

การศึกษาชุมชนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาจังหวัดสมุทรสาคร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาของจังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนในชุมชนจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 400 คน การวิเคราะห์ข้อมูล ความถี่ และร้อยละของข้อมูลทั่วไป ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาของชุมชนจังหวัดสมุทรสาคร ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างชุมชนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาจังหวัดสมุทรสาคร

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 เพศหญิง จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 มีสถานภาพโสด จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 50.25 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 55.75 มีอาชีพพนักงานของรัฐ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 27.25 ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 345 คน คิดเป็นร้อยละ 86.25 กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้แก่ วิ่ง จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 เติมน้ำ จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ทราบว่า การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือดและหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบอื่นๆ พัฒนาขึ้น จำนวน 398 คน คิดเป็นร้อยละ 99.50 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น จำนวน 398 คน คิดเป็นร้อยละ 99.50 ทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น จำนวน 396 คน คิดเป็นร้อยละ 99.00

ส่วนความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการสร้างชุมชนส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่เห็นว่า ชุมชนควรมีลานออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.22$, $SD = 0.77$) ชุมชนควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งและสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.20$, $SD = 0.78$) ชุมชนควรมีสโมสรฟุตบอลพร้อมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.09$, $SD = 0.78$) ชุมชนควรมีสโมสรฟุตบอลพร้อมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.05$, $SD = 0.82$) ชุมชนควรมีลานนันทนาการพร้อมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.03$, $SD = 0.79$) ชุมชนควรมีผู้นำหรือแกนนำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการในชุมชน ($\bar{x} = 4.04$, $SD = 0.81$) ชุมชนควรมีสมาชิกของชุมชนมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ($\bar{x} = 4.04$, $SD = 0.77$) ชุมชนควรมีการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{x} = 4.02$, $SD = 0.79$)