

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนสในสนามกีฬาหัวหมาก กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนสในสนามกีฬาหัวหมาก กรุงเทพมหานคร 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนสในสนามกีฬาหัวหมาก กรุงเทพมหานคร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนสในสนามกีฬาหัวหมาก กรุงเทพมหานคร ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ จำนวน 236 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียลและการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุอยู่ในช่วง อายุ 25-39 ปี มีดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 18.5-24.9 มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นลูกจ้างองค์กรเอกชน มีรายได้ไม่เกิน 19,999 บาท มีเวลาว่างวันจันทร์ถึงศุกร์เฉลี่ย ตั้งแต่ 3 ชั่วโมงขึ้นไป มีเวลาว่างในวันเสาร์อาทิตย์เฉลี่ย ตั้งแต่ 6 ชั่วโมงขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน ใช้เวลาเดินทางมาออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที

ปัจจัยด้านจิตลักษณะ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคาดหวังผลด้านอื่น ๆ จากกิจกรรมในระดับปานกลาง ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายในระดับมาก มีความคาดหวังผลของการออกกำลังกายในระดับมาก ได้รับอิทธิพลของสื่อ นุคคล หรือองค์กร ในระดับปานกลาง และได้รับอิทธิพลของสถานการณ์ ระดับมาก

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนสในสนามกีฬาหัวหมาก กรุงเทพมหานคร ในภาพรวมและทุกด้านอยู่ในระดับดี เรียงตามลำดับได้แก่ ด้านความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ด้านความต่อเนื่องในการออกกำลังกายในรอบเดือน และด้านวิธีการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านจิตลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนส ในสนามกีฬาหัวหมาก ได้แก่ การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย และอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนส ในสนามกีฬาหัวหมาก และความคาดหวังผลด้านอื่น ๆ จากกิจกรรม มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนส ในสนามกีฬาหัวหมาก

ปัจจัยที่สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการฟิตเนส ในสนามกีฬาหัวหมาก ได้แก่ การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลด้านอื่น ๆ จากกิจกรรม และอายุ โดยสามารถอธิบายความผันแปรได้ร้อยละ 25.4

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. ควรส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเริ่มตั้งแต่การปลูกฝังประชาชนให้รักการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก
2. ควรส่งเสริมให้ประชาชนเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มากกว่าเรื่องสุขภาพของตนเองเพียงอย่างเดียว เช่น การเข้าสังคม ได้รับการยอมรับทางสังคม ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ตลอดจนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น
3. ทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ควรจัดสรรสถานที่ในการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการออกกำลังกายของบุคลากร และรัฐบาลกำหนดนโยบายให้ทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนและจัดสรรพื้นที่ในการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรในสังกัด
4. ควรส่งเสริมอาชีพทางด้านการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น อาชีพครูฝึกสอน นักกีฬาอาชีพต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นการขับเคลื่อนการรณรงค์การออกกำลังกายอย่างจริงจัง ทั้งยังทำให้ประเทศไทยสร้างผลผลิต จากกลุ่มอุตสาหกรรมทางด้านการออกกำลังกายมากขึ้น

The objectives of this study is threefold: 1) To explore physical exercise behavior among people using fitness service at Hua Mak Sports Complex, Bangkok; 2) to examine factors associating with their physical exercise behavior; and 3) to investigate factors with predicting ability of their physical exercise behavior. The study population were people using fitness service at Hua Mak Sports Complex, Bangkok, among which 236 participants were recruited by accidental sampling method. Questionnaire was a tool employed for collecting data which were later analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson's Correlation Coefficient, Point Biserial Correlation coefficient, and Stepwise Multiple Regression Analysis. Results suggested that:

Personal factor: participants were predominantly male with age range of 25-39 years, had BMI between 18.5-24.9, completed bachelor level of education, were private organization's employees, earned no more than 19,999 baht per month, had average free time of 3 hours or more from Monday to Friday, and 6 hours or more between Saturday and Sunday, spent no more than 1,000 baht per month for physical exercise, with less than 30 minutes of travel time.

Psychological characteristic factor: The majority of participants reported moderate level of expectation on other aspects of effect from the activity. They gave high priority to physical exercise, and expected high level of its effect. They were averagely influenced by media, individuals, or organizations, and highly influenced by certain situation.

In overall and each aspect, physical exercise behavior was at good level among people using fitness service at Hua Mak Sports Complex, Bangkok, respectively including frequency per week, consistency in a month and methods of doing exercise.

Personal factor and psychological factor in relation to participants' physical exercise behavior including priority given to physical exercise and age were positively related with physical exercise behavior, while expectation of other effects was negatively related with such behavior.

Factors together explained the variance of physical exercise behavior involved priority given to physical exercise, expectation of other effects from the activity, and age, with ability to explain the variance by 25.4 %.

Recommendations

1. People should be promoted to recognize the importance of regular exercise by initiating to instill the preference of doing exercise since childhood.
2. People should be promoted to recognize different benefits of doing exercise beyond health aspect such as social contact, social recognition, sharing activities with family, as well as effective work performance.
3. Every agency either GO or NGO sector should locate enough exercise places for their staff. The government should provide policy that encourage every GO and NGO agencies to arrange exercise spaces for their staff.
4. Physical exercise relevant professions such as coaches and professional athletes should be increasingly promoted so as to mobilize the campaign for active exercise, and in turn fostering more products from exercise-related industries.