



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในช่วงกำลังพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า หลักสำคัญที่สุดประการหนึ่งควบคู่กันกับการพัฒนาประเทศคือ การพัฒนาคุณภาพของประชากรในชาติให้มีคุณภาพที่ดี โดยเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญาและยิ่งไปกว่านั้นต้องเป็นประชากรที่มีระเบียบวินัย มีความมานะอดทน เสียสละ เพื่อส่วนรวมไม่เอาตัวเอาก่อนเปรียบเพื่อนร่วมชาติ อุทิศตนและรับผิดชอบงานในหน้าที่อย่างสุจริตความสามารถ ดังเช่น เปรม ติณสูลานนท์ (2524 : 1) ได้ให้คำขวัญเนื่องในการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดปัตตานี ไว้ว่า

“การกีฬาเป็นการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพที่อนามัย แข็งแรงและเสริมสร้างให้เป็นผู้มีจิตใจแจ่มใส อดทน กล้าหาญ รับผิดชอบ และรู้จักยั้ง นอกจากนั้นยังส่งเสริมความสมัครสมานกลมเกลียว ระหว่างหมู่คณะบุคคลใดที่มีจิตใจ เป็นนักกีฬา บุคคลนั้นย่อม เป็นผู้มีความดีจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมของประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าสืบไป”

ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะเกิดความบั่นบ่วน ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมบุคลิกลักษณะเปลี่ยน ดังที่ อวบ เกตุสิงห์ (2520 : 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่ง กินอาหารร่างกายต้องการอาหารก็มีความต้องการร่างกาย ดังนั้นความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียวถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้เขาสามารถ

ออกกำลังได้ เขาก็จะมีอาการชาจากการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีการเมื่อยขบ และอาการ เช่นนี้จะถูกไ้ว่าคล้ายคลึงกับการชากอาหาร เช่น ไม่มีแรงและในที่สุด ก็จะมีโรคแทรกขึ้นมา ทำให้ตายได้เหมือนกัน

นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ อภิเรก จิระพงศ์ (2523 : 34 - 35) ได้ให้ความเห็นว่า "ในปัจจุบันวงการแพทย์ ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ท้องกระทำถูกต้องตามหลัก และวิธีการ (Principles and Techniques)
2. ท้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม (Properly Work Load)
3. ท้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ (Regularity and Continuity)"

วรศักดิ์ เทียรชอบ (2520 : 44) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้

จิตใจดีและท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะ สำหรับ
ผู้ทำงานเบาหายไปได้

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคคิเคเซีย เช่น เป็นหวัด
กักจุมุก หรือเจ็บคอ นอยลง

6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน

7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพ

ในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง

8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกัน
การเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่า
พนักงานโทรศัพท์และกระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ ซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ
เป็นต้น

สนอง อุณากร (2517 : 26 - 27) ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า ประเทศ
ต่าง ๆ ของประชาชาติเกี่ยวกับประชากรขาดความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกาย
เป็นอย่างมาก ดังนั้น รัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้
ประชากรออกกำลังกายกันมากขึ้น สหรัฐอเมริกา ซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก
ก็ปรากฏว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์
มีเครื่องทุ่นแรงสะดวกสบายประชาชน จึงได้หันมาให้ความสนใจในการออกกำลังกาย
กันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่าย เพื่อ
ให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กันกับทั้งได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารร่างกาย"
ขึ้นให้เจ้าหน้าที่ได้ผลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4 - 6
สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึก
สอนวิธีเล่นเกมต่าง ๆ ทลออกจนท้าวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธีให้ พร้อมกับจัดให้มีการ
บรรยายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยด้วย

สุทธิกร สมานโค (2523 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า บุคคลที่ออก
กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้ว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเอง
หลายท่านกัน เช่น

1. มีการกินข้าว คล่องแคล่วว่องไวและจะรู้สึกเห็นคเห็น้อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความคันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง
4. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานควยกำลังกายอยู่เสมอ ๆ จะแข็งแรงและอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายที่มีประโยชน์แก่ทุก ๆ คนไม่ว่าหญิงหรือชาย คนหนุ่มสาวหรือคนแก่และให้ผลทางกายและใจ ท่าน "ครูเทพ" ได้สรุปผลของการออกกำลังกายที่จิตใจดีผู้เล่นไว้อย่างชัดเจนในเพลงกราวกีฬาของท่านว่า กีฬาเป็นยาวิเศษกับกองกิเลสทำให้เป็นคน ทางกายร่างกายอาจกล่าวได้ว่า "กีฬาเป็นอาหารทิพย์" มีคุณสำหรับทุก ๆ คน ทำคนอ้วนให้ผอม ทำคนผอมให้อ้วน ทำให้ทุก ๆ คนมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ในปัจจุบันนี้แพทย์ได้ใช้การออกกำลังกายในการป้องกันรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพหลังจากเป็นโรคได้ผลดีมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพ เป็นระยะยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง ทำให้มีอายุยืนยาวไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย (วารสารกีฬา 2523 : 2)

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายดังกล่าว เฉลิม ชัยวัชรารักษ์ (2525 : 142) ได้สรุปข้อความไว้อย่างสั้น ๆ ว่า "อยากแกลซ่า อายาอูว้าง ออกแรงบ้าง ร่างกายดี"

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์และประการสำคัญยังสามารถช่วยลบล้างความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ไคอย่างก็ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่า แหบไม่มีเวลาเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากคองทำงานแข่งขันกับเวลา ทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้นมีความสำคัญทั้งแก่ผู้บริหาร เรือยลงมาจนถึงพนักงานลูกจ้างธรรมดา เพราะถ้ามีผู้บริหารแต่ไม่มีพนักงานลูกจ้าง การงานก็จะไม่เจริญงอกงามอย่างไรก็ ณะนี้วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมกำลังตื่นตัวและให้ความสนใจอย่างมากต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานที่มีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้น ๆ ให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว (วิชิต คณิสสุเกษม 2527 : 32)

การพัฒนาบุคคลในปัจจุบัน จึงควรใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการจัดการออกกำลังกาย เพื่อช่วยพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมอีกด้วยและในสภาพปัจจุบันหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ ได้มีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว จำนวนบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น จึงเป็นความจำเป็นของผู้บริหารหน่วยงานจะต้องให้ความสนใจต่อบุคลากรของตน เพราะบุคลากรในหน่วยงานเปรียบเสมือนตัวจักรกลที่ช่วยให้การทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่คองการ ดังนั้นผู้บริหารจึงควรให้ความสำคัญแก่บุคลากรในหน่วยงานของตน ควรจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรอย่างเพียงพอกับความคองการ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร นอกจากนี้บุคลากรยังมีโอกาสพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องกันและกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่คองกัน อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงาน

เป็นหมู่คณะ เพื่อช่วยให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ก็ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า
แก่หน่วยงานเอกชนนั้น ๆ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ถึงสภาพความต้องการการจักษุบริการด้าน
การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพ
มหานคร ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่เป็นผลสะท้อนให้เห็นความคิดของบุคลากรในหน่วย
งานเอกชนในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทาง ในการที่จะเสนอผู้เกี่ยวข้อง ให้มี
การจักษุบริการโครงการการจักษุบริการด้านการออกกำลังกาย ใ้โดยมีประสิทธิภาพ
และถูกต้องตามหลักการมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการจักษุบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ใน
กรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจักษุบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง ใน
หน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจักษุบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในแต่ละหน่วยงานเอกชนใน
กรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการจักษุบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพ
มหานครของบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงแตกต่างกัน

2. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละหน่วยงาน
เอกชนในกรุงเทพมหานครมีความแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยนี้มุ่งศึกษาความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร
เท่านั้น
2. การวิจัยนี้มุ่งสำรวจความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
ประเภทของกิจกรรม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ
วิชาการและช่วงเวลาของการออกกำลังกายและรูปแบบในการให้บริการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่าข้อมูลที่ได้รับการตอบแบบสอบถามของบุคลากรในหน่วยงาน
เอกชนเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ และตรงกับความเป็นจริง

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม
สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ
2. เป็นแนวทางที่ช่วยในการปรับปรุงแก้ไขการให้บริการด้านการออก
กำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายบุคลากรของหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ
3. ช่วยผู้บริหารหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของรัฐบาลและของเอกชน มอง
เห็นความสำคัญในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ
ทางกายของบุคลากรในหน่วยงานที่ตนรับผิดชอบ

คำจำกัดความ

ความทองการหมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อการให้บริการ
ในคานต่าง ๆ ในแบบสอบถาม โดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

บริการคานการออกกำลังกายหมายถึง สิ่งที่หน่วยงานเอกชนจัดให้แก่
บุคลากรในคานการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี ปลอดภัยจาก
โรคต่าง ๆ เพื่อให้บุคลากรเกิดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ
ลดจนการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
ซึ่งกันและกัน

บุคลากร หมายถึง พนักงานของหน่วยงานเอกชน ซึ่งประกอบ
ด้วยพนักงานที่ปฏิบัติงาน

หน่วยงานเอกชนหมายถึง . หน่วยงานเอกชนที่จัดตั้งในรูปของห้างหุ้นส่วน
สามัญ ห้างหุ้นส่วนจำกัด บริษัทจำกัด บริษัทมหาชนจำกัด ตามประมวลกฎหมายแพ่ง
และพาณิชย์ของประเทศไทย ที่ไม่ใช่ของรัฐบาลและรัฐวิสาหกิจ และมีพนักงานเอกชน
จำนวนตั้งแต่ 100 คน ขึ้นไปมีดังนี้

- ประเภทที่ 1 การกสิกรรม ปศุสัตว์ ประมง ป่าไม้
- ประเภทที่ 2 การเหมืองแร่ และขอยหิน
- ประเภทที่ 3 การไฟฟ้า การประปา และก๊าซ
- ประเภทที่ 4 การก่อสร้าง
- ประเภทที่ 5 การค้าส่งและค้าปลีก การโรงแรมและภัตตาคาร
- ประเภทที่ 6 การคมนาคมขนส่ง การเก็บรักษา
- ประเภทที่ 7 การธนาคาร การประกันภัย การบริการอสังหาริมทรัพย์
และธุรกิจ
- ประเภทที่ 8 การบริการชุมชน การบริการสังคมและการบริการส่วน
บุคคล
- ประเภทที่ 9 การอุตสาหกรรมและหัตถกรรม
- ประเภทที่ 10 กิจการอื่น ๆ ที่มีอาจจะระบุประเภทได้