

**ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย
(Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร**

กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์¹ และ ณัฐ วัฒนพานิช²

¹สถาบันการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**AN INVESTIGATION OF ATTITUDE TOWARD EXERCISE AND SERVICES EXPECTED
FROM FITNESS CENTER OF WORKING PEOPLE IN BANGKOK**

Krisda Tanchaisak¹ and Narat Wattapanit²

¹Institute of International Studies, Ramkhamhaeng University, Thailand

²Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand

E-mail address: krisda2009@yahoo.com

วันที่รับบทความ (Received) 12 ตุลาคม 2562

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข (Revised) 17 กรกฎาคม 2563

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) 1 พฤศจิกายน 2562

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้สถานบริการออกกำลังกายนำข้อมูลมาประกอบการวางแผนนำเสนอบริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชนเพื่อชักจูงให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้น ประชากรในการศึกษาคือประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 21 ปีขึ้นไปจำนวน 5,023,175 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบตามสะดวกในเขตที่มีประชากรหนาแน่นที่สุดในกรุงเทพมหานครจำนวน 5 เขต ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุด ต่อการออกกำลังกาย ประชากรที่มีเพศและอายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ต่างกัน ประชากรที่มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส ต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงาน สูงขึ้นมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกลดลงตามลำดับ อย่างไรก็ตามลักษณะประชากรศาสตร์ไม่มีผลต่อความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย สถานบริการออกกำลังกาย บริการที่คาดหวังจากสถานบริการออกกำลังกาย

Abstract

This research project aimed to investigate the attitude toward exercise and the expected services from fitness center among working people in Bangkok metropolitan. Fitness centers can use the information in order to offer the services which people expect. This would help to promote exercises. Population consisted people aged 21 years old and above who reside in Bangkok metropolitan area. The total number of the population were 5,023,175 people. Convenience sampling were performed in top 5 highest density areas in Bangkok. Data were collected via questionnaire from four hundred samples. Results found that the population had high to highest positive attitude toward exercise. Differences among people who had different gender and age were not detected regarding expectation from fitness center. Different expectations were found among people who had different education, income, job position and marital status. Those who had higher education, income, and job position had higher positive level of attitude toward exercise. Single people had higher attitude than married and divorced people respectively. Differences were not found regarding expectations from fitness center among people who had different demographic.

Keywords: Exercise, Attitude toward exercise, Fitness center, Service expectation from fitness center

บทนำ

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อเป็นแกนนำในการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) เรื่อยมา จนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับปัจจุบันคือฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) มุ่งพัฒนาประเทศ โดยเน้นคนเป็นศูนย์กลางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจแบบพอเพียง ซึ่งหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคมที่สำคัญคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีของคนในชาติด้วยการกีฬา มีการจัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 ขึ้นใช้ในปี พ.ศ.2531 จนถึงฉบับปัจจุบันคือ ฉบับที่ 6 สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (พ.ศ. 2560-2564) มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน การส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬา การเพิ่มบทบาทของภาคเอกชนในการลงทุนและพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬา และการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และการอาชีพ โดยมีการจัดตั้งคณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติขึ้นดูแล (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ซึ่ง Kemm and Close (1995) ได้สรุปถึงความหมายของสุขภาพจากนักวิชาการหลายท่านว่าสุขภาพหมายถึงความสมบูรณ์ของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจและสุขภาพสังคม ความมีสุขภาพที่ดีนั้นหมายถึงการที่บุคคลมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (พ.ร.บ. สุขภาพ

แห่งชาติ, 2550) นอกจากนั้นพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550 ระบุว่า สุขภาพหมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550)

แต่ทว่า สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตในปัจจุบันและการใช้คอมพิวเตอร์ทำให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) มีอาการกล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555) นอกจากนั้น สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2558) ยังรายงานว่าร้อยละ 60 ของพนักงานสำนักงานมีภาวะ 1) ปวดหลังเรื้อรังเนื่องมาจากการนั่งทำงานเป็นระยะเวลานานโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนั่งหลังค่อมซึ่งทำให้กล้ามเนื้อต้นคอและสะบักอยู่ในสภาวะเกร็งอยู่ตลอดเวลา 2) ปวดศีรษะไมเกรน เนื่องมาจากจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 3) มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค เนื่องมาจากการอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ และเส้นเอ็นนิ้วมือ และภาวะสุขภาพของคนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่ไม่ดีและมีโอกาสในการเป็นโรคร้ายไข้เจ็บอื่น ๆ มากมาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยที่การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป ราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้ให้คำนิยามการออกกำลังกายไว้ว่าหมายถึง การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง โดยมีจุดหมายเพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญสารอาหารซึ่งส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยการเผาผลาญพลังงาน ลดความดันและไขมัน ส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี ชะลอการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนั้นยังสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นอีกด้วย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537) อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายนั้นต้องมีการจัดชนิด ประเภท และแนวทางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ในปัจจุบันสถานออกกำลังกายให้บริการและแนะนำรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย

สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือประชาชนส่วนใหญ่ยังคงขาดการออกกำลังกาย (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา นิตยสาร positioning online รายงาน ว่า จำนวนประชากรไทยที่ใช้บริการฟิตเนสมีเพียง 0.6% ของประชากรทั้งหมด และยังมีหลายพื้นที่ที่ยังไม่มีสถานออกกำลังกาย (Positioning, 2016) ประกอบกับแนวโน้มรักสุขภาพ และการสนับสนุนจากภาครัฐดังกล่าวข้างต้น

ดังนั้น การให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551) งานวิจัยนี้จึงมีจุดมุ่งหมายต้องการศึกษาทัศนคติของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการออกกำลังกาย และ รูปแบบการให้บริการของสถานออกกำลังกายที่คาดหวัง เพื่อผู้ประกอบการสถานออกกำลังกายนำข้อมูลไปประกอบการวางแผนการให้บริการได้ตรงกับความต้องการของประชาชนอย่างแท้จริงอันเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้น

สถานออกกำลังกาย (Fitness Center)

สถานออกกำลังกายเป็นทางเลือกที่ดีของประชาชนในการออกกำลังกาย เนื่องจากสถานออกกำลังกายส่วนใหญ่ มีอุปกรณ์ช่วยเหลือในการออกกำลังกายและจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีการรักษาความสะอาด มีผู้ดูแลและให้ความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง สถานออกกำลังกายจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ และเนื่องจากสถานออกกำลังกายส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตที่มีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นเพื่อให้บริการกับคนวัยทำงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้สถานบริการออกกำลังกายนำข้อมูลมาประกอบการวางแผนนำเสนอบริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชนเพื่อชักจูงให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดีของคนในชาติ

ในประเทศไทยนั้นมีการให้บริการสถานออกกำลังกายออกเป็น 4 ประเภท (แคลิฟอร์เนียรัวร์ว้าวเอ็กซ์พีเรียนซ์, 2553) คือ

(1) สโมสร หมายถึง ศูนย์ออกกำลังกายที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ ตั้งอยู่เป็นเอกเทศบนพื้นที่ของตนเอง มีอุปกรณ์และมีเครื่องมือให้เล่นกีฬาหลายประเภท

(2) ศูนย์กีฬา หมายถึง ศูนย์ออกกำลังกายที่มีขนาดปานกลาง มีพื้นที่สำหรับเล่นกีฬากลางแจ้งบางประเภท มักเป็นส่วนหนึ่งของอาคารที่ให้บริการอย่างอื่น เช่น โรงแรมหรืออาคารสำนักงานขนาดใหญ่

(3) สถานออกกำลังกาย หมายถึง ศูนย์ออกกำลังกายที่เน้นเฉพาะการออกกำลังกายที่ไม่ใช่การเล่นกีฬาที่ต้องการพื้นที่มาก

(4) ศูนย์บริการเฉพาะทาง หมายถึง ศูนย์บริการที่ให้บริการออกกำลังกายเฉพาะส่วนและการควบคุมน้ำหนัก เช่น ศูนย์ลดความอ้วน เป็นต้น สถานออกกำลังกาย

สถานออกกำลังกาย (fitness center) หมายถึง สถานที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ แก่ลูกค้าหรือสมาชิก โดยมีอุปกรณ์ออกกำลังกายหรือสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้าหรือสมาชิก (อานันท์ เจริญวโน, 2550) นอกจากนี้ คณะกรรมการสาธารณสุข (2560) ให้คำนิยามว่า สถานออกกำลังกาย หมายถึง “สถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีสถานที่ อุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มุ่งให้การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค ไม่ว่าสถานประกอบกิจการนั้นจะให้บริการเพื่อความมุ่งหมายอื่นหรือไม่ก็ตาม”

พญุศักรดี วิริยะบัณฑิตกุล (2549) และ Economic Intelligence Center of Siam Commercial Bank (2017) รายงานว่า ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่หันมาใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายมากขึ้น ธุรกิจสถานบริการออกกำลังกายกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเนื่องจากเป็นธุรกิจที่ตอบรับกับค่านิยมในปัจจุบันและยังมีแนวโน้มที่จะเติบโตได้อีกมาก สถานบริการออกกำลังกาย คือ สถานที่ที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายรวมการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ ซึ่งจะจัดไว้ในพื้นที่ที่จำกัด เช่น การวิ่งบนสายพาน การออกกำลังกาย

กายโดยใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยสร้างกล้ามเนื้อ หรือขจัดไขมันส่วนเกิน โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ คือ การเล่นเครื่องเล่นที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินหรือสร้างความแข็งแรงให้กับการสูดเลือดของหัวใจ ส่วนที่ 2 ห้องออกกำลังกายสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดินแอโรบิค ปั่นจักรยาน โยคะ มักเป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหว ที่เน้นความสนุกสนานและความอดทน และส่วนที่ 3 คือการยกน้ำหนัก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระชับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ในปัจจุบันมีการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกาย (fitness center) ให้มีความหลากหลายและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อุตสาหกรรมสถานออกกำลังกายมีการเติบโตขึ้นเป็นอย่างมาก กรมพัฒนาธุรกิจการค้า (2562) รายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 ตลาดธุรกิจฟิตเนสมีขนาด 6,300 กว่าล้านบาท มีอัตราการเติบโตเฉลี่ยปีละ 12.4% โดย ฟิตเนส เฟิร์สท์มีส่วนแบ่งการตลาดเป็นอันดับ 1 ของประเทศ โดยเฉลี่ยแล้วฟิตเนสขนาดใหญ่มีกำไรสุทธิประมาณ 16% ในขณะที่ฟิตเนสขนาดเล็กยังประสบการขาดทุนอยู่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษารูปแบบการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติของประชาชนวัยทำงานต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์
4. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย

แลมป์ (Lamp, 1984) ให้นิยามการออกกำลังกายว่าหมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย นอกจากนั้น ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2524) ยังอธิบายเพิ่มเติมว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการวางแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ สมหวัง สมใจ (2520) ระบุว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายมีความคล่องแคล่ว ทำให้อวัยวะมีความพร้อม มีความอดทนเข้มแข็ง และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ส่วนวรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) อธิบายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายใช้แรงงานหรือพลังงานที่มีอยู่ในร่างกายเพื่อเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา โดยที่ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากขึ้นแตกต่างกันไปตามลักษณะของงาน จรวยพร ธรณินทร์ (2530) ระบุว่า การออกกำลังกาย

หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ หรือ พิกัดได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยานหรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ วลีรัตน์ แตรตุลากร (2541) อธิบายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม สอดคล้องกับ สายัณห์ สุขยิ่ง (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ สรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการเคลื่อนไหว หรือ ขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี และช่วยคลายความตึงเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 7 ประเภท ด้วยกัน คือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบ กิจกรรมออกกำลังกาย
2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่ง ควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงตั้งต้นวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้น นอกจากนี้การเกร็งกล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาทีโดยทำเพียงวันละครั้งจะ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้
4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรงทำให้ กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น
5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลู่วิ่งที่ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อน เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของ หัวใจด้วย
6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจาก สารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทำงานเบา ๆ การวิ่งเป็นระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น
7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออก กำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับ ออกซิเจนทำให้บริหาร

หัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้น ภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ร่างกายจะหายใจเอา ออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียน เลือดทำงานมากชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543) ระบุว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่าเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา นอกจากนั้นไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ยังอธิบายว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่าเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่าเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรในงานวิจัยนี้คือคนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร (สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, กรุงเทพมหานคร. สถิติ 2563 กรุงเทพมหานคร.) รายงานที่มีล่าสุดในปัจจุบันประกาศในราชกิจจานุเบกษา รายงานจำนวนผู้ลงทะเบียนอยู่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2561 มีจำนวน 5,676,648 คน หากรวมประชากรในเขตปริมณฑลคือ สมุทรปราการ นนทบุรี ปทุมธานี นครปฐม และสมุทรสาคร จะมีจำนวนรวมเป็น 11,290,660 คน ประชากรเป้าหมายของงานวิจัยนี้คือประชากรวัยทำงานที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานครอายุ 21-60 ปี คิดเป็นจำนวน 3,337,196 คน คำนวณตามสูตรของ Krejcie และ Morgan (กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์, 2559) ได้จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามโดยวิธีตามสะดวก โดยสุ่มตัวอย่างและเก็บข้อมูลในบริเวณชุมชนในเขตที่มีจำนวนประชากรหนาแน่นมากที่สุด 5 อันดับแรกคือ เขตสายไหม (200,532 คน) เขตคลองสามวา (198,019 คน) เขตบางแค (193,315 คน) เขตบางเขน (191,323 คน) และเขตบางขุนเทียน (183,878 คน) เขตละ 80 คน ได้แบบสอบถามจำนวน 400 ชุด

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามโดยรวบรวมข้อมูลจาก แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 เก็บข้อมูลประชากรศาสตร์ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ระดับตำแหน่งงาน และสถานภาพสมรส ส่วนที่ 2 สอบถามมูลทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยสร้างข้อคำถามจากวรรณกรรมและงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้อง เพื่อเก็บข้อมูลความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการออกกำลังกาย ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 14 ข้อ ส่วนที่ 3 สอบถามความคาดหวังถึงบริการที่ต้องการจากสถานบริการออกกำลังกาย (Fitness center) ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นแบบสอบถามแบบ

Likert Scale มีค่าตั้งแต่ 1 ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปถึง 5 ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านการออกกำลังกายและสถานออกกำลังกายและผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดจำนวน 5 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของข้อความในแบบสอบถามและปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจนผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านเห็นพ้องกันว่าข้อความมีความตรงกับตัวแปรที่ศึกษา จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทำการทดลองโดยกลุ่มคนทำงานในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 30 คน แล้วนำมาทดสอบค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการ Cronbach's alpha (ภุชชดา ตั้งชัยศักดิ์, 2559) แบบสอบถามส่วนที่ 2 มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.856 และแบบสอบถามส่วนที่ 3 มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) เท่ากับ .820 ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติ ความถี่และร้อยละเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์ นอกจากนั้นใช้ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อการบริการของสถานออกกำลังกาย ส่วนการเปรียบเทียบตัวแปรทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและความคาดหวังต่อการบริการของสถานออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ใช้ค่าสถิติ การวิเคราะห์ค่า T, One-way ANOVA และการวิเคราะห์ความต่างรายคู่ด้วยวิธีการของ Tukey

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิงจำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 รายได้เฉลี่ยอยู่ในช่วง 20,001-30,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 33.5 ตำแหน่งงานอยู่ในระดับพนักงานจำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 ส่วนใหญ่เป็นโสดจำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในทางบวกต่อการออกกำลังกายในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในทางบวกในระดับมากที่สุดสามรายการคือ การออกกำลังกายทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และ ชะลอความชรา โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.56 (SD = 0.55), 4.41 (SD = 0.75), และ 4.35 (SD = 0.78) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในทางบวกในระดับมาก 8 รายการคือ การออกกำลังกายช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้หายใจสะดวก พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ระบบอวัยวะภายในทำงานได้ดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย และพัฒนาสติปัญญา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่า (\bar{X}) เท่ากับ 4.06 (SD = 0.85), 4.02 (SD = 0.87), 4.00 (SD = 0.83), 3.98 (SD = 0.84), 3.92 (SD = 0.97), 3.88 (SD = 0.92), 3.84 (SD = 0.88), และ 3.75 (SD = 0.92) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในทางบวกในระดับปานกลาง 3 รายการคือ การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อสวยงาม ช่วยให้นอนหลับดี และคุ้มค่างบค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่าย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่า (\bar{X}) เท่ากับ (\bar{X}) =

3.31, SD = 0.58), 3.18 (SD = 1.74), และ 3.16 (SD = 1.70) ตามลำดับ ความเบี่ยงเบนสูงกว่าข้ออื่น ๆ น่าสังเกตว่าสามรายการหลังนี้กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่างกันอยู่มากกว่ารายการอื่น ๆ

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	Mean	Std. Deviation	เห็นด้วยในระดับ
การออกกำลังกายทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง	4.56	0.55	มากที่สุด
การออกกำลังกายช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	4.41	0.75	มากที่สุด
การออกกำลังกายช่วยชะลอความชรา	4.35	0.78	มากที่สุด
การออกกำลังกายช่วยให้จิตใจแจ่มใส	4.06	0.85	มาก
การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด	4.02	0.87	มาก
การออกกำลังกายช่วยให้หายใจสะดวก	4.00	0.83	มาก
การออกกำลังกายช่วยให้พัฒนาบุคลิกภาพ	3.98	0.84	มาก
การออกกำลังกายช่วยให้เสริมภูมิคุ้มกัน	3.92	0.97	มาก
การออกกำลังกายช่วยให้ระบบอวัยวะภายในทำงานได้ดี	3.88	0.92	มาก
การออกกำลังกายช่วยให้ไม่เจ็บป่วยบ่อย	3.84	0.88	มาก
การออกกำลังกายทำให้มีการพัฒนาสติปัญญา	3.75	0.92	มาก
การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อสวยงาม	3.31	1.58	ปานกลาง
การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับดี	3.18	1.74	ปานกลาง
การออกกำลังกายคุ้มค่ากับค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่าย	3.16	1.70	ปานกลาง
ทัศนคติโดยรวม	3.80	0.50	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคาดหวังที่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้สถานออกกำลังกายมี พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกายในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าการให้บริการที่กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการให้สถานออกกำลังกายนำเสนอในระดับมากที่สุดมี 8 รายการได้แก่ สถานออกกำลังกายควรมีการรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม เอาใจใส่สมาชิก มีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน ไม่ควรเน้นการขายคอร์สมากเกินไป รักษาความสะอาด บรรยากาศสบาย ๆ มีอุปกรณ์เพียงพอให้สมาชิก และ จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ฯลฯ โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.39 (SD = 0.69), 4.37 (SD = 0.67), 4.36 (SD = 0.72), 4.35 (SD = 0.76), 4.34 (SD = 0.76), 4.31 (SD = 0.73), 4.27 (SD = 0.75), และ 4.21 (SD = 0.83) ตามลำดับ

การให้บริการที่กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังให้สถานออกกำลังกายนำเสนอในระดับมากมี 16 รายการ ได้แก่ สถานออกกำลังกายควรมีที่จอดรถเพียงพอ จัดกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ใช้โชนีสีสุนุกสนาน เหมาะกับการออกกำลังกาย มีบริการหลากหลายทันสมัย อุปกรณ์ต่าง ๆ ในสถานออกกำลังกายควรมีการติดคำแนะนำ พนักงานสถานออกกำลังกายควรมีความสุภาพอัธยาศัยดี ควรมีพื้นที่กว้างขวางไม่แออัด พนักงานสถานออกกำลังกายควรให้คำแนะนำและให้บริการที่ดี ควรมีการพัฒนาปรับปรุงสถานที่อยู่เสมอ ควรมีคนมีชื่อเสียงมาออกกำลังกาย ควรมีสายขามากเพียงพอ ควรมีการเดินทางไปถึงได้สะดวก มีการออกกำลังกายได้หลายรูปแบบ จัดสถานที่ให้สะดวกสบาย จัดวางเครื่องให้เป็นสัดส่วน และสถานบริการที่ดีควรมีชื่อเสียงและรักษาคุณภาพ โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.16 (SD = 0.90), 4.13 (SD = 0.86), 4.11 (SD = 0.79), 4.05 (SD = 0.67), 3.96 (SD = 0.55), 3.95 (SD = 0.55), 3.95 (SD = 0.63), 3.90 (SD = 0.63), 3.90 (SD = 0.62), 3.78 (SD = 0.45), 3.75 (SD = 0.61), 3.73 (SD = 0.60), 3.67 (SD = 0.77), 3.67 (SD = 0.64), 3.67 (SD = 0.58), และ 3.62 (SD = 0.85) ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

บริการของสถานออกกำลังกายที่ต้องการ	Mean	Std. Deviation	เห็นด้วยในระดับ
สถานออกกำลังกายควรมีการรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	4.39	0.69	มากที่สุด
พนักงานสถานออกกำลังกายควรมีการเอาใจใส่สมาชิก	4.37	0.67	มากที่สุด
สถานออกกำลังกายควรมีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน	4.36	0.72	มากที่สุด
พนักงานสถานออกกำลังกายไม่ควรเน้นการขายคอร์สมากเกินไป	4.35	0.76	มากที่สุด
สถานออกกำลังกายควรรักษาความสะอาด	4.34	0.76	มากที่สุด
สถานออกกำลังกายควรมีบรรยากาศสบาย ๆ	4.31	0.73	มากที่สุด
สถานออกกำลังกายควรมีอุปกรณ์เพียงพอให้สมาชิก	4.27	0.75	มากที่สุด
สถานออกกำลังกายควรจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ฯลฯ	4.21	0.83	มากที่สุด
สถานออกกำลังกายควรมีที่จอดรถเพียงพอ	4.16	0.90	มาก
สถานออกกำลังกายควรจัดกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก	4.13	0.86	มาก
สถานออกกำลังกายควรใช้โชนีสีสุนุกสนาน เหมาะกับการออกกำลังกาย	4.11	0.79	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีบริการหลากหลายทันสมัย	4.05	0.67	มาก

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย (ต่อ)

บริการของสถานออกกำลังกายที่ต้องการ	Mean	Std. Deviation	เห็นด้วยในระดับ
อุปกรณ์ต่าง ๆ ในสถานออกกำลังกายควรติดคำแนะนำ	3.96	0.55	มาก
พนักงานสถานออกกำลังกายควรมีความสุภาพอัธยาศัยดี	3.95	0.55	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีพื้นที่กว้างขวางไม่อัด	3.95	0.63	มาก
พนักงานสถานออกกำลังกายควรให้คำแนะนำและให้บริการที่ดี	3.9	0.63	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีการพัฒนาปรับปรุงสถานที่อยู่เสมอ	3.9	0.62	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีคนมีชื่อเสียงมาออกกำลังกาย	3.78	0.45	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีสาขามากเพียงพอ	3.75	0.61	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีการเดินทางไปถึงได้สะดวก	3.73	0.60	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีการออกกำลังกายได้หลายรูปแบบ	3.67	0.77	มาก
สถานออกกำลังกายควรจัดสถานที่ให้สะดวกสบาย	3.67	0.64	มาก
สถานออกกำลังกายควรจัดวางเครื่องให้เป็นสัดส่วน	3.67	0.58	มาก
สถานออกกำลังกายควรมีชื่อเสียง และรักษาคุณภาพ	3.62	0.85	มาก
ความคาดหวังโดยรวม	4.03	0.29	มาก

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายและความคาดหวังที่ประชากรมีต่อสถานออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์พบว่า ประชากรที่มีเพศและอายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายและความคาดหวังบริการจากสถานออกกำลังกายโดยรวมไม่ต่างกัน ระดับการศึกษาไม่มีผลต่อความคาดหวังโดยรวมแต่มีผลต่อทัศนคติโดยรวม ($F = 4.090, df = 2, 397$) โดยที่ ผู้จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ($\bar{X} = 3.73, SD = 0.64$) ทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมต่ำกว่า ผู้จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ($\bar{X} = 3.91, SD = 0.65$) และผู้จบการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ($\bar{X} = 4.10, SD = 0.36$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ดังแสดงในตาราง 3(ก) และ 3(ข)

ตาราง 3(ก) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	Std. Deviation
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.73	0.64
ปริญญาตรี	3.91	0.65
สูงกว่าปริญญาตรี	4.10	0.36

ตาราง 3(ข) ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีระดับการศึกษาต่างกัน ด้วยวิธีของ Tukey

(I) การศึกษา	(J) การศึกษา	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
< ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	-.18191*	.08090	.025
	> ปริญญาตรี	-.37059*	.14303	.010
ปริญญาตรี	< ปริญญาตรี	.18191*	.08090	.025
	> ปริญญาตรี	-.18868	.12873	.144
> ปริญญาตรี	< ปริญญาตรี	.37059*	.14303	.010
	ปริญญาตรี	.18868	.12873	.144

* $p < .05$

ระดับรายได้ไม่มีผลต่อความคาดหวังโดยรวมแต่มีผลต่อทัศนคติโดยรวม ($F = 20.42$, $df = 4$, 395) โดยที่ ผู้มีรายได้ 10,001-20,000 และ 20,001-30,000 ต่อเดือน มีทัศนคติโดยรวม ($\bar{X} = 3.65$, $SD = 0.62$) และ $\bar{X} = 3.74$, $SD = 0.61$) ต่ำกว่าผู้ที่รายได้ 30,001-40,000 ($\bar{X} = 4.23$, $SD = 0.61$) และมากกว่า 40,000 บาทต่อเดือน ($\bar{X} = 4.25$, $SD = 0.46$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังแสดงในตาราง 4(ก) และ 4(ข)

ตาราง 4(ก) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีระดับรายได้ต่างกัน

รายได้	Mean	Std. Deviation
10,001-20,000	3.66	0.62
20,001-30,000	3.74	0.61
30,001-40,000	4.23	0.61
มากกว่า 40,000	4.25	0.46

ตาราง 4(ข) ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีระดับรายได้ต่างกัน ด้วยวิธีของ Tukey

(I) รายได้	(J) รายได้	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
10,001-20,000	30,001-40,000	-.57972*	.09844	.000
	> 40,000	-.59966*	.08010	.000
	30,001-40,000	-.48887*	.09763	.000
20,001-30,000	> 40,000	-.50881*	.07910	.000

* $p < .05$

ระดับตำแหน่งงานไม่มีผลต่อความคาดหวังโดยรวมแต่มีผลต่อทัศนคติโดยรวม ($F = 18.335$, $df = 3$, 396) โดยที่ ระดับพนักงาน ($\bar{X} = 3.70$, $SD = 0.60$) มีทัศนคติโดยรวมต่ำกว่าระดับหัวหน้าแผนก ($\bar{X} = 3.97$, $SD = 0.68$) และต่ำกว่าระดับผู้จัดการ ($\bar{X} = 4.25$, $SD = 0.46$) แต่ระดับผู้อำนวยการมีผู้ตอบเพียง 4 คนดังนั้นจึงไม่สามารถหาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) จากกลุ่มอื่นได้ ดังแสดงในตาราง 5(ก) และ 5(ข)

ตาราง 5(ก) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีตำแหน่งการทำงานต่างกัน

ตำแหน่งงาน	Mean	Std. Deviation
พนักงาน	3.70	0.60
หัวหน้าแผนก	3.97	0.68
ผู้จัดการ	4.25	0.46

ตาราง 5(ข) ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีตำแหน่งการทำงานต่างกัน ด้วยวิธีของ Tukey

(I) ตำแหน่ง	(J) ตำแหน่ง	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
พนักงาน	หัวหน้าแผนก	-.26542*	.07278	.000
	ผู้จัดการ	-.55210*	.07682	.000
หัวหน้าแผนก	พนักงาน	.26542*	.07278	.000
	ผู้จัดการ	-.28669*	.08872	.001

* $p < .05$

สถานภาพสมรสไม่มีผลต่อความคาดหวังโดยรวมแต่มีผลต่อทัศนคติโดยรวม ($F = 15.314$, $df = 2$, 397) โดยที่ ผู้มีสถานภาพโสด ($\bar{X} = 3.99$, $SD = 0.62$) มีทัศนคติโดยรวมสูงกว่าผู้มีสถานภาพสมรส ($\bar{X} = 3.62$, $SD = 0.58$) และผู้มีสถานภาพหย่าร้าง ($\bar{X} = 3.49$, $SD = 0.63$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงในตาราง 6(ก) และ 6(ข)

ตาราง 6(ก) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีสถานภาพสมรสต่างกัน

สถานภาพสมรส	Mean	Std. Deviation
โสด	3.99	0.62
สมรส	3.62	0.58
หย่าร้าง	3.49	0.63

ตาราง 6(ข) ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้มีสถานภาพสมรสต่างกัน ด้วยวิธีของ Tukey

(I) สถานภาพ	(J) สถานภาพ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
โสด	สมรส	.37063*	.07100	.000
	หย่าร้าง	.49670*	.21959	.024

* $p < .05$

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่าประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติไม่แตกต่างกันในเรื่องการออกกำลังกายทำให้เห็นได้ว่าประชากรมีความตื่นตัวในการออกกำลังกายในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของกรมพัฒนาธุรกิจการค้า (2562) ที่พบว่า ประชากรชาวกรุงเทพมหานครยังมีการออกกำลังกายน้อยอยู่แม้ว่าจะมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายแต่ส่วนใหญ่ยังไม่ได้ไปออกกำลังกายจริง ๆ และประชากรยังใช้บริการสถานออกกำลังกายเป็นจำนวนน้อย

ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของประชากรที่มีต่อการออกกำลังกายพบว่า สามอันดับแรกที่ประชากรมีความเห็นด้วยอย่างสูงต่อการออกกำลังกายคือ ทำให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดี ลดไขมันในเส้นเลือดและชะลอความชรา สรุปได้ว่าประชากรมีทัศนคติว่าการออกกำลังช่วยให้มีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศและอายุ แต่ผลการวิจัยพบว่าผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสูงขึ้นมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ ชุนรัตน์ และคณะ (2549) และฉัตรกมล สิงห์น้อย และ ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก (2558) เป็นไปได้ว่าผู้มีระดับการศึกษาสูงขึ้นมีข้อมูลและความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ในเรื่องของการออกกำลังกาย ผู้มีรายได้สูงขึ้นนั้นมีรายได้เพียงพอจึงเริ่มหันมามองการออกกำลังกาย ผู้มีตำแหน่งสูงอาจมีความเครียดมากกว่าผู้มีตำแหน่งต่ำกว่าจึงคิดให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนผู้ที่หย่าร้างมีทัศนคติที่น้อยที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นไปได้ว่าผู้หย่าร้างอาจให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นในชีวิตมากกว่า ส่วนคนสมรสแล้วมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่ำกว่าคนโสด เป็นไปได้ว่าคนโสดมีเวลาว่างมากกว่าผู้ที่สมรสแล้วจึงหันมามองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความต้องการของประชากรที่มีต่อสถานออกกำลังกายพบว่า สามอันดับแรกที่ประชากรมีความต้องการสูงสุดคือ การรักษาความปลอดภัย พนักงานควรมีการเอาใจใส่ดูแลสมาชิก และควรมีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน ทำให้เห็นได้ว่า ประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานครต้องการให้สถานออกกำลังกายดูแลความปลอดภัยทั้งในด้านร่างกายและทรัพย์สิน ทั้งในเรื่องของที่เก็บของและอุปกรณ์การออกกำลังกาย พนักงานควรคอยเดินตรวจตราดูแลอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ความต้องการส่วนใหญ่จะเน้นไปในด้านของสถานที่และอุปกรณ์ที่ต้องมีความสะอาดสบายให้กับสมาชิก และพนักงานควรมีความสุภาพ อ่อนโยน ให้คำแนะนำและบริการที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของสมภพ ชุนรัตน์ และคณะ (2549) ที่พบว่าผู้ใช้บริการให้ความสำคัญกับอุปกรณ์และพนักงานที่ให้บริการควรให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และงานวิจัยของ จิรวิทย์ หลอมประโคน, จิราพร อังศุวิโรจน์กุล, และ นรเศรษฐ์ กมลสุทธิ (2554) ที่รายงานว่าผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย และมีความเห็นว่าสถานออกกำลังกายควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสม และพนักงานควรมีการให้บริการและให้คำแนะนำสมาชิกอย่างเหมาะสม และ พชร พันธวิชโกศล (2558) ที่พบว่าผู้บริโภคต้องการให้สถานออกกำลังกายจัดพื้นที่การออกกำลังกายให้เหมาะสมและปลอดภัย

สรุปและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้พบว่าประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและมีความคาดหวังไม่ต่างกันในเรื่องของการให้บริการของสถานให้บริการออกกำลังกาย ดังนั้น ผู้เกี่ยวข้องควรมีการเผยแพร่ข้อมูลและสนับสนุนให้ประชากรออกกำลังกายมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการตอบสนองความต้องการของประชากร เช่น การจัดให้มีการรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม และควรอบรมให้พนักงานมีการเอาใจใส่สมาชิก จัดหาอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานให้สมาชิกใช้ ไม่ควรเน้นการขายคอร์สมาเกินไป ควรรักษาความสะอาดและจัดบรรยากาศให้สบาย ๆ จัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ของสมาชิก เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายให้แพร่หลายมากขึ้นอันจะทำให้ประชากรวัยทำงานหันมาใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกายมากขึ้น วางแผนการตลาดเพื่อจับกลุ่มลูกค้าที่มีทัศนคติที่ดีต่อสถานออกกำลังกาย ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ผู้มีการศึกษาสูง มีตำแหน่งงานสูง และมีรายได้สูง และเป็นโสดมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้บริการสถานออกกำลังกายมากกว่าผู้มีสถานภาพต่อยกกว่า

การวิจัยต่อไปในอนาคตควรศึกษาเจาะลึกลงไปในกลุ่มผู้มีสถานภาพและรายได้สูง เพื่อศึกษารูปแบบความต้องการที่เจาะจงมากขึ้น นอกจากนี้ยังอาจใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจทัศนคติและความต้องการของประชาชนที่มีต่อสถานออกกำลังกายให้ลึกซึ้งมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาธุรกิจการค้า. (2562). *ธุรกิจพิเศษ: บทวิเคราะห์ธุรกิจประจำเดือน พฤษภาคม 2562*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก https://www.dbd.go.th/download/document_file/Statistic/2562/T26/T26_201905.pdf
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์. (2559). *วิธีการวิจัยทางธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น ISBN: 978-616-413-420-1.
- คณะกรรมการสาธารณสุข. (2560). *คำแนะนำของคณะกรรมการสาธารณสุข เรื่อง แนวทางการควบคุมการประกอบกิจการสถานที่ออกกำลังกาย พ.ศ. 2560*. สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2563, จาก http://laws.anamai.moph.go.th/more_news
- แคลิฟอร์เนียรวิวเอ็กซ์พีเรียนซ์. (2553). *รายงานประจำปีบริษัทแคลิฟอร์เนียรวิวเอ็กซ์พีเรียนซ์ จำกัด (มหาชน) ปี 2010*. สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 256, จาก http://capital.sec.or.th/webapp/corp_fin2/datafile/f56_2/AN_0831_2006_B.zip
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). กีฬาสุขภาพ. *ใกล้หมอ*, 11(7): 51-52.

- จิรวุฒิ หลอมประโคน, จิราพร อังศุวิโรจน์กุล, และนรเศรษฐ์ กมลสุทธิ. (2554). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์*. (วิทยานิพนธ์สาขาการตลาด). มหาวิทยาลัยสยาม.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย, และณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก. (2558). *แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์ วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ*. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 7(2), 1-12.
- ชาตรี ประชาพิพัฒน์, และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=3784
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก <https://www.senate.go.th/assets/portals/181/fileups/180/files/แผนพัฒนาเศรษฐกิจ> (ฉบับที่ 2012). pdf on
- พชร พันธวัชโกศล. (2558). *การจัดพื้นที่ใช้ประโยชน์ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์: กรณีศึกษาฟิตเนสเฟิร์ส สาขา เดอะพรอมาเนด กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- พยุงค์ศักดิ์ วิริยะบัณฑิตกุล. (2549, 7 กรกฎาคม). *การสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติการเลือกซื้อเสื้อผ้าของผู้บริโภคทั่วโลก*. *วารสาร BrandAge*, 7, 190-193.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก http://pcmc.swu.ac.th/EC/document/form/dw_form4/17.pdf
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *กรีธา (ชุดการสอน)*. กรุงเทพมหานคร. องค์การค้ำคูณสภา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จังหวัดนันทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา)). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.

สมภพ ชุนรัตน์, วาสนา ศรีเมฆ, สิริประภา สุขจันทร์, ศิริไพโรจน์ กริพันธ์ และคณะ. (2549). *ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายฟิตเนสของคนกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะผู้เล่นฟิตเนสในเขตลาดพร้าว-บางกะปิ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและการพักผ่อน . *วารสารสุขภาพ* (5 มกราคม 2520).

สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต)*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *รายงานประจำปี 2555 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)*

สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564)*.

สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก https://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาสวัสดิการสังคม/อนามัยและสวัสดิการ/สำรวจอนามัยและสวัสดิการ_2558/healthRep58.pdf

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). *รายงานประจำปี 2551 สพก. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ*.

สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, กรุงเทพมหานคร. (2563). *สถิติ 2559 กรุงเทพมหานคร*. สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.bangkok.go.th/pipd/page/sub/16730/สถิติด้านสังคม>

สำนักส่งเสริมสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา)*. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อานันท์ เชิงชวน. (2550). *ทัศนะและความต้องการสวัสดิการของกลุ่มวัยทำงานตอนต้นในธุรกิจสถานบริการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Economic Intelligence Center of Siam Commercial Bank. (2017). *Fitness shapes up as new Asian growth industry*. Retrieved 8 August 2019, from <https://www.scbeic.com/th/detail/product/4071>

Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing.

InfoQuest. (1998). *รายงานผลการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ตามมติคณะรัฐมนตรี*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก <https://www.ryt9.com/s/cabt/182552>

Kemm, J. R. & Close, A. (1995). *Health promotion: Theory and practice*. Macmillan International Higher Education. ISBN 1349129712

Positioning. (2016). 7 เหตุผลที่ทำให้ธุรกิจจ่อออกกำลังกาย มีโอกาสมหาดล. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562, จาก https://positioningmag.com/1101434_on