



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการศึกษาได้นั้น หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือ การพัฒนาคุณภาพประชากรในชาติให้มีคุณภาพที่ดีโดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญา และยิ่งไปกว่านั้นต้องเป็นประชาชนที่มีระเบียบวินัย มีความมานะอดทน เสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เอาวัดเอาเปรียบเพื่อนร่วมชาติ อุกิศตน และรับผิดชอบงานในหน้าที่อย่างสุดความสามารถ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันว่า (2523)

"ร่างกายของคนเรานั้น ชีวมณฑลสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามชีวมณฑลเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเราทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

นอกจากนี้รัฐได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม ได้กำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 6 แผนหลัก ดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531)

1. แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อแข่งขัน
4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา
5. แผนพัฒนาการบริหารและองค์การในการพัฒนากีฬา
6. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพ

สำหรับในแผนที่ 2 คือแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นมีหลักการและเหตุผลดังรายละเอียดต่อไปนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531)

การพัฒนาคุณภาพของประชากร เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่ การทำให้มี "สุขภาพดีถ้วนหน้า" ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอันดับแรก การมีสุขภาพดีถ้วนหน้า หมายถึง "สภาพการณ์ที่ประชากรทุกคนในประเทศ มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน" สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการกีฬา และกีฬานั้นต้องเป็นกีฬาหรือการละเล่นที่สนุกเพลิดเพลินเจริญใจ จึงจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายจิตใจ ของประชาชนทุกเพศและทุกวัย ทั้งนี้ควรมุ่งมั่นทำที่ สำคัญ 2 ประการคือ

ประการแรก มุ่งเน้นให้เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์ และสร้างเสริมสุขภาพจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ได้กระทำอยู่แล้ว

ประการที่สอง มุ่งส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนที่ยังไม่สนใจ หรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาได้ตื่นตัว และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การพัฒนาการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชน โดยช่วยให้ได้รับความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่างๆ ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเองทำให้เกิดความสนใจ และตื่นตัวที่จะออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพมากขึ้น และสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอาจจำแนกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น การเดิน การวิ่งและการเล่นกาสบริหารโดยทั่ว ๆ ไป การบริหารกายแบบแอโรบิกคานซ์ เป็นต้น

2. การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ และปรับปรุงทรวดทรง สัดส่วน หรือให้เกิดผลแก่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกบริหารกาย การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อความรื่นเริงตามประเพณี และวัฒนธรรม เป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ และเป็นการเล่นซึ่งสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานที่แสดงออกทางด้านประเพณีและวัฒนธรรมโดยสอดคล้องอยู่ในการประกอบอาชีพต่าง ๆ

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่า และอาศัยันกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานอยู่เสมอมจะแข็งแรงอาศัยันกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ทุกคนไม่ว่าชายหรือหญิง อติเรก จิระพงค์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่าการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแล แนะนำจากแพทย์

หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ (อติเรก จิระพงค์, 2523)

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ (Principles and Techniques)
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ (Properly Work Load)
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ (Regularity and Continuity)

Continuity)

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายดีขึ้นทุกอย่างช่วยส่งเสริมสุขภาพทั่วไปสมรรถภาพทางกายสูง ความอยากอาหารมากขึ้น การย่อยอาหารดีขึ้น ความคิดความอ่านดีขึ้น ประสาทต่าง ๆ ทำงานว่องไวขึ้น ความต้านทานโรคดีขึ้น แต่จะสังเกตพบว่าคนส่วนใหญ่ไม่ใคร่อยาก

จะออกกำลังกายเท่าใดนักทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการออกกำลังขัดกับความรู้สึกสะดวกสบาย ไม่อยากเหนื่อยของมนุษย์นั่นเอง กล่าวคือ ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการความสะดวกสบาย โดยไม่ต้องออกกำลัง หรือใช้แรงงานของตนเองเกินความจำเป็น สหรัฐอเมริกา ซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก ก็ปรากฏว่า สุขภาพของประชากรยังไม่ได้เสียหายเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรงและมีความสะดวกสบาย ประชาชนส่วนหนึ่งจึงได้หันมาให้ความเอาใจใส่ในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่าย เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารกาย" ขึ้นให้เจ้าหน้าที่ได้ผลัดกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4 - 6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีความสนุกสนาน แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธี พร้อมกับมีการจัดบรรยายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยด้วย (สนอง อุณากร , 2527)

การออกกำลังกาย ยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจ และอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่า แทบไม่มีเวลาเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้น มีความสำคัญตั้งแต่ผู้บริหารเรื่อยลงมาจนถึงพนักงาน ลูกจ้าง ในปัจจุบันนี้วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมกำลังตื่นตัวและให้ความสนใจอย่างมากต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย และสภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงงานนั้น ๆ ให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว (วิจิต คณิงสุขเกษม, 2527)

การขาดการออกกำลังกายจะทำให้มีร่างกายที่อ่อนแอ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายในขนาดที่เหมาะสม เช่นอายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง กระโดด และปีนป่ายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย ในกิจกรรมที่หนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไปร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เป็นต้น (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2523) ผลดีของการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีลักษณะ "ค่อนข้างถาวร" แต่มีใช้ "ถาวรตลอดกาล" คราบเก่าที่

การออกกำลังกายกระทำอยู่โดยสม่ำเสมอ ผลเหล่านั้นก็ยังอยู่ เมื่อใดการออกกำลังกายขาดตอนไป สภาพเสื่อมก็เกิดขึ้นซึ่งขาดการออกกำลังกายนานเข้าความเสื่อมก็ย่อมมีมากขึ้นในที่สุดทุก ๆ อย่างก็กลับสู่สภาพของคนธรรมดา หรือสภาพก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย (อวส เกตุสิงห์, 2523)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญ และจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต อย่างปกติสุข และพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้นการออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้การสูบน้ำัดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้นแต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้า และลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหาร และการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยาพร ธรรมินทร์, 2525)

การมีสุขภาพร่างกายที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ และปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เรามีสุขภาพที่ดี นอกจากเรื่องโภชนาการและการพักผ่อนแล้ว การออกกำลังกายถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนมีสุขภาพแข็งแรง และยืนอายุให้ยืนนานขึ้น วิธีการออกกำลังกายของคนเราสามารถเลือกทำได้หลายอย่าง ทั้งนี้แล้วแต่ความถนัด และความพึงพอใจของแต่ละบุคคล สิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติควรคำนึง ก็คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย การทำงานหนักหรือหักโหมไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย หากแต่จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายด้วยซ้ำ การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นจะต้องให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ตามขีดความสามารถของสรีระของแต่ละคนและการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ต้องทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยกัน 3 ระบบอันได้แก่ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบขับถ่ายอย่างสัมพันธ์กัน คือ จะต้องมีการออกกำลังกายที่กระตุ้นหัวใจ การหายใจและการขับถ่ายมากกว่าปกติ ทั้งนี้จะต้องไม่ให้เกิดการล้าของกล้ามเนื้อ และไม่เกิดอาการอ่อนเพลียมากเกินไปจึงจะถือว่าได้ผลเต็มที่ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงควรทำอย่างพอดี การออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ส่วนการว่ายน้ำเป็นการ

ออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มากกว่าการจ็อกกิ้งและ  
 เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีอายุไม่เกิน 70 ปี ส่วนการเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิ  
 ภาพเท่ากับการจ็อกกิ้ง และเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี  
 ขึ้นไป

ก่อนที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกาย ควรจะศึกษาพื้นฐานของร่างกายตนเองเสียก่อน  
 เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด หรือควรจะไปปรึกษาแพทย์ เพื่อ  
 ความเหมาะสมในการเลือกวิธีการออกกำลังกายและช่วงเวลาในแต่ละครั้งจากการสำรวจ  
 ของทีมงาน "คู่แข่งมอนิเตอร์" เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของผู้สูงอายุ  
 ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 50 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุ  
 60.7 % ออกกำลังกาย เป็นชาย 67.4 % เป็นหญิง 54.0 % ในจำนวนนี้ 60.5 % เลือก  
 ทำช่วงเช้า อีก 34.1 % เลือกช่วงเย็น 51.7 % ใช้เวลา 30 นาที อีก 22.5 % ใช้  
 เวลาถึง 1 ชั่วโมง สำหรับกีฬาที่นิยมคือจ็อกกิ้ง คิดเป็น 57.7 % อีก 23.7 % นิยมออก  
 กายบริหาร ส่วนสถานที่นั้น 33.6 % เลือกทำในบริเวณบ้าน 13.7 % ทำที่สวนสาธารณะ  
 และ 3.8 % ทำที่สปอร์ตคลับ (คู่แข่งธุรกิจ, 2536)

วิถีความเป็นอยู่ของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ กำลังเสี่ยงต่อโรคที่เรียกว่า โรคไม่ติด  
 เชื้อ คือ เป็นโรคของการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง นั่นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย และการ  
 รับประทานอาหารที่ไม่ตรงกับความต้องการของร่างกายนั่นเอง (แจก ธนะสิริ, 2535)  
 จากสถิติของศูนย์พัฒนาการควบคุมโรคไม่ติดต่อ พบว่าโรคหัวใจเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต  
 ของคนไทยอยู่ในระดับสูงมาก คือ ในปี 2530-2534 มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 40.30,  
 42.10, 47.30, 49.60 และ 54.70 คนต่อประชากร 1 แสนคน ตามลำดับ (กองสถิติ  
 กระทรวงสาธารณสุข, 2537) จะเห็นได้ว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้ประชาชนสนใจใน  
 สุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นแต่การมีสุขภาพที่ดีได้เช่นไม่มีชาย ต้องออกกำลังกายด้วยตนเอง  
 เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริงแต่เมื่อเปรียบเทียบกับ  
 ส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลกัน  
 (เจริญทร์ ชาโนรัตน์, 2524)

ปัจจุบันธุรกิจเกี่ยวกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย ซึ่งเอกชนดำเนินการ  
 ในรูปแบบของ "ศูนย์สุขภาพ" มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของศูนย์สุขภาพใน

โรงแรม ศูนย์สุขภาพที่เกิดขึ้นตามหมู่บ้าน หรืออาคารสำนักงานต่าง ๆ เพราะว่าเอกชนได้  
 เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาว่ามีความจำเป็นต่อชีวิตความเป็น  
 อยู่ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งนับวันจะต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น ต้อง  
 ประสบกับปัญหาการจราจร เสียเวลาอยู่บนท้องถนนมากกว่าอยู่ที่บ้านเสียอีก คนในกรุงเทพ  
 มหานครจึงต้องหาทางออกให้กับตัวเอง วิธีการหนึ่งคือการออกกำลังกายใน "ศูนย์สุขภาพ"  
 ที่ใกล้บ้านหรือใกล้ที่ทำงานและมีบริการดี และอีกหลายเหตุผลแตกต่างกันไป ซึ่งศูนย์สุขภาพ  
 ที่เอกชนจัดให้บริการด้านการออกกำลังกายนั้น จำเป็นจะต้องมีการแข่งขันกันในเชิงธุรกิจ  
 การตลาด จึงต้องจัดให้มีบริการที่ดี มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยและครบครัน  
 เพื่อดึงดูดสมาชิกให้มาใช้บริการศูนย์สุขภาพของตนเพิ่มมากขึ้น ขณะนี้จำนวนของศูนย์สุขภาพ  
 ในกรุงเทพมหานครได้เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ฉะนั้นประชาชนที่รักการออกกำลังกายจึงมี  
 โอกาสที่จะเลือกใช้บริการของศูนย์สุขภาพต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของตนเองและเมื่อ  
 ประชาชนได้ออกกำลังกาย ก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี เป็นประชากรที่มี  
 คุณภาพเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

จากเหตุผลดังได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคาดหวังใน  
 การจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพ  
 มหานคร เพื่อเป็นแนวทางเสนอแนะให้องค์กรของรัฐ และภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ  
 การออกกำลังกาย ได้จัดการบริการด้านการออกกำลังกายให้ได้ผลดี มีประสิทธิภาพและสอดคล้อง  
 คลึงกับความต้องการของประชาชนอีกด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อ  
 ส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย  
 เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง

### สมมติฐานของการวิจัย

ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ระหว่างสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความแตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความคาดหวังใน การจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร ที่เกี่ยวกับความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

#### 1. กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สมาชิกของศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร ที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2537 ซึ่งเป็นศูนย์สุขภาพที่มีลักษณะตรงตามคำจำกัดความของการวิจัย ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

#### 2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น คือ เพศ

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัย ถือว่าข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของสมาชิกศูนย์สุขภาพ เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้และตรงกับความเป็นจริงในขณะนั้น



### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความคาดหวัง หมายถึง ความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็นเฉพาะตัวของสมาชิกที่มีเกี่ยวกับการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

การจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ศูนย์สุขภาพจัดและอำนวยความสะดวก ให้สมาชิกได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์กติกากาการแข่งขัน หรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกายประกอบดนตรี การเล่นเทนนิส แบดมินตัน หรือว่ายน้ำ เป็นต้น

ศูนย์สุขภาพ หมายถึง สถานที่ที่ดำเนินการโดยเอกชน มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น ห้องออกกำลังกาย ห้องแอโรบิค สระว่ายน้ำ สนามแบดมินตัน หรือสนามเทนนิส เป็นต้น สำหรับให้สมาชิกได้มาใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพจัดขึ้นในเขตกรุงเทพมหานคร

สมาชิก หมายถึง ผู้ใช้บริการของศูนย์สุขภาพที่มีคุณสมบัติตามกฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับของแต่ละศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกที่มีต่อศูนย์สุขภาพ
2. ทำให้ทราบความคิดเห็น และข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับ ความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ
3. เป็นแนวทางในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของศูนย์สุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกหรือผู้มาออกกำลังกาย