



# แบบสำรวจออนไลน์พฤติกรรมการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาของคนไทย (Exercise Behaviors in Thailand – EBT)

สำรวจโดย : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา  
“คนไทยแข็งแรง ประเทศไทยแข็งแรง”



<http://www.nspct.org/exercise/>

วัตถุประสงค์ : กระตุ้น \* ปลุกกระแส \* ดูแนวโน้ม การออกกำลังกายของคนไทย

๑. เลขบัตรประชาชน.....
๒. ที่อยู่ปัจจุบัน ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
๓. เพศ  ชาย  หญิง
๔. อายุ.....ปี
๕. น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร (เพื่อนำไปใช้ในการคำนวณหาค่าเฉลี่ย BMI)
๖. อาชีพ
  - รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท  ค่าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  นักเรียน/นักศึกษา
  - รับจ้างทั่วไป  แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ เกษียณ  เกษตรกร/กสิกร (ประมง/เลี้ยงสัตว์)
  - ว่างาน  อื่น ๆ โปรดระบุ.....
๗. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของ ตัวท่านเอง (รายได้ที่เป็นตัวเงิน)
  - ไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาท  ๑๕,๐๐๑ - ๓๐,๐๐๐ บาท  ๓๐,๐๐๑ - ๕๐,๐๐๐ บาท
  - ๕๐,๐๐๑ - ๗๐,๐๐๐ บาท  ๗๐,๐๐๑ - ๙๐,๐๐๐ บาท  มากกว่า ๙๐,๐๐๐ บาท  ไม่ระบุ
๘. โรคประจำตัว  ไม่มี  มี
 

ถ้ามี (ตอบได้มากกว่า ๑ รายการ)

  - โรคอ้วน  โรคความดันโลหิตสูง  โรคถุงลมโป่งพอง  โรคเมะเร็ง
  - โรคเบาหวาน  โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ  อื่นๆ โปรดระบุ.....
๙. ปกติออกกำลังกาย/เล่นกีฬาหรือไม่ (ถ้าไม่ได้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่ต้องตอบข้อต่อไป)
  - ไม่ได้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเลย เนื่องจาก (ตอบได้มากกว่า ๑ รายการ)
    - ขี้เกียจ  ไม่มีเวลา  ป่วย  พิกการ  ไม่มีความรู้  ไม่มีสถานที่
    - ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย  ขาดแรงจูงใจ หรือกำลังใจ
    - อื่นๆ โปรดระบุเหตุผล .....
  - สิ่งที่จะจูงใจในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า ๑ รายการ)
    - ความรู้ในการออกกำลังกาย  สนามกีฬาที่สวยงามและมีมาตรฐาน  ผู้นำออกกำลังกาย
    - จัดให้มีกิจกรรมที่น่าสนใจ  ดารา/นักร้อง  นักกีฬาที่มีชื่อเสียง  อาสาสมัครกีฬา (อสก.)
    - อื่นๆ โปรดระบุเหตุผล .....
- ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา

๑๐. เหตุผลหรือแรงจูงใจที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า ๑ รายการ)

- ร่างกายแข็งแรง  เพื่อนชวน  มีปัญหาสุขภาพ  ลดน้ำหนัก  คลายเครียด  หุ่นดี  
 อื่นๆ โปรดระบุ .....

๑๑. ถ้าออกกำลังกาย/เล่นกีฬา **ส่วนใหญ่** ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า ๑ รายการ)

- เดิน  เต้นแอโรบิค  วิ่ง  บอดี้ เทรนนิ่ง/เวท เทรนนิ่ง  
 ว่ายน้ำ  จักรยาน  โยคะ  แบดมินตัน  
 กอล์ฟ  วอลเลย์บอล  ฟุตบอล  ฟุตซอล  
 เซปักตะกร้อ  บาสเกตบอล  อื่นๆ โปรดระบุ .....

๑๒. ใช้เวลาในการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาติดต่อกันแต่ละครั้งนานเท่าใด ..... นาที

๑๓. ในเดือนที่ผ่านมา **ส่วนใหญ่** ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาสัปดาห์ละกี่วัน ..... วัน

๑๔. ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาต่อเนื่องมานานเท่าใด ..... ปี ..... เดือน

๑๕. **ส่วนใหญ่** ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาในช่วงเวลาใด

- เช้า  กลางวัน  เย็น  กลางคืน  ห่างจากภารกิจ

๑๖. **ส่วนใหญ่** สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา

- บ้าน  ที่ทำงาน  สวนสาธารณะ  สนามกีฬา  ลานออกกำลังกาย/เล่นกีฬา  
 ฟิตเนสหรือยิมส์  อื่นๆ โปรดระบุ .....

๑๗. ช่องทางในการติดต่อ (ตอบได้มากกว่า ๑ รายการ)

- อีเมลแอดเดรส .....  
 เบอร์โทรศัพท์มือถือ .....  
 Facebook .....  
 Line .....  
 Instagram .....

สิ่งที่คุณอยากบอกให้คนไทยทุกคนมาออกกำลังกาย

.....

ใครคือ ไอดอล ในการออกกำลังกายของคุณ

.....

\*\*\*ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม\*\*\*

พบกันเดือนหน้านะคะ

กองงานคณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา