



# KBU. Sport POLL

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โทร. 02-320-2777 ต่อ 1340

## รายงานผลการสำรวจความคิดเห็น

### เรื่อง “วิถีใหม่คนไทยกับมิติการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย”

สืบเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้สังคมไทยต้องปรับตัวเข้าสู่วิถีใหม่ (New Normal) ในมิติต่างๆ ประกอบกับกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายถือว่าเป็นหนึ่งในวิถีชีวิตที่สำคัญ KBU SPORT POLL โดยศูนย์วัดกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตจึงสำรวจความคิดเห็นประชาชนเรื่อง “วิถีใหม่คนไทยกับมิติการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย” เพื่อสะท้อนมุมมองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยใช้กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อ

สำหรับการสำรวจดังกล่าวดำเนินการผ่านระบบออนไลน์ระหว่างวันที่ 8-10 พฤษภาคม 2563 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนทั่วไปซึ่งมีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปจำนวน 1,134 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 658 คน คิดเป็นร้อยละ 58.02 เพศหญิง 476 คน คิดเป็นร้อยละ 41.98 ซึ่งผลการสำรวจวิเคราะห์โดยภาพรวมในประเด็นต่างๆ พบว่า

การให้ความสำคัญต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 33.41 ให้ความสำคัญในระดับมาก รองลงมา ร้อยละ 27.60 ให้ความสำคัญในระดับมากที่สุด ร้อยละ 25.97 ให้ความสำคัญในระดับปานกลาง ร้อยละ 12.05 ให้ความสำคัญในระดับน้อย และร้อยละ 0.97 ให้ความสำคัญในระดับน้อยที่สุด

กิจกรรมที่สนใจสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 29.69 เดิน/วิ่ง รองลงมา ร้อยละ 26.08 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 14.07 กีฬาทั่วไป ร้อยละ 12.58 เต้นแอโรบิก ร้อยละ 10.75 กายบริหาร และอื่นๆ ร้อยละ 6.83

ความถี่ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 31.04 3-4 วัน/สัปดาห์ รองลงมา ร้อยละ 28.22 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 26.80 ทุกวัน ร้อยละ 11.91 ไม่แน่นอนแล้วแต่ความสะดวก และร้อยละ 2.03 ไม่เคย

ระยะเวลาของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 29.11 30-45 นาที/ครั้ง รองลงมา ร้อยละ 27.85 45-60 นาที/ครั้ง ร้อยละ 25.31 น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง ร้อยละ 14.29 ไม่แน่นอน และร้อยละ 3.44 น้อยกว่า 60 นาที/ครั้ง

สถานที่ที่นิยมใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 34.66 ที่บ้าน รองลงมา ร้อยละ 26.18 สวนสาธารณะ ร้อยละ 19.88 ที่ทำงาน ร้อยละ 15.04 สถานศึกษา/สนามกีฬาใกล้บ้าน และอื่นๆ ร้อยละ 4.24

ผู้ที่เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 37.94 ตนเอง รองลงมา 25.37 คนในครอบครัว ร้อยละ 13.55 คนรัก ร้อยละ 11.05 เพื่อน ร้อยละ 8.61 นักกีฬาระดับชาติ และอื่นๆ ร้อยละ 3.48

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัฐพงศ์ บุญญานุวัตร  
ผู้อำนวยการศูนย์วัดกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โทร. 089-200-3478