

ภาคผนวก ก

แบบสังเกตและจดบันทึกและแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ เขตเทศบาลเมืองนราธิวาส

คำชี้แจงเบื้องต้น

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ เขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอความร่วมมือจากท่านให้สัมภาษณ์และตรวจสุขภาพครบทุกข้อตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลการวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจะเป็นความลับและไม่ก่อให้เกิดความเสียหายใดๆแก่ท่าน และจะใช้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาอย่างแท้จริง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ชุด

ชุดที่ 1 เป็นแบบสังเกตและจดบันทึก จำนวนผู้มาออกกำลังกาย

ชุดที่ 2

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 เป็นการตรวจสุขภาพและแบบสัมภาษณ์การออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ชุดที่ 1

ส่วนที่ 1 แบบสังเกตและจดบันทึก

1. สถานที่ออกกำลังกาย () 1.1 สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
() 1.2 สวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5

2. วัน เวลาที่มาออกกำลังกาย

- 2.1 วันจันทร์ () 1.เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)
2.2 วันอังคาร () 1.เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)
2.3 วันพุธ () 1.เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)
2.4 วันพฤหัสบดี () 1.เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)
2.5 วันศุกร์ () 1.เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)
2.6 วันเสาร์ () 1.เวลาเช้า(05.00-09.00น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)
2.7 วันอาทิตย์ () 1.เวลาเช้า(05.00-09.00น) () 2.เวลาเย็น(16.30-19.00น)

3. จำนวนผู้มาออกกำลังกาย.....คน

- 3.1 เด็กคน 1. ชายคน 2. หญิงคน
3.2 วัยรุ่น.....คน 1. ชาย.....คน 2. หญิง.....คน
3.3 ผู้ใหญ่.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน
3.4 ผู้สูงอายุ.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน

4. ชนิดของการออกกำลังกาย

- 4.1 แอโรบิก เด็กคน 1. ชายคน 2. หญิงคน
วัยรุ่น.....คน 1.ชาย.....คน 2. หญิง.....คน
ผู้ใหญ่.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน
ผู้สูงอายุ.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน
4.2 วิ่งเหยาะ เด็กคน 1. ชายคน 2. หญิงคน
วัยรุ่น.....คน 1.ชาย.....คน 2. หญิง.....คน
ผู้ใหญ่.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน
ผู้สูงอายุ.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน
4.3 เดิน.....คน เด็กคน 1. ชายคน 2. หญิงคน
วัยรุ่น.....คน 1.ชาย.....คน 2. หญิง.....คน
ผู้ใหญ่.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน
ผู้สูงอายุ.....คน 1. ชายคน 2. หญิงคน

4.4 ร้ามว้ยจิ้น.....คน	เด็ก	1. ชาย	2. หญิง
	ว้ยรุ้น.....คน	1.ชาย.....คน	2. หญิง.....คน
	ผู้หญ่.....คน	1. ชาย	2. หญิง
	ผู้สูงอาย.....คน	1. ชาย	2. หญิง
4.5 กายบริหาร.....คน	เด็ก	1. ชาย	2. หญิง
	ว้ยรุ้น.....คน	1.ชาย.....คน	2. หญิง.....คน
	ผู้หญ่.....คน	1. ชาย	2. หญิง
	ผู้สูงอาย.....คน	1. ชาย	2. หญิง
4.6 พุตชอล.....คน	เด็ก	1. ชาย	2. หญิง
	ว้ยรุ้น.....คน	1.ชาย.....คน	2. หญิง.....คน
	ผู้หญ่.....คน	1. ชาย	2. หญิง
	ผู้สูงอาย.....คน	1. ชาย	2. หญิง
4.7 ตะกร้อ.....คน	เด็ก	1. ชาย	2. หญิง
	ว้ยรุ้น.....คน	1.ชาย.....คน	2. หญิง.....คน
	ผู้หญ่.....คน	1. ชาย	2. หญิง
	ผู้สูงอาย.....คน	1. ชาย	2. หญิง

ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์และตรวจสอบสุขภาพ

ส่วนที่ 1

1. สถานที่ออกกำลังกาย () 1. สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
() 2. สวนเฉลิมพระเกียรติ
2. วัน เวลาที่สัมภาษณ์
 - 2.1 วันจันทร์ () 1. เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)
 - 2.2 วันอังคาร () 1. เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)
 - 2.3 วันพุธ () 1. เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)
 - 2.4 วันพฤหัสบดี () 1. เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)
 - 2.5 วันศุกร์ () 1. เวลาเช้า(05.00-09.00น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)
 - 2.6 วันเสาร์ () 1. เวลาเช้า(05.00-09.00น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)
 - 2.7 วันอาทิตย์ () 1. เวลาเช้า(05.00-08.30น) () 2. เวลาเย็น(16.30-19.00น)

ข้อมูลส่วนบุคคล

3. เพศ () ชาย () หญิง
4. อายุ
5. ศาสนา () พุทธ () อิสลาม () คริสต์ () อื่นๆ (ระบุ).....
6. สถานการณ์สมรส () โสด () สมรส () หม้าย () หย่า / แยก
7. ระดับการศึกษาสูงสุด
 - () ไม่ได้เรียนหนังสือ () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
 - () ปวช. / ปวส. / อนุปริญญา () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
 - () อื่นๆ (ระบุ)
8. อาชีพ
 - () รับจ้าง () เกษตรกร () แม่บ้าน () ค้าขาย
 - () ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ () อื่นๆ (ระบุ)
9. รายได้ต่อเดือนบาท
10. ระยะเวลาในการเดินทางจากบ้านถึงสถานที่ออกกำลังกายประมาณ.....นาที

ส่วนที่ 2 สุขภาพและการออกกำลังกาย

11. น้ำหนัก กิโลกรัม
12. ส่วนสูง เซนติเมตร
13. รอบเอว เซนติเมตร

14. ความดันโลหิต/..... มิลลิเมตรปรอท
15. ท่านมาออกกำลังกายครั้งนี้ประมาณนาที่
16. ท่านมาออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน.....วัน
17. ท่านมีโรคต่อไปนี้หรือไม่

- 17.1 โรคหัวใจ () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.2 โรคเบาหวาน () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.3 โรคความดันโลหิตสูง () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.4 โรคอัมพฤกษ์ () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.5 โรคไขข้อ () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.6 โรคกระดูกเสื่อม () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.7 โรคหอบหืด () เป็น.....ปี () ไม่เป็น
- 17.8 โรคกระเพาะ () เป็น.....ปี () ไม่เป็น

ส่วนที่ 3

แบบสัมภาษณ์ การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ข้อความ	ปกติ	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. ท่านมีภาวะสุขภาพในเรื่องต่อไปนี้เพียงใด				
1.1 การเต้นของหัวใจ				
1.2 การหายใจติดขัด				
1.3 กล้ามเนื้อเมื่อยล้า				
1.4 การพับ, ยึด, เหยียดของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อ				
1.5 ปัญหาเรื่องกระดูก				
1.6 การทรงตัว				
1.7 ระบบขับถ่าย, อุจจาระ, ปัสสาวะ, เหงื่อ, ท้องอืด				
1.8 ปวดศีรษะ				
1.9 ตาพร่ามัว				
1.10 กินจุ, หิวบ่อย				
1.11 เครียด, นอนไม่หลับ				
1.12 ผิวหนัง				

13. สรุปสุขภาพของท่านแข็งแรงเพียงใด () มาก () ปานกลาง () น้อย () น้อยที่สุด

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

ชนิดการออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แอโรบิก วิ่งเหยาะ เดิน รำมวยจีน กายบริหาร ฟุตซอล และตะกร้อ

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก จำนวน 1,611 คน ออกกำลังกายแอโรบิก เฉพาะที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เนื่องจากมีสถานที่และอุปกรณ์ที่พร้อมในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายมากที่สุดในวันอาทิตย์ จำนวน 345 คนร้อยละ 21.4 รองลงมาวันศุกร์และวันจันทร์ ร้อยละ 21.4 และ 17.0 ตามลำดับ ส่วนที่สวนเฉลิมพระเกียรติ ไม่มีผู้มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสด้วยการเดินแอโรบิก จำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย

วัน	สวนกรมหลวงฯ	
	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	274	17.0
2. อังคาร	135	8.4
3. พุธ	216	16.2
4. พฤหัสบดี	38	8.4
5. ศุกร์	326	20.2
6. เสาร์	232	14.4
7. อาทิตย์	345	21.4
รวม	1,611	100

หมายเหตุ ที่สวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 ไม่มีผู้ออกกำลังกายชนิดแอโรบิก

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ จำนวน 801 คน ออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 477 คน คิดเป็นร้อยละ 59.6 ที่สวนเฉลิมพระเกียรติฯ จำนวน 324 คิดเป็นร้อยละ 40.4 ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมากที่สุดในวันจันทร์ จำนวน 158 คนร้อยละ 19.7 รองลงมาเป็นวันศุกร์ จำนวน 143 คน ร้อยละ 17.9 ดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 แสดงจำนวนและร้อยละของออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส
ด้วยการวิ่งเหยาะๆ จำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย

วัน	สวนกรมหลวงฯ		สวนเฉลิมพระเกียรติฯ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	88	11	70	8.7	158	19.7
2. อังคาร	48	6	42	5.2	90	11.2
3. พุธ	70	8.7	54	6.7	124	15.5
4. พฤหัสบดี	4	0.5	40	5.0	44	5.5
5. ศุกร์	100	12.5	43	5.4	143	17.9
6. เสาร์	85	10.6	40	5.0	125	15.6
7. อาทิตย์	82	10.2	35	4.4	117	14.6
รวม	477	59.6	324	40.4	801	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ทั้ง 2 แห่ง ออกกำลังกายด้วยการเดิน จำนวน 634 คน ออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 427 คน ร้อยละ 67.4 ออกกำลังกายที่สวนเฉลิมพระเกียรติฯ จำนวน 207 คน ร้อยละ 32.6 ออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุดในวันอังคารจำนวน 130 คน ร้อยละ 20.5 รองลงมาเป็นวันเสาร์ จำนวน 143 คน ร้อยละ 17.9 ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมือง
นราธิวาสด้วยการเดิน จำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย

วัน	สวนกรมหลวงฯ		สวนเฉลิมพระเกียรติฯ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	52	8.2	21	3.3	73	11.5
2. อังคาร	78	12.3	52	8.2	130	20.5
3. พุธ	73	11.5	20	3.2	93	14.7
4. พฤหัสบดี	31	4.9	28	4.4	59	9.3
5. ศุกร์	46	7.3	31	4.9	77	12.1

วัน	สวนกรมหลวงฯ		สวนเฉลิมพระเกียรติฯ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. เสาร์	85	13.4	26	4.1	111	17.5
7. อาทิตย์	62	9.8	29	4.6	91	14.4
รวม	427	67.4	207	32.6	634	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน จำนวน 231 คนออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนแต่ละวันจำนวนใกล้เคียงกันมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 42 คนร้อยละ 18.2 ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร จำนวน 274 คนออกกำลังกายด้วยกายบริหารมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 57 คนร้อยละ 20.8 รองลงมาเป็นวันอังคาร จำนวน 52 คน ร้อยละ 19.0 ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอล จำนวน 192 คน ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอลมากที่สุดในวันเสาร์จำนวน 50 คนร้อยละ 23 รองลงมาเป็นวันอังคาร จำนวน 38 คน ร้อยละ 19.8 ออกกำลังกายเฉพาะที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เนื่องจากไม่มีการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ เขตเทศบาลเมืองนราธิวาสที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ด้วยการรำมวยจีน กายบริหาร และการเล่นฟุตซอลจำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย

วัน	การรำมวยจีน		กายบริหาร		การเล่นฟุตซอล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	33	14.3	36	13.1	15	7.8
2. อังคาร	35	15.2	52	19	38	19.8
3. พุธ	37	16.0	46	16.8	30	15.6
4. พฤหัสบดี	22	9.5	19	6.9	0	0
5. ศุกร์	23	10.0	30	10.9	26	18
6. เสาร์	42	18.2	57	20.8	50	23
7. อาทิตย์	39	16.9	34	12.4	33	18
รวม	231	100	274	100	192	100

หมายเหตุ ที่สวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 ไม่มีผู้มาออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน กายบริหาร และการ เล่นฟุตบอล

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ทั้ง 2 แห่ง ออกกำลังกาย ด้วยการเล่นตะกร้อ จำนวน 248 คน ออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 132 คน ร้อยละ 53.2 ออกกำลังกายที่สวนเฉลิมพระเกียรติฯ จำนวน 116 คน ร้อยละ 46.8 ออกกำลังกาย ด้วยการเล่นตะกร้อมากที่สุดในวันอังคารจำนวน 54 คน ร้อยละ 21.8 รองลงมาเป็นวันเสาร์ จำนวน 41 คน ร้อยละ 16.5 จำนวนผู้มาออกกำลังกายในแต่ละวัน อยู่ในระดับใกล้เคียงกันยกเว้น วันพฤหัสบดีซึ่งเป็นวันที่ฝนตก ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมือง นราธิวาสด้วยการเล่นตะกร้อจำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย

วัน	สวนกรมหลวงฯ		สวนเฉลิมพระเกียรติฯ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	19	7.7	12	4.8	31	12.5
2. อังคาร	35	14.1	19	7.7	54	21.8
3. พุธ	19	7.7	17	6.9	36	14.5
4. พฤหัสบดี	0	0	17	6.9	17	6.9
5. ศุกร์	18	7.3	18	7.3	36	14.5
6. เสาร์	23	9.3	18	7.3	41	16.5
7. อาทิตย์	18	7.3	15	6.0	33	13.3
รวม	132	53.2	116	46.8	248	100

ผู้มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง ในเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส จำนวน 3,671 คน ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายในเวลาเช้า จำนวน 1,189 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 และเวลาเย็น จำนวน 2,482 คน ร้อยละ 67.6 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันเสาร์ จำนวน 631 คน ร้อยละ 17.2 รองลงมาเป็นวันจันทร์และวันพุธ จำนวน 619 คน ร้อยละ 16.9 ซึ่งในแต่ละวันมีผู้มาออกกำลังกาย จำนวนใกล้เคียงกันยกเว้นวันพฤหัสบดี มีผู้มาออกกำลังกายน้อยที่สุด เนื่องจากฝนตก ซึ่งจะสังเกตได้ว่ามีผู้มาออกกำลังกายในเวลาเย็นมากกว่าเวลาเช้า ดังรายละเอียดตารางที่ 22

ตารางที่ 22 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส
จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	194	5.3	425	11.6	619	16.9
2. อังคาร	138	3.8	342	9.3	480	13.1
3. พุธ	206	5.6	413	11.3	619	16.9
4. พฤหัสบดี	114	3.1	85	2.3	199	5.4
5. ศุกร์	150	4.1	388	10.6	538	14.7
6. เสาร์	219	6.0	412	11.2	631	17.2
7. อาทิตย์	168	4.6	417	11.4	585	15.9
รวม	1189	32.4	2482	67.6	3671	100

หมายเหตุ ออกกำลังกายเวลาเช้าตั้งแต่เวลา 05.00-08.30 น.

ออกกำลังกายเวลาเย็นตั้งแต่เวลา 16.30-19.00 น.

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสทั้ง2แห่ง ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก จำนวน 1,611 คน ออกกำลังกายแอโรบิก จำแนกเป็นเวลาเช้าจำนวน 598 คน ร้อยละ37.0 เวลาเย็นจำนวน 1,013 คน ร้อยละ62.9 ออกกำลังกายมากที่สุดในวันอาทิตย์ จำนวน 345 คน ร้อยละ 21.4 รองลงมา วันศุกร์และวันจันทร์ ร้อยละ 21.4และ 17.0 ตามลำดับซึ่งจะสังเกตได้ว่า มีผู้มาออกกำลังกายในเวลาเย็นมากกว่าเวลาเช้า ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ด้วยการเดินแอโรบิก จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	53	3.3	221	13.7	274	17.0
2. อังคาร	42	2.6	93	5.8	135	8.4
3. พุธ	65	4.0	196	12.2	261	16.2
4. พฤหัสบดี	38	2.4	0	0	38	2.4
5. ศุกร์	150	9.3	176	10.9	326	20.2
6. เสาร์	82	5.1	150	9.3	232	14.4
7. อาทิตย์	168	10.4	177	11.0	345	21.4
รวม	598	37.0	1,013	62.9	1,611	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ทั้ง 2 แห่ง ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ จำนวน 801 คนออกกำลังกายในเวลาเช้าจำนวน 228 คน ร้อยละ 28.5 ในเวลาเย็นจำนวน 573 ร้อยละ 71.5 ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมากที่สุดในวันจันทร์จำนวน 158 คน ร้อยละ 19.7 รองลงมาเป็นวันศุกร์ จำนวน 143 คน ร้อยละ 17.9 ซึ่งจะสังเกตได้ว่ามีผู้มาออกกำลังกายในเวลาเย็นมากกว่าเวลาเช้า ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ด้วยการวิ่งเหยาะ จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	63	7.9	95	11.9	158	19.7
2. อังคาร	22	2.7	68	8.5	90	11.2
3. พุธ	30	3.7	94	11.7	124	15.5
4. พฤหัสบดี	4	.5	40	5.0	44	5.5
5. ศุกร์	49	6.1	94	11.7	143	17.9
6. เสาร์	31	3.9	94	11.7	125	15.6
7. อาทิตย์	29	3.6	88	11.0	117	14.6
รวม	228	28.5	573	71.5	801	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสทั้ง2แห่ง ออกกำลังกายด้วยการเดิน จำนวน 634 คน ออกกำลังกายในเวลาเช้า จำนวน 206คน ร้อยละ 32.5 ออกกำลังกายในเวลาเย็น จำนวน 428 คน ร้อยละ 67.5 ออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุดในวันอังคารจำนวน130 คน ร้อยละ 20.5 รองลงมาเป็นวันเสาร์ จำนวน 143 คน ร้อยละ 17.9 ซึ่งจะสังเกตได้ว่ามีผู้มาออกกำลังกายในเวลาเย็นมากกว่าเวลาเช้า ดังตารางที่25

ตารางที่ 25 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ด้วยการเดิน จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	24	3.8	49	7.7	73	11.5
2. อังคาร	31	4.9	99	15.6	130	20.5
3. พุธ	34	5.4	59	9.3	93	14.7
4. พฤหัสบดี	31	4.9	28	4.4	59	9.3
5. ศุกร์	27	4.3	50	7.9	77	12.1
6. เสาร์	40	6.3	71	11.2	111	17.5
7. อาทิตย์	19	3.0	72	11.4	91	14.4
รวม	206	32.5	428	67.5	634	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสเฉพาะที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน จำนวน 231 คน ออกกำลังกายในเวลาเช้าทั้งหมด การออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนในแต่ละวันจำนวนใกล้เคียงกัน ออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 42 คน ร้อยละ 18.2 ดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ด้วยการร่วมวิ่ง จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า	
	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	33	14.3
2. อังคาร	35	15.2
3. พุธ	37	16.0
4. พฤหัสบดี	22	9.5
5. ศุกร์	23	10.0
6. เสาร์	42	18.2
7. อาทิตย์	39	16.9
รวม	231	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ทั้ง 2 แห่ง ออกกำลังกายด้วยกายบริหาร จำนวน 274 คน จำแนกเป็นเวลาเช้า จำนวน 155 คน ร้อยละ 56.6 เวลาเย็น จำนวน 119 คน ร้อยละ 43.4 ออกกำลังกายด้วยกายบริหารมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 57 คน ร้อยละ 20.8 ซึ่งสังเกตได้ว่าการออกกำลังกายด้วยกายบริหารจะออกกำลังกายในเวลาเช้ามกกว่าเวลาเย็น ดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ด้วยการออกกำลังกายบริหาร จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	21	7.7	15	5.5	36	13.1
2. อังคาร	22	8.0	30	10.9	52	19.0
3. พุธ	30	10.9	16	5.8	46	16.8
4. พฤหัสบดี	19	6.9	0	0	19	6.9
5. ศุกร์	14	5.1	16	5.8	30	10.9
6. เสาร์	31	11.3	26	9.5	57	20.8
7. อาทิตย์	18	6.6	16	5.8	34	12.4
รวม	155	56.6	119	43.4	274	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ทั้ง 2 แห่ง ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอล จำนวน 192 คน จำแนกเป็นเวลาเช้า จำนวน 70 คน ร้อยละ 36.5 เวลาเย็น จำนวน 122 คน ร้อยละ 63.5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอลมากที่สุดในวันเสาร์ จำนวน 50 คน ร้อยละ 26.0 ซึ่งสังเกตได้ว่า การออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอลจะออกกำลังกายในเวลาเย็นมากกว่าเวลาเช้า ดังตารางที่ 28

ตารางที่ 28 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ด้วยการเล่นฟุตซอล จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	0	0	15	7.8	15	7.8
2. อังคาร	20	10.4	18	9.4	38	19.8
3. พุธ	10	5.2	20	10.4	30	15.6
4. พฤหัสบดี	0	0	0	0	0	0
5. ศุกร์	10	5.2	16	8.3	26	13.5
6. เสาร์	18	9.4	32	16.7	50	26.0
7. อาทิตย์	12	6.2	21	10.9	33	17.2
รวม	70	36.5	122	63.5	192	100

ผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส แอโรบิกทั้ง 2 แห่ง จำนวน 1,611 คน ร้อยละ 40.6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นตะกร้อ จำนวน 248 คน จำแนกเป็นเวลาเช้า จำนวน 20 คน ร้อยละ 8.1 เวลาเย็น จำนวน 228 คน ร้อยละ 91.9 ออกกำลังกายด้วยการเล่นตะกร้อมากที่สุดในวันอังคาร จำนวน 54 คน ร้อยละ 21.8 ซึ่งสังเกตได้ว่า การออกกำลังกายด้วยการเล่นตะกร้อจะออกกำลังกายในเวลาเย็นมากกว่าเวลาเช้า สำหรับเวลาเช้ามีผู้มาเล่นตะกร้อในวันอังคารวันเดียวเท่านั้น ดังตารางที่ 29

ตารางที่ 29 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส
ด้วยการเล่นตะกร้อ จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น)ที่ออกกำลังกาย

วัน	เวลาเช้า		เวลาเย็น		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. จันทร์	0	0	31	12.5	31	12.5
2. อังคาร	20	8.1	34	13.7	54	21.8
3. พุธ	0	0	36	14.5	36	14.5
4. พฤหัสบดี	0	0	17	6.9	17	6.9
5. ศุกร์	0	0	36	14.5	36	14.5
6. เสาร์	0	0	41	16.5	41	16.5
7. อาทิตย์	0	0	33	13.3	33	13.3
รวม	20	8.1	228	91.9	248	100