

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ก. ข้อมูลจากแบบสอบถาม

การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรใน 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 367 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended) จำนวน 10 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 94 ข้อ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร เป็นแบบปลายเปิด ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 373 ฉบับ ได้รับคืนจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ 134 ฉบับ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ 88 ฉบับ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี 65 ฉบับ และจากกองบัญชาการตำรวจจราจร 86 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 373 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.25 จากแบบสอบถามที่ส่งไป จำนวน 400 ฉบับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการของตำรวจจราจรทั้ง 4 กองบัญชาการ ด้วยวิธีการทดสอบค่าเอฟ และวิเคราะห์ความแปรปรวนของตำรวจจราจรในกองบัญชาการต่าง ๆ ทั้ง 4 กองบัญชาการ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ

ทางเดียว และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเซฟเฟ แล้วนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและ ความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.2 และมีสถานภาพการสมรส สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 72.1 มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุดระดับต่ำกว่าอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 78.4 ระดับยศตำแหน่งสูงสุดระดับ พลฯสิบตำรวจเอก คิดเป็นร้อยละ 54.6 มีประสบการณ์ในการทำงาน มากกว่า 21 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 18.5 จราจรส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 99.5 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.5 ออกกำลังกายวันละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 39.1 สาเหตุที่ตำรวจจราจรไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือ ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 64.3

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.5 มีสถานภาพสมรส สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 76.9 มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุดระดับต่ำกว่าอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 82.7 มีระดับยศตำแหน่งสูงสุดระดับ พลฯสิบตำรวจเอก คิดเป็นร้อยละ 52.2 มีประสบการณ์ในการทำงานอยู่ระหว่าง 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.9 ตำรวจจราจรส่วนใหญ่ มีความต้องการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 99.2 ออกกำลังกายสูงสุด 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.4 ออกกำลังกายสูงสุด วันละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 35.5 และสาเหตุใหญ่ที่ตำรวจจราจร ไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 70.9

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.7 มีสถานภาพสมรส สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 71.6 มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุดระดับต่ำกว่าอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 76.7 มีระดับยศตำแหน่งสูงสุดระดับจ่าสิบตำรวจ-นายดาบ คิดเป็นร้อยละ 47.1 มีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 21 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 21.8 ตำรวจจราจรส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 100.00 ออกกำลังกายสูงสุด 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 40.0 ออกกำลังกายสูงสุดวันละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 49.3 และสาเหตุใหญ่ที่ตำรวจจราจร ไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 48.9

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.7 มีสถานภาพสมรส สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 73.8 มีวุฒิทางการ

ศึกษาสูงสุดระดับต่ำกว่าอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 75.4 มีระดับยศตำแหน่งสูงสุดระดับ พลฯ สิบตำรวจเอก คิดเป็นร้อยละ 63.1 มีประสบการณ์ในการทำงานอยู่ระหว่าง 7-9 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.1 ตำรวจจราจรส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 100.00 ออกกำลังกายสูงสุด 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 56.7 ออกกำลังกายสูงสุด วันละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 34.0 และสาเหตุใหญ่ที่ตำรวจจราจรไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 40.0

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจจราจร ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.0 มีสถานภาพสมรส สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 64.0 มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุดระดับต่ำกว่าอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 76.7 มีระดับยศ ตำแหน่งสูงสุดระดับ พลฯ-สิบตำรวจเอก คิดเป็นร้อยละ 60.5 มีประสบการณ์ในการทำงาน มากกว่า 21 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 25.6 ตำรวจจราจรส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 98.8 ออกกำลังกายสูงสุด 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.6 ออกกำลังกายสูงสุดวันละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 35.4 และสาเหตุใหญ่ที่ตำรวจจราจรไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 72.1

2. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตำรวจจราจรมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.14$) ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณสถานีตำรวจ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายนอกบริเวณสถานีตำรวจ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายตอนกลางคืน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลืองจำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด (วัสดุสิ้นเปลือง) ให้มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วิดีโอ สไลด์ เป็นต้น ใช้ประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บในการออก กำลังกายในบริเวณสถานีตำรวจและมีการติดต่อกับโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษาเมื่อเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงให้มีห้องนันทนาการภายในบริเวณสถานีตำรวจ ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายและตู้เก็บของ (locker) สำหรับตำรวจจราจรที่ออกกำลังกาย ให้มีบริการเครื่องดื่มราคาถูกจำหน่ายในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ให้มีที่นั่งอย่างเพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย

2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตำรวจจราจรมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.04$) ได้แก่ ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกายเป็นครั้งคราว ให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่ตำรวจจราจรออกกำลังกาย มีแพทย์แนะนำหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีแพทย์หรือพยาบาลประจำทุกครั้งที่แข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพ ให้มีแผนกอนามัยทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ ให้มีผู้สอนเป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถให้บริการเป็นครั้งคราวในด้านการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีวุฒิทางพลศึกษาและกีฬา ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญเฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีบุคลิกภาพดีและมีสุขภาพแข็งแรงเพื่อเป็นแบบอย่าง ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ให้มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับตำรวจจราจรในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัยต่าง ๆ ให้มีเจ้าหน้าที่บริการการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้คนงานภารโรงดูแลและรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

2.3 ความต้องการด้านช่วงวันเวลาในการออกกำลังกาย

2.3.1 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ตำรวจจราจรมีความต้องการช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.56$) ได้แก่ ช่วงหลังเวลาทำงาน และช่วงวันหยุด ส่วนช่วงเวลาที่เหมาะสมที่ตำรวจจราจรมีความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงก่อนการทำงาน และช่วงระหว่างการทำงาน

2.3.2 จำนวนวันต่อสัปดาห์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ตำรวจจราจรมีความต้องการจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ในระดับมากทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.62$) ได้แก่ ทุก ๆ วัน วันเว้นวัน และสองวันต่อสัปดาห์

2.4 ความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตำรวจจราจรมีความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.28$) ได้แก่ ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ตำรวจจราจรสนใจเป็นประจำ ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ตำรวจจราจรสนใจระหว่างตำรวจจราจรภายในสถานีดำรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาดำรวจจราจรรวมทุกสถานีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬารวมถึง กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของตำรวจจราจรกับหน่วยงานราชการที่

อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬารวมถึงกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของตำรวจ จราจรกับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ตำรวจจราจรสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก มีการจัดหารางวัลการแข่งขันกีฬา เพื่อสุขภาพ ให้ตามโอกาส จัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่และฤดูกาล

2.5 ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ตำรวจจราจรมีความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.46$) ได้แก่ วิ่งเพื่อสุขภาพ กายบริหาร ว่ายน้ำ กระโดดเชือก แบดมินตัน ขี่จักรยาน มวยไทย วอลเลย์บอล บาสเก็ตบอล ฟุตบอล ศิลปะ การป้องกันตัว ส่วนข้อที่มีความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ เดินเร็วเพื่อสุขภาพ กีฬาพื้นเมืองไทย กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิคแดนซ์ เทนนิส แร็กเก็ตบอลหรือ สควอชชิ่ง ยกน้ำหนักเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายในน้ำ (บริหารภายในน้ำ) เทควันโด ยูโด คาราเต้ โยเก้ก หรือ มวยจีนอื่น ๆ กระเชียงเรือ ไตรกีฬา (วิ่ง ว่ายน้ำ จักรยาน) ทวีกีฬา (วิ่ง ว่ายน้ำ)

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครมีความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.24$) ได้แก่ วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ความอ่อนตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสมดุลหรือการทรงตัว การใช้ออกซิเจนสูงสุด กำลังกล้ามเนื้อ ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ การประสานสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและระบบประสาท

2.7 ความต้องการด้านวิชาการ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.12$) ได้แก่ การป้องกันและบำบัดการบาดเจ็บทางกีฬา จิตวิทยาการกีฬา กีฬาเพื่อสุขภาพ อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อร่างกาย ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย สรีรวิทยาการออกกำลังกาย กฎและกติกากีฬา การปฐมพยาบาล การฝึกหัดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบใหม่ การทดสอบสมรรถภาพตนเองแบบง่าย เครื่องมือและอุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสมัยใหม่

2.8 เมื่อพิจารณาารวมด้านต่าง ๆ ทุกด้านพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการในระดับมาก

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไปของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ได้แก่ ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เดินทางไปมาสะดวกใกล้กับที่พักอาศัยของตำรวจจราจร ในเขตสถานีหรือสถานีใกล้เคียง และมีสถานที่ออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ดีมีคุณภาพและเพียงพอต่อความต้องการของตำรวจจราจร ควรจัดให้มีผู้แนะนำในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่มีความสามารถต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทุกปีเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ต้องการให้ผู้นับถือปฏิบัติความจริงใจต่อสหพันธนาการ การออกกำลังกายและกีฬา และมีการจัดให้อย่างเป็นทางการให้จัดเวรของจราจรให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของบุคลากรและจัดวันหยุดให้กับตำรวจจราจรมากกว่านี้ ต้องการให้มีหน่วยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและการออกกำลังกายในสถานีตำรวจโดยเฉพาะเพื่อประสานงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีสถานที่ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบมากนัก เพราะตำรวจจราจรไม่มีเวลามาก ขอเพียงแค่มีสถานที่กว้าง ๆ ที่พอจะเล่นกีฬาและออกกำลังกายง่าย ๆ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ และวิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น มีความต้องการให้พาตำรวจจราจรไปทัศนศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสถานที่หรือศูนย์ออกกำลังกายอื่น ๆ บ้างเพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ หรือไปนอกเขตกรุงเทพมหานคร มีความเห็นควรให้ตำรวจจราจรทุกคนมาทดสอบสมรรถภาพ ต้องการให้รัฐบาลส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาให้เป็นระบบมากกว่านี้ ช่วงเวลาที่ตำรวจจราจรเห็นว่าเหมาะสม ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือช่วงเย็นหลังเลิกงาน เหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ต้องการให้มีสุขภาพที่แข็งแรงระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติเกิดความกระฉับกระเฉง ความคล่องตัวในการทำงาน ต้องการลดความอ้วนและไขมันในเลือด และเป็นการป้องกันโรคแทรกซ้อน สาเหตุของการไม่ออกกำลังกายของตำรวจจราจรส่วนใหญ่ คือ ไม่มีเวลาหรือถ้ามีเวลาก็ต้องการที่จะพักผ่อน

4. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 1 ด้าน คือ ด้าน ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ช่วงระหว่างการทำงาน ช่วงก่อนการทำงาน ช่วงหลังเวลาทำงาน และช่วงวันหยุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวม = 1.60, 2.11, 3.28, 2.35

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร แยกเป็น 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี กองบัญชาการตำรวจจราจร พบว่า ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ในแต่ละด้าน ตามกองบัญชาการทั้ง 4 กองบัญชาการดังกล่าว โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ แตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจนครบาลจราจร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข. ข้อมูลจากแบบทดสอบสมรรถภาพ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบในด้านสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มาทำการทดสอบสมรรถภาพในรูปของการอาสาสมัครร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร โดยขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพ ณ ห้องทดสอบสมรรถภาพ สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งสิ้น 219 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพของการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 9 รายการ คือ ความสามารถของระบบไหลเวียนและหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (แรงบีบมือ) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (แรงเหยียดขา) ความอ่อนตัว เปรอร์เซนดีไขมันในร่างกาย ความจุปอด

หลังจากนั้นได้นำข้อมูลที่ได้ออกจากการทดสอบมาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ ๆ คือหาค่าเฉลี่ย หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ถ้าผลการวิเคราะห์พบว่ามีความแตกต่างกัน จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ตำรวจที่เข้าร่วมการทดสอบส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.8 มีน้ำหนัก 70 กก. คิดเป็นร้อยละ 8.7 มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 12.8 มีความดันโลหิต 120/80 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 30.6 มีชีพจรปกติ 80 ครั้งต่อนาที คิดเป็นร้อยละ 20.5

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีน้ำหนัก 67 กก. คิดเป็นร้อยละ 10.0 มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 12.0 มีความดันโลหิต 120/80 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 16.0 มีชีพจรปกติ 80 ครั้งต่อนาที คิดเป็นร้อยละ 26.5

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.9 มีน้ำหนัก 70 กก. คิดเป็นร้อยละ 16.7 มีส่วนสูง 170 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 11.3 มีความดันโลหิต 110/70 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 22.6 มีชีพจรปกติ 80 ครั้งต่อนาที คิดเป็นร้อยละ 18.9

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.0 มีน้ำหนัก 70 กก. คิดเป็นร้อยละ 10.0 มีส่วนสูง 165 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 14.0 มีความดันโลหิต 120/80 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 64.0 มีชีพจรปกติ 72 ครั้งต่อนาที คิดเป็นร้อยละ 16.0

ตำรวจจราจรที่อยู่ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจจราจร ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.6 มีน้ำหนัก 75 กก. คิดเป็นร้อยละ 9.1 มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 15.2 มีความดันโลหิต 120/80 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 30.3 มีชีพจรปกติ 80 ครั้งต่อนาที คิดเป็นร้อยละ 27.3

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของอายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ผลการทดสอบพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือแต่ละรายการเป็นดังนี้คือ สมรรถภาพการใช้อกซิเจนสูงสุด 32.90 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที แรงบีบมือ 0.61 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงเหยียดขา 2.33 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ความจุปอด 50.96 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ความอ่อนตัว 18.04 เซนติเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายร้อยละ 26.98

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลได้แต่ละรายการเป็นดังนี้คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด 29.16 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที่ แรงบีบมือ 0.61 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงเหยียดขา 2.18 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ความจุปอด 51.06 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ความอ่อนตัว 21.59 เซนติเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายร้อยละ 23.63

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรีได้แต่ละรายการเป็นดังนี้คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด 34.32 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที่ แรงบีบมือ 0.58 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงเหยียดขา 2.54 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ความจุปอด 56.62 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ความอ่อนตัว 21.44 เซนติเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายร้อยละ 27.14

4. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจจราจรแต่ละรายการเป็นดังนี้คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด 39.24 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที่ แรงบีบมือ 0.64 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงเหยียดขา 2.19 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ความจุปอด 50.67 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ความอ่อนตัว 18.52 เซนติเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายร้อยละ 24.20

5. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร แต่ละรายการเป็นดังนี้ คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด 34.23 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที่ แรงบีบมือ 0.61 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงเหยียดขา 2.30 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ความจุปอด 52.19 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ความอ่อนตัว 19.83 เซนติเมตร เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายร้อยละ 25.25

6. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในแต่ละรายการทดสอบเป็นดังนี้

6.1 ผลการทดสอบ ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ปรากฏว่า กองบัญชาการตำรวจจราจรแตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือและได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือและได้ไม่แตกต่างกัน

6.2 ผลการทดสอบ แรงบีบมือของตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ปรากฏว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรีแตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจจราจรอย่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.3 ผลการทดสอบ แรงเหวี่ยงขาของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้และกองบัญชาการตำรวจจราจรแตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจ นครบาลธนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.4 ผลการทดสอบความจุปอดของตำรวจจราจรกองบัญชาการ ตำรวจจราจร กองบัญชาการ ตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.5 ผลการทดสอบความอ่อนตัวของตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจ นครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.6 ผลการทดสอบ เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของตำรวจจราจรกอง บัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ปรากฏว่า กองบัญชา การตำรวจนครบาลใต้และกองบัญชาการตำรวจจราจรแตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจนครบาล ธนบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้และ กองบัญชาการตำรวจจราจร ไม่แตกต่างกัน

6.7 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้ง 6 รายการ ของตำรวจจราจร ปรากฏว่ากองบัญชาการตำรวจนครบาล

7. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาล เหนือ แบ่งตามความสามารถของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

7.1 รายการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 60.36 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 51.30-60.35 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับดี 42.05-51.20 อยู่ในระดับปานกลาง 23.75-42.04 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 5.45 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก ตัว/นาที ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

7.2 รายการทดสอบแรงบีบมือ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 0.83 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 0.72-0.82 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 0.50-0.71 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 0.39-0.49 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและ 0.28 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ใน ระดับต่ำ

7.3 รายการทดสอบแรงเหยียดขา

ผู้เข้ารับการทดสอบได้ 2.23 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 2.78-3.22 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 1.88-2.77 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 1.43-1.87 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและ 0.98 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

7.4 รายการทดสอบความจุปอด

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 71.95 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 61.07-71.94 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 39.31-61.06 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 28.43-39.30 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 17.55 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

7.5 รายการทดสอบความอ่อนตัว

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 31.8 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 24.92-31.7 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 11.66-24.91 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง 4.28-11.65 เซนติเมตร อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ 11.52-2.6 เซนติเมตร ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

7.6 รายการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ผู้เข้ารับการทดสอบมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายร้อยละ 12.23 ลงมา อยู่ในระดับดีเลิศ ร้อยละ 16.98-21.72 อยู่ในระดับดี ร้อยละ 21.73-31.22 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.23-35.97 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และร้อยละ 35.98 ขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำ

8. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาล ได้ แบ่งตามรายการสมรรถภาพ ดังนี้

8.1 รายการทดสอบ ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 59.50 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 49.32-59.40 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับดี 39.24-49.31 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับปานกลาง 19.08-39.23 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 9.00 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ลงมา อยู่ในระดับต่ำ

8.2 รายการทดสอบแรงบีบมือ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 0.77 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 0.69-0.76 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 0.53 - 0.68 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับ

ปานกลาง 0.43 - 0.52 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 0.37 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

8.3 รายการทดสอบแรงเหยียดขา

กองบัญชาการตำรวจนครบาลได้ ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 0.77 กิโลกรัม/น้ำหนักตัวขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 0.69-0.76 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 0.53 - 0.68 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 0.43 - 0.52 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 0.37 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

8.4 รายการทดสอบความจุปอด

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 74.9 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัวขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 62.98-74.8 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 39.14-62.97 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 27.22-39.13 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 15.3 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

8.5 รายการทดสอบความอ่อนตัว

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 38.49 เซนติเมตรขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 30.04-38.48 เซนติเมตรอยู่ในระดับดี 13.14-30.03 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง 4.69-13.13 เซนติเมตร อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ -3.76 เซนติเมตรลงมาอยู่ในระดับต่ำ

8.6 รายการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ร้อยละ 7.13 ลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 12.63-18.12 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ร้อยละ 18.13-29.12 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.13-34.62 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก และร้อยละ 34.63 ขึ้นไป อยู่ในระดับมาก

9. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี

9.1 รายการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนและหายใจ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 73.53 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 53.92-73.52 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับดี 44.12-53.91 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับปานกลาง 24.52 - 44.11 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 14.72 ลงมา อยู่ในระดับต่ำ

9.2 รายการทดสอบแรงบีบมือ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 0.74 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 0.66-0.73 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 0.50-0.65 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับ

ปานกลาง 0.42-0.49 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 0.34 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงไป อยู่ในระดับต่ำ

9.3 รายการทดสอบแรงเหยียดขา

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 3.44 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 2.99-3.43 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 2.09-2.98 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 1.64-2.08 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 1.19 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงไปอยู่ในระดับต่ำ

9.4 รายการทดสอบความจุปอด

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 81.84 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 69.23-81.83 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 44.01-69.22 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 31.4-44.00 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 18.79 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับต่ำ

9.5 รายการทดสอบความอ่อนตัว

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 43.14 เซนติเมตรขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 32.29 - 43.13 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 10.59-32.28 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง 0.26-10.58 เซนติเมตร อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ -11.1 เซนติเมตรลงมาอยู่ในระดับต่ำ

9.6 รายการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบมีเปอร์เซ็นต์ไขมัน ร้อยละ 17.36 ลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 20.62-23.87 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ร้อยละ 23.88-30.30 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.40-33.65 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ร้อยละ 33.66 ขึ้นอยู่ในระดับมาก

10. เกณฑ์ปกติสรีรวิทยาทางกายของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจจราจร

10.1 รายการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 82.85 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาทีขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 61.04-82.84 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับดี 50.14-61.03 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับปานกลาง 28.34-50.13 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 17.44 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

10.2 รายการทดสอบแรงบีบมือ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 0.86 กิโลกรัม/น้ำหนักตัวอยู่ในระดับดีเลิศ 0.75-0.85 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 0.53-0.74 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง

0.42-0.52 กิโลกรัม/น้ำหนักตัวอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 0.31 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมา อยู่ในระดับต่ำ

10.3 รายการทดสอบแรงเหวี่ยง

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 3.19 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ
2.69-3.18 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 1.69-2.68 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง
1.19-1.68 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 0.69 ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

10.4 รายการทดสอบความจุปอด

กองบัญชาการตำรวจจราจร ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 71.01 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 61.34-72.00 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 40.00-61.33 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 29.33 - 39.49 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างดี และ 18.66 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

10.5 รายการทดสอบความอ่อนตัว

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 31.82 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 25.17-31.81 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 11.87-25.16 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง 5.22-11.86 เซนติเมตร อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ -1.43 เซนติเมตรลงมาอยู่ในระดับต่ำ

10.6 รายการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

กองบัญชาการตำรวจจราจร ผู้เข้ารับการทดสอบมีเปอร์เซ็นต์ไขมันร้อยละ 5.75 ลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 11.9-18.04 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ร้อยละ 18.05-30.34 อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 30.35-36.40 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก และ

11. เกณฑ์ปกติสรีรวิทยาทางกายรวมของตำรวจจราจรรวมเฉลี่ยทั้ง

4 กองบัญชาการ

11.1 รายการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 78.08 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 56.15-78.07 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับดี 45.19-56.14 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับปานกลาง 23.27-45.18 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 12.31 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว/นาที ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

11.2 รายการทดสอบแรงบีบมือ

ผู้รับการทดสอบทำได้ 0.81 กิโลกรัม/น้ำหนักตัวขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 0.71-0.80 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 0.51-0.70 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 0.41-0.50 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและ 0.31 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

11.3 รายการทดสอบแรงเหยียดขา

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 3.32 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 2.81-3.31 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 1.79-2.80 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 1.28-1.78 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 0.77 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

11.4 รายการทดสอบความจุปอด

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 75.51 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดีเลิศ 63.85-75.50 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับดี 40.53-63.84 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับปานกลาง 28.87-40.52 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 17.21 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนักตัว ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

11.5 รายการทดสอบความอ่อนตัว

ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ 36.69 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในระดับดีเลิศ 28.21-36.68 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 11.25-28.20 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง 3.07-11.43 เซนติเมตร อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ -5.31 เซนติเมตร ลงมาอยู่ในระดับต่ำ

11.6 รายการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบมีเปอร์เซ็นต์ไขมันร้อยละ 9.29 ลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 14.61-19.92 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ร้อยละ 19.93-30.56 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.57-35.88 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก และร้อยละ 35.89 ขึ้นไปอยู่ในระดับมาก

12. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี กองบัญชาการตำรวจจราจร

12.1. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ จะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ 164.96 ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 148.18-164.95 อยู่ในระดับดี 114.62-148.17 อยู่ในระดับปานกลาง 97.84-14.61 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 181.74 ลงมาอยู่ในระดับต่ำ โดยส่วนใหญ่แล้วสมรรถภาพของตำรวจจราจรอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพ ($X = 131.40$) จำนวน 49 คน

12.2 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจจราจรกองบัญชาการ ตำรวจนครบาลใต้ จะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ 166.04 ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 146.72-166.03 อยู่ในระดับดี 108.08-146.71 อยู่ในระดับปานกลาง 88.76-108.76 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 69.44 ลงมาอยู่ในระดับต่ำ โดยส่วนใหญ่สมรรถภาพของตำรวจจราจรอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพ ($\bar{X} = 127.85$) จำนวน 52 คน

12.3 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจจราจรกองบัญชาการ ตำรวจนครบาลธนบุรี จะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ 184.75 ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 163.70-184.74 อยู่ในระดับดี 121.60-163.69 อยู่ในระดับปานกลาง 100.55-121.59 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 79.5 ลงมาอยู่ในระดับต่ำ โดยส่วนใหญ่สมรรถภาพของตำรวจจราจรอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 142.65$) จำนวน 50 คน

12.4 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจจราจรกองบัญชาการ ตำรวจจราจร จะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ 172.79 ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเลิศ 154.33-172.78 อยู่ในระดับดี 117.41-154.32 อยู่ในระดับปานกลาง 98.95-117.40 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และ 80.49 ลงมาอยู่ในระดับต่ำ โดยส่วนใหญ่สมรรถภาพของตำรวจจราจรอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีเฉลี่ย ($\bar{X} = 135.87$) จำนวน 64 คน

อภิปรายผลการวิจัย

ก. ข้อมูลจากแบบสอบถาม

จากผลการวิจัย เรื่อง ความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใคร่อภิปรายผลการวิจัยประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครนั้น พบว่า

1. ประเด็นที่ตำรวจจราจรมีความต้องการเป็นอันดับหนึ่ง ได้แก่ ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และมีความต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51) ซึ่งจะเห็นได้ว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตำรวจจราจรมีความต้องการที่จะออกกำลังกาย และอยากออกกำลังกายมากขึ้น เนื่องจากสถานที่ และวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่ทันสมัยและได้มีคุณภาพ ได้มาตรฐานจะเป็นแรงจูงใจและสามารถสนองความต้องการของตำรวจจราจรได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ และ

สุพิตร สมาหิต (2525) กล่าวว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ” และเช่นเดียวกันกับ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) สถานที่ออกกำลังกายต้องเป็นสถานที่ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ เช่นเดียวกับการศึกษาความต้องการบริการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด ของรัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530) ซึ่งพบว่า ข้าราชการตำรวจมีความต้องการมาก เกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ประเด็นที่ตำรวจจราจรมีความต้องการรองลงมา ได้แก่ ด้านรูปแบบของกิจกรรม กิจกรรมที่จัดการเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการคือ ฟุตบอล จะเห็นได้ว่า ตำรวจจราจรนั้นเป็นข้าราชการมีเงินเดือนน้อย มีงานต้องรับผิดชอบที่จะต้องอยู่บนท้องถนนเกือบตลอดทั้งวัน และไม่ค่อยมีเวลาว่างมาก แม้จะมีเวลาว่างบ้างก็เพียงเล็กน้อย และมีความต้องการที่จะใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนจากการทำงานหนัก ดังนั้น กิจกรรมการออกกำลังกายที่ตำรวจจราจรมีความต้องการ คือ ฟุตบอลวิ่งเพื่อสุขภาพและกายบริหาร จึงสอดคล้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าวเพราะไม่ต้องการเสียค่าใช้จ่ายมาก สามารถกระทำได้ในเวลาว่างโดยลำพังหรือกับกลุ่มคนเป็นการสร้างควมมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ดังที่ ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายว่า กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลทั้งเป้าหมายและความหนักของกิจกรรม ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย แต่การออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมสำหรับสนองความต้องการและความสามารถของแต่ละคน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนักและความบ่อยเป็นราย ๆ ไป และกิจกรรมที่ตำรวจจราจรมีความต้องการยังสอดคล้องกับ ฟอง เกิดแก้ว (2515) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกหัดกายบริหารว่า “สำหรับกายบริหารคนเดียว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี และทำได้สะดวกที่สุดเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ และสามารถนำไปใช้ได้ทุกโอกาส ทุกสถานที่ ทั้งไม่มีความจำกัดในเรื่องของเวลาอีกด้วย” จะเป็นผลให้ตำรวจจราจรเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ในโอกาสต่อไป ถ้ากองบัญชาการตำรวจนครบาล จะสามารถจัดกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์มากทางด้านสุขภาพ เพื่อสนองความต้องการของตำรวจจราจรได้อย่างทั่วถึง ในรูปแบบของกิจกรรมอื่น ๆ ก็จะทำให้ตำรวจจราจรสนใจและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

แต่ถ้าเป็นกิจกรรมที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ใช้เวลาและทักษะมาก ก็จะทำให้ตำรวจจราจรไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และความต้องการการออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ในด้านรูปแบบของกิจกรรมในการออกกำลังกายนี้ก็มีความสอดคล้องกับจรรยาพร ธรณินทร์ (2534) ซึ่งได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายตามรูปแบบที่คนไทยนิยมว่ามีลักษณะของรูปแบบเป็นการออกกำลังกายเมื่อเปล่า เช่น ภายบริหาร มวยจีน โยคะ การเดินรำ การเดินแอโรบิก เป็นต้น และประเภทของการออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น กระโดดเชือก กีฬาที่เกี่ยวกับลูกบอล กีฬาที่เกี่ยวกับไม้แร็กเกต หรือกีฬาที่ใช้งานศิลปะเพื่อป้องกันตัวที่ใช้ อุปกรณ์ และเช่นเดียวกันกับการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากรไทย พ.ศ. 2538 ของ दनอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และคณะ ซึ่งพบว่า ประเภทกีฬาที่เล่นและกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาที่มีผู้นิยมเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน กรีฑา บาสเก็ตบอล ตะกร้อวง และว่ายน้ำ ส่วนประเภทการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุด วิ่ง รองลงมาคือ เดิน บริหารกาย เดินแอโรบิก ขี่จักรยาน กระโดดเชือก เกมการเล่น ว่ายน้ำ ขกน้ำหนัก

3. ประเด็นที่ตำรวจจราจรมีความต้องการมากและรองลงมา คือ ความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านการประสานสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและระบบประสาท (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39) สมรรถภาพด้านความสามารถของระบบไหลเวียนและหายใจ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38) สมรรถภาพด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28) จะเห็นได้ว่าการทำงานของตำรวจจราจรนั้นจะต้องปฏิบัติหน้าที่ตลอดระยะเวลาที่ยาวนาน และเผชิญกับมลภาวะต่าง ๆ อย่างมากมายในท้องถนนและยังมีความเสี่ยงจากการได้รับอุบัติเหตุจากท้องถนนได้ตลอดเวลา หากมีการตัดสินใจที่ผิดพลาดและไม่ทันต่อเหตุการณ์ ตำรวจจราจรจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพในทั้ง 3 ด้านดังกล่าวเป็นอย่างดี ในเรื่องของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเป็นอีกประเด็นหนึ่งซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากและเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องศึกษาเพราะการมีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกินมาตรฐานจะเป็นสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ ที่จะตามมา ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ เป็นต้น ความต้องการในการทดสอบสมรรถภาพทางด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันนี้สอดคล้องกับ งานวิจัยของงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลตำรวจ ซึ่ง วนิดา ศศิวิมลกุล (2538) ได้สรุปสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร จากการตรวจ สมรรถภาพและสุขภาพประจำปีว่า ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร มีปริมาณของไขมันในร่างกายเป็นปริมาณสูง และผู้วิจัยมีความคิดเห็นในการมีปริมาณไขมันในร่างกายมากนี้ ส่วนหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยของ

ตำรวจจรรยา และการที่จะลดไขมันในร่างกายของตำรวจจรรยา นั้น ควรจะต้องมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น ฟุตบอล วิ่งเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ แบดมินตัน เป็นต้น

4. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจรรยาในกรุงเทพมหานคร ประเด็นสุดท้ายที่น่าสนใจที่ตำรวจจรรยามีความต้องการมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.12) คือ ต้องการด้านวิชาการ ซึ่งเป็นความต้องการความรู้ในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อร่างกายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย กีฬาเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพตนเองแบบง่าย ซึ่งจะเห็นได้ว่า ตำรวจจรรยาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริโภค การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพ อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตำรวจจรรยาในการที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติงานอย่างหนักในสภาวะการของมลพิษต่าง ๆ ทั้งอากาศเป็นพิษ เสียงเป็นพิษหรือแม้กระทั่งมีภาวะของความเสี่ยงจากการเกิด อุบัติเหตุได้ตลอดเวลา เพราะการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีและการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพของคนเราทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในประเด็นที่สำคัญ ๆ ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจและในท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร จะช่วยให้โรคเหน็บง่าย หรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไปได้ ทำให้เป็นโรคติดเชื่อน้อยลง ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน เล่าเรียนหรือประกอบกิจการงาน ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพสูง และการออกกำลังกายยังสามารถช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีคืออีกด้วย และสุพิตร สมานิติ (2525) กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่ามีเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่าง เช่น ความตื่นตัว ความคล่องแคล่วว่องไว สุขภาพของหัวใจแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักช้าลง ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง และกล้ามเนื้อฉีกขาดได้ และสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2536) ซึ่งได้กล่าวถึงพฤติกรรมซึ่งเป็นสาเหตุของการออกกำลังกายของกลุ่มที่สนใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายตามศูนย์สุขภาพ สโมสรกีฬาต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร ว่าต้องการมีรูปร่างดี ต้องการมีชีวิตที่สดใสยืนยาวกว่า เพื่อใช้เวลาว่าง เวลาอิสระเพื่อนันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาอารมณ์สุข ต้องการมีวิถีชีวิตในสังคมที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย สร้างคุณภาพชุมชนที่ดีกว่า ต้องการควบคุมและลดน้ำหนัก เพื่อหลบเลี่ยงโรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคกระเพาะอาหาร ต้องการรักษาระบบ

ควบคุมสมดุล ระหว่างการออกกำลังกายกับการบริโภคอาหารเป็นการควบคุมความสมดุลแห่งชีวิตที่ดีกว่า เป็นการบริโภคอย่างฉลาด ลดค่าพยาบาล และค่าประกันสุขภาพชีวิต เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ได้พักผ่อนนอนหลับได้ดี เพื่อให้สมรรถนะทางเพศดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีกว่า

5. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายของกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ แตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันโดยกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ มีค่าเฉลี่ยในระดับน้อย มีรายละเอียดตามลำดับดังนี้ (เรียงจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร) คือ ช่วงก่อนการทำงาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.92, 2.41 และ 2.19) ช่วงระหว่างการทำงาน - (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51, 1.68 และ 1.72) ช่วงหลังเวลาทำงาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20, 3.24 และ 3.38) และช่วงวันหยุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20, 3.51 และ 3.53) ซึ่งจะเห็นได้ว่าตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ในช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมากกว่าตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนืออย่างเห็นได้ชัด อาจเป็นเพราะว่า เขตพื้นที่รับผิดชอบในการปฏิบัติภารกิจของกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร มีความคับคั่งของสภาวะการจราจร ซึ่งแตกต่างจากพื้นที่รับผิดชอบในการปฏิบัติงานของกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ซึ่งพื้นที่ในเขตของกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือนั้น มีสภาวะของการจราจรที่เป็นปัญหามากกว่าเขตกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจรเนื่องจากพื้นที่รับผิดชอบของกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือนั้น อยู่ในเขตซึ่งเป็นแหล่งงาน แหล่งเศรษฐกิจ ธุรกิจ หรือเป็นแหล่งความเจริญของกรุงเทพมหานคร มีการเดินทางสัญจรไปมาของผู้คนเป็นจำนวนมาก ซึ่งจะแตกต่างกันกับเขตพื้นที่ของกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี ซึ่งอยู่ในเขตปริมณฑล และเขตกองบัญชาการตำรวจจราจร ซึ่งส่วนใหญ่รับผิดชอบในพื้นที่ หรือการจราจรบนทางด่วนเป็นส่วนใหญ่ และอาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

6. จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร พบว่า ตำรวจจราจรทั้ง 4 เขตกองบัญชาการ มีความต้องการอยู่ในระดับ

สูงในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านรูปแบบของกิจกรรม ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ด้านวิชาการ และเป็นความต้องการที่สูงในลักษณะใกล้เคียงกัน ซึ่งเป็นการยืนยัน ความต้องการการออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครได้เป็นอย่างดี และเป็นข้อบ่งชี้ว่า ควรมีการจัดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพของตำรวจจราจรให้มีความถูกต้องและเหมาะสมในการสนองความต้องการในการออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร อันจะส่งผลให้ตำรวจจราจร มีการออกกำลังกายที่มากขึ้นนี้ เป็นการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพได้ทางหนึ่ง และนอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรของกรมตำรวจ หรือกองบัญชาการตำรวจนครบาล เพื่อการทำงานที่ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ภาพรวมในการทำงานของตำรวจจราจรดีขึ้นเป็นการอำนวยความสะดวกต่อประชาชนโดยส่วนรวมของกรุงเทพมหานคร และส่งผลต่อการพัฒนาประเทศ ในด้านต่าง ๆ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองทัดเทียมอารยประเทศ

ข. ข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพ

การศึกษาสมรรถภาพของตำรวจจราจรของกองบัญชาการตำรวจนครบาล เหนือ ใต้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร มีความแตกต่างกันบางรายการ คือ รายการความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ กองบัญชาการตำรวจจราจร และกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี มีสมรรถภาพทางกายดีกว่ากองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ และได้ รายการแรงบีบมือตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจจราจร มีสมรรถภาพดีกว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือใต้และธนบุรี รายการแรงเหยียดขา ตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี สมรรถภาพทางกายดีกว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือใต้และกองบัญชาการตำรวจจราจร รายการความจุปอด ตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือใต้ และกองบัญชาการตำรวจจราจร รายการความอ่อนตัว ตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้และธนบุรี มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ และกองบัญชาการตำรวจจราจร รายการเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ และกองบัญชาการตำรวจจราจร มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ และธนบุรี สำหรับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 6 รายการ ปรากฏว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรีและกองบัญชาการตำรวจจราจร มีสมรรถภาพดีกว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือและใต้ ส่วนกองบัญชาการตำรวจนครบาลและกองบัญชาการตำรวจจราจร มีสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจรกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรีสูงที่สุด ส่วนกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ และ กองบัญชาการตำรวจจราจร มีสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกันที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มากกว่า เพราะเขตพื้นที่รับผิดชอบของกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรีซึ่งอยู่ในเขตปริมณฑลและมีสถานะการจราจรที่ไม่คับคั่งเท่ากับในเขตของกองบัญชาการตำรวจจราจร ซึ่งส่วนใหญ่รับผิดชอบสถานะการจราจรบนทางด่วน กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือและใต้ ซึ่งรับผิดชอบดูแลสภาพการจราจรในเขตของมหานคร ซึ่งมีความคับคั่งของการจราจรมาก เนื่องจากมีความหนาแน่นของประชากรมนุษย์และประชากรยานพาหนะที่หลังไหลเข้าและออกในเขต มหานครอย่างล้นหลาม โดยเฉพาะในช่วงเวลาเร่งด่วนก่อนการทำงานและหลังเลิกงานของทุกวัน ฉะนั้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี มีเวลาในการที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่ากองบัญชาการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ และได้ จึงทำให้มีคะแนนระดับสมรรถภาพทางกายมากที่สุด ดังที่ วรศักดิ์ เทียรชอบ และคณะ (2531) ได้ทำการวิจัยและสรุปไว้ว่า สมรรถภาพทางกายจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ส่วนสูงและน้ำหนัก แล้วยังต้องมีประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาเมื่อมีโอกาส นอกจากนั้นความแตกต่างของกิจกรรมอาจมีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อม สุขนิสัย ความ สนใจ การฝึกฝนตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำตามโอกาส ซึ่งสอดคล้องกันกับ จรวชพร ธรณินทร์ (2519) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายบางรายการที่แตกต่างกันนั้น เนื่องมาจากสภาวะแวดล้อม ความเป็นอยู่การดำรงชีพ อาชีพและกิจกรรมประจำวัน ซึ่งเป็นการสนับสนุนถึงระดับของคะแนนสมรรถภาพโดยรวมของตำรวจจราจรที่ปฏิบัติงานอยู่ในเขตพื้นที่ ซึ่งมีการจราจรคับคั่ง และมีมลภาวะเป็นพิษหลาย ๆ อย่างเช่น อากาศและเสียงที่เป็นมลภาวะที่มีอิทธิพลมากต่อตำรวจจราจรทั้ง 3 กองบัญชาการในเขตเมืองใหญ่ ประเด็นที่น่าสนใจอีกประการหนึ่ง ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพกับระดับของคะแนนสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ดังจะเห็นได้จากผลของการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมากเกือบทุกด้านกับการศึกษาหรือการทดสอบสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลของระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรที่ค่อนข้างจะต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย ตามช่วงอายุ อันเป็นการชี้ให้เห็นว่าเมื่อระดับสมรรถภาพ อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำแล้วความต้องการการออกกำลังกายก็จะยิ่งมากขึ้น ซึ่งเป็นการสอดคล้องกัน^Xหลักทางเศรษฐศาสตร์ ในเรื่องของอุปสงค์และอุปทาน (Demand And Supply) หรือ ความต้องการกับความ

ต้องการที่จะสนองความต้องการ ซึ่งในที่นี้ อุปสงค์ คือ ความต้องการที่จะมีสมรรถภาพในระดับที่
 ดีขึ้น และ อุปทาน คือความต้องการในการที่จะออกกำลังกายนั่นเอง เพราะการออกกำลังกายเป็น
 วิธีการหรือกระบวนการอย่างหนึ่งที่จะช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น จากความต้องการที่
 จะรักษาสุขภาพและสมรรถภาพด้วยการออกกำลังกายนั้น จะเห็นว่า ในความเป็นจริงตำราวจจรจร
 ในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 21-60 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยกลางคนและวัยชรา ซึ่งขาดการ
 การออกกำลังกายในช่วงอายุและวัยนี้ จะมีผลทำให้เป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ได้แก่
 โรคประสาทเสียดุลยภาพ เนื่องจากการขาดการออกกำลังกายจะทำให้การทำงานของประสาทเสรี
 ระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้นเป็นผลให้เกิดความผิดปกติ ของระบบ
 ต่างเช่น ระบบทางเดินอาหารโดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมี
 อากาศโรทางระบบประสาทอื่น ๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่น นอน
 ไม่หลับ นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุของโรค หัวใจเสื่อมสภาพ ซึ่งการขาดการออกกำลังกาย
 ประกอบกับการกินอาหารเกิน ความเคร่งเครียดทางจิตใจ ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสื่อมความ
 ยืดหยุ่น และมีธาตุหินปูน ไขมันไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดอาการอุดตันได้ง่าย
 โดยเฉพาะที่หัวใจ ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอก ระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ใน
 ขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นาน หรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้ และยังเป็น
 สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เนื่องจากการขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญ
 อาหารเป็นพลังงานน้อย จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง
 15 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือได้ว่าเป็นโรค และอาการของโรคจะแสดงออกมาใน
 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่คล่องตัว ระบบหายใจ และการ
 ไหลเวียนเลือด มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น โรคเบาหวานเป็นโรคอีกโรคหนึ่งซึ่งเป็นผลมาจากการ
 ขาดการออก การออกกำลังกายนั้นสามารถจะช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญเป็นพลังงาน ผู้ที่
 ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตามอาจไม่แสดงอาการออกมา
 เลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น
 การขาดการออกกำลังกายยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีกคือ โรคข้อต่อและกระดูก การขาดการ
 ออกกำลังกาย ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว
 โดยเฉพาะที่เข่า อก ข้อต่อ ซึ่งจะมีการอักเสบ และมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัด และเจ็บ
 ปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบาง
 ลง เปราะ แตกหักได้ง่าย จากโทษของการขาดการออกกำลังกายที่กล่าวมาตำราวจจรจร ใน
 กรุงเทพมหานคร จึงควรเริ่มออกกำลังกายโดยทันที หลักปฏิบัติคือ เลือกรอกกำลังกาย หรือ
 กีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย เริ่มจากน้อยไปหามาก ทั่วไปหาหนัก และต้อง

ปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยยึดหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นสำคัญ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ การเดินทางในระยะไม่ไกลควรใช้การเดินเร็ว แทนการใช้ยานพาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนชั้นลิฟท์ หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ดำรงจรรยาบรรณในกรุงเทพมหานคร ควรจะมีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอต่อความต้องการ สามารถออกกำลังกายได้หลายประเภท ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม หรืออยู่ในบริเวณสถานีดำรง
2. ควรมีคณาธิการ โรงดูแลและรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
3. ดำรงจรรยาบรรณควรมีผู้สอนหรือแนะนำการออกกำลังกาย หรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย มีสุขภาพดี บุคลิกภาพดี เพื่อเป็นแบบอย่าง และมีความชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. ควรจัดให้ดำรงจรรยาบรรณมีโอกาสออกกำลังกาย ช่วงหลังเวลาทำงานหรือช่วงวันหยุด และควรออกกำลังกายทุก ๆ วัน
5. กิจกรรมที่จัดให้ดำรงจรรยาบรรณออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ และไม่เสียเวลามาก เช่น ฟุตบอล ภายบริหาร วิ่งเพื่อสุขภาพ
6. ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพของดำรงจรรยาบรรณ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ในด้านความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (สมรรถภาพในการใช้ออกซิเจนสูงสุด) การประสานสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและระบบประสาท และวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
7. การจัดอบรมให้ความรู้แก่ดำรงจรรยาบรรณในเรื่อง อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อร่างกายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เรื่องกีฬาเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพตนเองแบบง่าย และการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพนี้อีกครั้งหนึ่งในกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นตำรวจดับเพลิง พร้อมทั้งศึกษาสมรรถภาพ
2. ควรศึกษาแนวทางในการจัดและดำเนิน โครงการออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย