกกำลังกายส่วนมาก มากกว่า 30 นาที ร้อยละ 71.3 ทั้งนี้อาจเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของยงยุทธ อินเจริญ [7] ทำการศึกษา สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า เวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายคือ 15 - 30 นาที ลักษณะการออกกำลังกายส่วนมากออกจันทันทีและเหงื่อออก ร้อยละ 64.3 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่วิ่ง ร้อยละ 48.8 อาจเนื่องมาจากเป็นกิจกรรมที่สามารถกระทำได้สะดวกและรวดเร็วไม่ต้องใช้

อุปกรณใดๆทั้งสิ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของยงยุทธ อั้นเจริญ [7] ทำการศึกษา สภาพความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ประเภท กิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย 4 กิจกรรมแรก ได้แก่ วิ่งเพื่อสุขภาพอยู่ด้วย ความต้องการในการออกกำลังกาย ส่วนมากต้องการพักผ่อน สนุกสนาน ร้อยละ 37.5 อิทธิพลในการตัดสินใจออกกำลังกาย ออกกำลังกายตามความ จำเป็นของตนเอง ร้อยละ 75.9 สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่ สนามกีฬา/สวนใกล้บ้าน ร้อยละ 68.9 จะเห็น ได้ว่าประชาชนส่วนใหญ่สนใจที่จะออกกำลังกายในสนามกีฬา หรือสวนใกล้บ้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของยงยุทธ อั้นเจริญ [7] ทำการศึกษา สภาพความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า สถานที่ที่ นักศึกษาชอบออกกำลังกายมากที่สุดในสถาบัน คือโรงยิมส์ สนาม สวนสุขภาพซึ่งอยู่ในมหาวิทยาลัยทั้งสิ้น และส่วนใหญ่ จะออกกำลังกาย คนเดียว ร้อยละ 39.7 ปัจจัยเสริมในการ ออกกำลังกายลำดับที่ 1 ได้แก่ สถานที่กลางแจ้งของ หน่วยงานมีความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 รองลงมา ได้แก่ หน่วยงานมีการจัดเตรียมสถานที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายของประชาชนได้แก่ ครอบครัวให้กำลังใจเป็นลำดับที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 รองลงมาได้แก่ การได้รับการยอมรับจากสังคมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.37 และครอบครัวสนับสนุนงบประมาณ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.18

11. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานควรจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้กับบุคลากร
2. ครอบครัวควรส่งเสริมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรวางแผน ส่งเสริมการออกกำลังกาย และจัดสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับบุคลากร ตลอดจนมีบุคลากรที่ความรู้ด้านนี้มาให้คำแนะนำ

ข้อเสนอเพื่อทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน
2. ศึกษาปัญหาในการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน

12. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักงานการอุดมศึกษาที่จัดสรรทุนในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณคณะกรรมการพิจารณาโครงการที่ให้โอกาสสร้างสรรค์ผลงาน ทั้งงานวิจัย และพิจารณาบทความเพื่อนำเสนอในวารสารเศรษฐศาสตร์อุตสาหกรรม

เอกสารอ้างอิง

- [1] สก. 2549. มหาราชนักกีฬา เรือใบเหรียญทอง. ค้นเมื่อวันที่ 11 เมษายน 2554; จาก <http://www.thairath.co.th/news.php>
- [2] การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549) กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- [3] มงคล แว่นไทยสง และคณะ. 2546. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. กรุงเทพฯ : แมค.
- [4] สำนักสถิติพยากรณ์.สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2546-2555. สถิติประชากรจากทะเบียน. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก www.thailandlawyercenter.com (วันที่ค้นข้อมูล 12 เมษายน 2554)
- [5] ลาก ศรีสาองค์ และไพฑูริย์ พิมพ์ดี. 2555. คุณภาพชีวิตการทำงานและความผูกพันต่อองค์การของข้าราชการตำรวจกองบัญชาการตำรวจนครบาล. วารสารเศรษฐศาสตร์อุตสาหกรรม. 11(2), น.140-145.
- [6] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชน. ค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2554; จาก <http://www.nso.go.th/nso/nsopublish/service//survey/excerRep50.pdf>.
- [7] ยงยุทธ อั้นเจริญ. 2546. สภาพและความ ต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม. รายงานการวิจัย. สถาบันราชภัฏนครปฐม.
- [8] นพพร แก้วมาก. 2544. ความต้องการบริการ ด้านการออกกำลังกายของคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ในสถาบันราชภัฏเลย. รายงาน การวิจัย. สถาบันราชภัฏเลย.