

การเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล

ธเนษฐพงษ์ สุขวงศ์¹ สนธยา สีละมาต¹ และ ดิฐรัชชัย จันทร์คุณา²

¹ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²สาขาวิชาการบริหารจัดการกีฬา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเพศชายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินต์ใหญ่ จำนวน 480 คน อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย โดยการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอน ออกกำลังกายส่วนบุคคล ได้แก่ ประเภทการออกกำลังกาย (แรงต้าน ใช้ออกซิเจน ความอ่อนตัว และการเคลื่อนไหว) ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (เช้า สาย บ่าย เย็น ค่า) และวันในการออกกำลังกาย (วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์) ทางกูเกิลฟอร์ม (Google Form) นำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคร์-สแควร์ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล 3 แบรินต์ใหญ่ ออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนมากที่สุด และเลือกประเภทการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ออกกำลังกายช่วงเวลาสายมากที่สุด และเลือกช่วงเวลาออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และออกกำลังกายในวันศุกร์กับวันเสาร์มากที่สุด และเลือกวันในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล 3 แบรินต์ใหญ่ มีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายเฉลี่ย 8.10 (+1.991) คะแนน จากคะแนนเต็ม 16 คะแนน และมีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สรุป ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลมีพฤติกรรมออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งประเภทช่วงเวลา และวัน และมีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายปานกลาง

คำสำคัญ: พฤติกรรมออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล ฟิตเนสเซ็นเตอร์

COMPARISON OF EXERCISE BEHAVIOR OF THE PERSONAL FITNESS TRAINER

Thanatpong Sukwong¹ Sonthaya Sriramatr¹ and Dittachai Chankuna²

¹Department of Sports Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

²Division of Sport Management, Faculty of Liberal Arts,

Thailand National Sports University, Chon Buri Campus

Abstract

The purpose of this research was to study the comparison of exercise behavior of personal fitness trainers in the fitness center. Four hundred and eighty male personal fitness trainers in 3 big brand fitness centers volunteered for this research. They answered the questionnaire on exercise behavior of personal fitness trainers. These include exercise types (resistance, aerobic, flexibility, and movement), exercise time periods (morning, late morning, afternoon, evening, night) and the day of the exercise (Monday to Sunday) by using Google Form. The data were calculated for the frequency, percentage, average, standard deviation, Chi-Square statistics, and one-way analysis of variance. The research was found that most personal fitness trainer in 3 big brands did aerobic exercise and exercise types were not different, exercised in the morning late and exercise time periods were not different, and exercised on Friday and Saturday and exercise days were not different. The personal fitness trainers of the 3 big brands had an average score of exercise behavior of 8.10 (1.991) with a score of 16 points and the exercise behavior scores were not different. In conclusion, the personal exercise trainers have no difference in exercise behavior including types, time periods, and day; and have a moderate exercise behavior score.

Keywords: Exercise Behavior, Personal Fitness Trainer, Fitness Center

บทนำ

มูลค่าทางตลาดในธุรกิจฟิตเนสสูงถึง 1 หมื่นล้านบาท ส่งผลให้เกิดการแข่งขันอย่างรุนแรง และปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ช่วงชิงส่วนแบ่งตลาดได้มากก็คือ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล ดังนั้นการมีรูปร่างที่ดียว่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งผลถึงภาพลักษณ์ และความน่าเชื่อถือของผู้ประกอบอาชีพ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล ที่จำเป็นจะต้องมีรูปร่างที่ดีมากอีกด้วย ดังนั้นผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลจึงเป็นอาชีพที่ได้รับความนิยมสูงสำหรับผู้สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา และด้านที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ในสถานออกกำลังกายประเภทฟิตเนสเช่นเตอร์มีผู้ฝึกสอนออกกำลังกายมากกว่า 4 หมื่นคน ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลส่วนมากเป็นพนักงานประจำแบบเต็มเวลาของฟิตเนส เช่นเตอร์ 3 แบรินต์ใหญ่ ได้แก่ ฟิตเนส เฟิร์สท์ เวิร์จิ้น แอ็คทีฟ และวี ฟิตเนส (Dittachai Chankuna. 2018; Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018; Jirapa Phungbangkruay, 2007a; Jirapa Phungbangkruay, 2007b; Bangkokbiznews, 2016; Marketeer, 2016; Positionmag, 2016; Positionmag, 2017) ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลมีอิทธิพลอย่างมากต่อความสำเร็จของธุรกิจฟิตเนสเช่นเตอร์

ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเช่นเตอร์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่น่าสนใจ แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ประเภทการออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และวันในการออกกำลังกาย (Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018) โดยมีรายละเอียดที่แตกต่างกันในแต่ละฟิตเนสเช่นเตอร์ ตั้งแต่ประเภทการออกกำลังกายที่ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนส A ส่วนมากนิยมออกกำลังกายแบบแรงต้าน และการเคลื่อนไหว (Functional Training) ส่วนผู้ฝึกสอนออกกำลังกายในฟิตเนส B มีการออกกำลังกายที่พัฒนาความอ่อนตัวร่วมกับการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เช่นเดียวกับผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนส C หรือช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และวันในการออกกำลังกายที่พบว่า ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเช่นเตอร์ 3 แบรินต์ใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายตามความสะดวก และตารางงาน ตั้งแต่เช้า สาย บ่าย เย็น และค่ำ ตามแต่การบริหารจัดการตารางนัดหมายการฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล และการฝึกสอนออกกำลังกายแบบกลุ่ม ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ซึ่งเป็นไปตามวันเปิดให้บริการของฟิตเนสเช่นเตอร์เหล่านั้นด้วย (Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018) ทั้งนี้ ผลการวิจัยในปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าในสภาพแวดล้อมของฟิตเนสเช่นเตอร์ที่แตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลจะมีพฤติกรรมออกกำลังกาย แตกต่างกันเพียงใด

การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยกับแนวคิดของเพนเดอร์และคณะ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) ในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ด้วยการป้องกันโรค (Disease Prevention) ตั้งแต่ระดับระดับปฐมภูมิ กล่าวคือ การเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร่วมกับใช้กลวิธีการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills) อันจะเป็นการสร้างแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับประทานอาหาร 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 4) ด้านความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 5) ด้านการจัดการความเครียด และ 6) ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน (Purin Srisodsakul, 2014) อีกทั้งยังสนับสนุนการพัฒนาของแผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทย พ.ศ. 2554-2563 โดยเพิ่มวิถีชีวิตด้านการออกกำลังกายที่เพียงพอ ลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่สำคัญ 5 โรค อันมีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง การเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน นอกจากซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพระดับบุคคลให้เกิดสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล ตามลักษณะพฤติกรรมออกกำลังกาย 3 ลักษณะ ได้แก่ ประเภทการออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และวันในการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (survey study) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและอัตราส่วนมวลไขมันต่อมวลที่ปราศจากไขมันของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล” และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ.2562 โดยมีหมายเลขรับรองคือ SWUEC/E-480/2561

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์กรุงเทพและปริมณฑล 3 แบรินต์ใหญ่ คือ ฟิตเนส A, B และ C รวม 38 สาขา มีจำนวนทั้งสิ้น 1,085 คน แบ่งเป็นผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลจากฟิตเนส A 26 สาขา จำนวน 665 คน B 6 สาขา จำนวน 200 คน และ C 6 สาขา จำนวน 220 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเพศชายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ กรุงเทพ และปริมณฑล 3 แบรินต์ใหญ่ จำนวน 480 คน โดยมีได้ใช้สูตรทาโรยามาเน่ (Yamane, 1967) เนื่องจาก (1) งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาเอกของผู้เขียน ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลายข้อ แต่วัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ วิเคราะห์ปัจจัยเชิงยืนยันพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ตามองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ จำนวน 32 ตัวแปร ซึ่งผู้เขียนคำนวณกลุ่มตัวอย่างบนพื้นฐานของสัดส่วนข้อคำถามกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1 ต่อ 15 ดังนั้น จึงต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 480 คน (Dittachai Chankuna, 2018) (2) การเก็บข้อมูลในงานวิจัยนี้ทำการเก็บข้อมูลครั้งเดียวจึงไม่สามารถแยกกลุ่มตัวอย่างตามการคำนวณด้วยสูตรทาโรยามาเน่ได้ (3) ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องนำบทความวิจัยนี้ไปเทียบเคียงกับผลการวิจัยในการสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ซึ่งจำเป็นต้องมีกลุ่มตัวอย่างเท่ากันคือ 480 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 สุ่มแบบกำหนดจำนวน (Quota Sampling) จากผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ กรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 3 แบรินต์ใหญ่ ได้แก่ ฟิตเนส A, B และ C ขั้นตอนที่ 2 สุ่มแบบ ชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยคัดเลือกผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเพศชายเป็นกลุ่มตัวอย่าง ตามสัดส่วนผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเพศชายที่เป็นประชากรในแต่ละแบรินต์ และขั้นตอนที่ 3 การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยจับฉลากรายชื่อผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเพศชายให้ได้ตามจำนวนที่สุ่มแบบแบ่งชั้นในฟิตเนสเซ็นเตอร์ A, B และ C เท่ากับ 295, 88 และ 97 คน ตามลำดับ

เก็บรวบรวมข้อมูลใน 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาแบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยนำแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และคณะ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) มาพัฒนาเป็นข้อคำถามในพฤติกรรมออกกำลังกาย ประกอบด้วยค่าสำคัญ 3 ค่า ได้แก่ ประเภทการออกกำลังกาย (แรงต้าน ใช้ออกซิเจน ความอ่อนตัว และการเคลื่อนไหว) ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (เช้า สาย บ่าย เย็น ค่า) และวันในการออกกำลังกาย (วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์)

ขั้นตอนที่ 2 ทดสอบคุณภาพของแบบสอบถาม ประกอบด้วย การทดสอบความตรง (Validity) จากการให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องรายข้อทั้งฉบับ (Items Objective Congruence Index: IOC) ได้เท่ากับ 0.97 และการทดสอบความเที่ยง (Reliability) จากการทดลองเก็บข้อมูลจากผู้ฝึกสอนที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้ค่าครอนบาคอัลฟา (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.75

ขั้นตอนที่ 3 เก็บข้อมูลภาคสนาม จากการสร้างแบบสอบถามที่ได้รับการพัฒนาแล้วในกูเกิลฟอร์ม (Google Form) โดยผู้วิจัยติดต่อประสานงานผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์ ฟิตเนส A, B และ C จำนวน 38 สาขา แบบไม่เป็นทางการ เพื่อขอความร่วมมือในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยขอที่อยู่จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (Email) และไอดีไลน์ (Line ID) ของกลุ่มตัวอย่าง สำหรับส่งลิงค์ (Link) แบบสอบถามที่สร้างไว้ในกูเกิลฟอร์ม (Google Form) ให้กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามภายในวันที่ 15 สิงหาคม 2562 ถึง 15 กันยายน 2562 รวมเป็นเวลาภายใน 30 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย และการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 กำหนดให้ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินต์ใหญ่ ส่วนตัวแปรตาม มีทั้งสิ้น 3 ตัวแปร ได้แก่ ประเภทการออกกำลังกาย (แรงต้าน ใช้ออกซิเจน ความอ่อนตัว และการเคลื่อนไหว) ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (เช้า สาย บ่าย เย็น ค่า) และวันในการออกกำลังกาย (วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์) ซึ่งเป็นข้อมูลประเภทจัดลำดับ (Ordinal Scale) ทั้งหมด ใช้การพรรณนาวิเคราะห์ และทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนที่ 2 แปลงข้อมูลพฤติกรรมออกกำลังกายให้เป็นข้อมูลประเภทช่วง (Interval Scale) โดยนับผลรวมจากประเภทการออกกำลังกาย 4 คะแนน ได้แก่ แรงต้าน ใช้ออกซิเจน ความอ่อนตัว และการเคลื่อนไหว ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย 5 คะแนน ได้แก่ เช้า สาย บ่าย เย็น ค่า และวันในการออกกำลังกาย 7 คะแนน วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ ทั้งนี้ ถ้าผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเลือกพฤติกรรมออกกำลังกายครบทุกข้อจะมีคะแนนเต็ม 16 คะแนน จากนั้น ทดสอบความแตกต่างคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินต์ใหญ่ ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance: ANOVA) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินต์ใหญ่ ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significance Difference: LSD)

ผลการวิจัย

1. อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และดัชนีมวลกาย ของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเพศชาย แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และดัชนีมวลกาย

ข้อมูล		n	Mean	SD.	Mininum	Maximum
1) อายุ	A	295	27.17	5.244	21	45
	B	88	27.22	5.030	21	45
	C	97	26.91	5.327	21	45
Total		480	27.12	5.213	21	45
2) ส่วนสูง	A	295	176.1	5.751	167	186
	B	88	176.4	6.124	167	186
	C	97	176.9	5.606	167	186
Total		480	176.3	5.79	167	186
3) น้ำหนัก	A	295	77.22	1.961	74	80
	B	88	77.18	2.026	74	80
	C	97	76.89	2.041	74	80
Total		480	77.10	1.99	74	80
4) ดัชนีมวลกาย	A	295	24.97	1.772	21.39	28.69
	B	88	24.89	1.753	21.62	28.69
	C	97	24.60	1.632	21.86	28.33
Total		480	24.84	1.74	21.39	28.69

2. ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเลือกประเภทการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนมากที่สุด และเลือกประเภทออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 2) มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายช่วงสายมากที่สุด และเลือกช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 2) และออกกำลังกายในวันศุกร์กับวันเสาร์มากที่สุด และเลือกวันในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ A กับ B ออกกำลังกายในวันเสาร์มากกว่าผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ C อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 2) ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลมีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายเฉลี่ย 8.10 (+1.991) คะแนน และมีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล (n = 480 คน)

ตัวแปร	A	B	C	รวม	P
จำนวน	295	88	97	480	N/A
ร้อยละ	61.4	18.4	20.1	100.0	N/A
ประเภท					
แรงต้าน	140 (47.5%)	51 (58.0%)	53 (54.6%)	244	0.158
ใช้ออกซิเจน	155 (52.5%)	51 (58.0%)	47 (48.5%)	253	0.432
ความอ่อนตัว	144 (48.8%)	45 (51.1%)	45 (46.4%)	234	0.812
การเคลื่อนไหว	159 (53.9%)	41 (46.6%)	47 (48.5%)	247	0.389
ช่วงเวลา					
เช้า (06:00-09:00 น.)	144 (48.8%)	44 (42.9%)	46 (47.4%)	234	0.940
สาย (09:01-12:00 น.)	166 (56.3%)	46 (52.3%)	43 (44.3%)	255	0.122
บ่าย (12:01-15:00 น.)	150 (50.8%)	38 (43.2%)	58 (59.8%)	246	0.076
เย็น (15:01-18:00 น.)	146 (49.5%)	48 (54.5%)	48 (49.5%)	242	0.693

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล (n = 480 คน) ต่อ

ตัวแปร	A	B	C	รวม	P
วัน					
จันทร์	147 (49.8%)	40 (45.5%)	52 (53.6%)	239	0.541
อังคาร	157 (53.2%)	44 (50.0%)	44 (45.4%)	245	0.396
พุธ	152 (51.5%)	39 (44.3%)	40 (41.2%)	231	0.156
พฤหัสบดี	148 (50.2%)	45 (51.1%)	47 (48.5%)	240	0.932
ศุกร์	146 (49.5%)	54 (61.4%)	53 (54.6%)	253	0.134
เสาร์	164 (55.6%)	47 (53.4%)	39 (40.2%)	250	0.030*
อาทิตย์	157 (53.2%)	40 (45.5%)	52 (53.6%)	249	0.410
คะแนนพฤติกรรม		8.11	7.81	8.10	
การออกกำลังกาย	8.20 (+1.999)	(+2.08)	(+1.87)	(+1.99)	0.216

การอภิปรายผล

สำหรับเหตุผลที่คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในแต่ละฟิตเนส เซ็นเตอร์ไม่แตกต่างกัน สามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และคณะ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) โดยมีส่วนเชื่อมโยงกัน 3 ประการ ได้แก่ ลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคล ความคิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรม และพฤติกรรมผลลัพธ์ กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินด์ใหญ่มีลักษณะเฉพาะ และประสบการณ์ของบุคคลที่คล้ายคลึงกัน คือ เป็นผู้ที่ชื่นชอบในการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีรสนิยมใช้สินค้าเสื้อผ้ากีฬา เป็นพนักงานเต็มเวลาปฏิบัติงาน 8 - 9 ชั่วโมงต่อวัน และถูกกำหนดด้วยกฎระเบียบของฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้ออกกำลังกายนอกเวลางาน (Dittachai Chankuna, 2018; Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klampom, Interview, 2018) ที่สำคัญปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินด์ใหญ่ มีความคล้ายคลึงกันเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ สัญชาติ ระดับการศึกษา ความแข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง รวมทั้งช่วงอายุ สิ่งเหล่านี้น่าจะส่งผลให้ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินด์ใหญ่ มีความคิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรมเป็นไปในแนวทางเดียวกัน คือ รับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกลึกซึ้งที่มีต่อพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล (ครอบครัว เพื่อน ทีมสุขภาพ บรรทัดฐาน ตัวแบบ) และอิทธิพลจากสถานการณ์ จนนำไปสู่พฤติกรรมผลลัพธ์ที่มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายและเข้าใจถึงความจำเป็นและทางเลือกอื่นที่เกิดขึ้นอันนำไปสู่การแสดงออกในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่คล้ายคลึงกัน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่คล้ายคลึงกันสำหรับผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ 3 แบรินด์ใหญ่แสดงออกโดยการเลือกประเภทการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนมากที่สุด ออกกำลังกายช่วงสายมากที่สุด และวันศุกร์กับวันเสาร์เป็นวันที่มีการออกกำลังกายมากที่สุด น่าจะมีผลมาจากอิทธิพลระหว่างบุคคล (ครอบครัว เพื่อน ทีมสุขภาพ บรรทัดฐาน ตัวแบบ) กับอิทธิพลจากสถานการณ์ ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และคณะ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเป็นพนักงานเต็มเวลาปฏิบัติงาน 8 - 9 ชั่วโมงต่อวัน ไม่นิยมที่จะออกกำลังกายในตารางเวลาเพราะในช่วงเวลาดังกล่าวจะต้องทำหน้าที่ดูแลผู้ให้บริการในฟิตเนสเซ็นเตอร์ จนถึงการวางแผนในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ส่วนใหญ่ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลนิยมออกกำลังกายก่อนเข้าตารางงานหรือหลังเวลาตารางงานเพื่อความสะดวกในการบริหารจัดการตนเองเพื่อไม่ให้มีผลเสียต่องานที่ได้รับมอบหมายแต่ตารางการทำงานของแต่ละคนในหนึ่งหน่วยสัปดาห์ของ

การทำงานจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวันมักไม่เหมือนกันคงที่แบบเดิมวัน เป็นเหตุจากการหมุนเวียนเวลาเข้าออกในการทำงานเพื่อความยุติธรรมของทีมงานที่มีจำนวนของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในปริมาณที่มาก และช่วงเวลาในการเข้างานตามตาราง (Duty shift) ยังมีประเภทของช่วงเวลาที่แตกต่างกันออกไป เช่น เข้า-บ่าย สาย-เย็น เทียง-ค่ำ บ่าย-ดึก เป็นต้น โดยทั่วไปฟิตเนสเซ็นเตอร์จะเปิดบริการเวลา 06.00 น. – 22.00 น. โดยมีตารางงานของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลแต่ละช่วงคือ ช่วงเช้า-บ่าย เวลา 06.00 น. - 14.00 น. ช่วงสาย-เย็น เวลา 10.00 น. - 18.00 น. ช่วงเที่ยง-ค่ำ เวลา 12.00 น. - 20.00 น. ช่วงบ่าย-ดึก 13.00-22.00 น. ซึ่งในผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลแต่ละคนจะมีตารางงานต่อสัปดาห์แตกต่างกันออกไปแต่โดยเฉลี่ยแล้วจะมีตารางงานช่วง บ่าย-ดึก เวลา 13.00 น. - 22.00 น. เนื่องจากช่วง เวลานี้มีจำนวนผู้รับบริการมาใช้บริการมากที่สุด จึงส่งผลให้การเลือกช่วงเวลาในการออกกำลังกายก่อนเข้างาน คือ เวลาช่วงสาย ซึ่งเป็นเวลาก่อนเข้าตารางงานช่วง บ่าย-ดึก 13.00 - 22.00 น. มีจำนวนผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเลือกช่วงเวลาดังกล่าวมากที่สุด (Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018) นอกจากนี้ การเลือกช่วงเวลาก่อนเข้างานมีความสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา กล่าวคือ ร่างกายมีความพร้อมด้านระบบพลังงาน และความสดชื่น โดยร่างกาย อีกทั้งด้านความคิดที่ยังไม่ได้ผ่านการทำงานหรือผ่านการสอนมาก่อนจึงทำให้ร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังกายมากกว่าช่วงหลังทำงาน หรือระหว่างทำงาน แต่ในช่วงเวลาอื่นก็มีผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลบางคนเลือกแต่ไม่มากเท่าช่วงเวลาสาย

นอกจากนี้ ช่วงวันที่ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเลือกออกกำลังกายมากที่สุดเป็นวันศุกร์กับวันเสาร์ เนื่องจากผู้ออกกำลังกายส่วนบุคคลส่วนใหญ่จะไม่นัดหมายผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลมาออกกำลังกายในวันศุกร์กับวันเสาร์ หรือมีจำนวนในการยกเลิกที่บ่อยครั้งในทุกช่วงเวลาที่มีการกระจายออกไปทุกตารางงานของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลที่ออกกำลังกายในทุกช่วงเวลาจึงมีจำนวนคนที่สามารถออกกำลังกายมีมากกว่าวันอื่นทั้งก่อนช่วงเวลาทำงาน ระหว่างทำงาน และหลังเวลาทำงาน เป็นผลมาจากผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มีการนัดหมายสังสรรค์ในหน่วยงาน หรือ กลุ่มเพื่อน ในวันศุกร์กับวันเสาร์เป็นส่วนใหญ่ อีกเหตุผล คือ ผู้ใช้บริการบางคนใช้วันศุกร์กับวันเสาร์เป็นวันเดินทางกลับภูมิลำเนา หรือไปทำกิจกรรมในช่วงวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ (Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018) อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ A กับ B ออกกำลังกายในวันเสาร์มากกว่าผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ C อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ น่าจะมีอิทธิพลมาจากสถานการณ์ กล่าวคือ ในฟิตเนสเซ็นเตอร์ C มีระบบสนับสนุนความต้องการและความสุขสบายของสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายแตกต่างกับฟิตเนสเซ็นเตอร์ A กับ B รวมทั้งมีการจัดตารางงานที่ให้ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลหยุดทำงานในวันเสาร์มากกว่า จนทำให้ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ C เลือกออกกำลังกายในวันเสาร์น้อยกว่า (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006; Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018)

สำหรับประเภทการออกกำลังกายที่ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลเลือกแบบใช้ออกซิเจนมากที่สุด น่าจะผลมาจากในช่วงนี้ส่วนใหญ่ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลจะยังไม่ได้รับประทานอาหารมื้อหลักหรือ ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนเริ่มทำงาน การเลือกการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนที่เป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลางจึงน่าเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับระดับความพร้อม และพลังงานที่สะสมอยู่ในร่างกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล อีกทั้งการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นประเภทการออกกำลังกายที่ตรงกับเป้าหมายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลที่จะลดไขมันหรือควบคุมน้ำหนักของร่างกายไม่ให้เกินค่ามาตรฐาน และรักษาบุคลิกภาพที่ดีสำหรับสร้างความประทับใจให้กับผู้ที่พบเห็นและผู้ที่มาใช้บริการฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล (Warah Semagul, Interview, 2018; Jaroenchai Klamlom, Interview, 2018) ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย

ส่วนบุคคลควรเลือกประเภทการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายทั้งแบบใช้ออกซิเจน ความอ่อนตัว แบบการเคลื่อนไหว และแบบแรงต้าน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน

สรุปผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ แนวคิดของเพนเดอร์และคณะ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์กรุงเทพและปริมณฑล 3 แบรินต์ใหญ่ ได้แก่ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ A, B และ C จำนวน 38 สาขา รวม 480 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติไคร์-สแควร์ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนส 3 แบรินต์ใหญ่ เลือกประเภทการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนมากที่สุด มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายช่วงสายมากที่สุด ออกกำลังกายในวันศุกร์กับวันเสาร์มากที่สุด และเลือกประเภท ช่วงเวลา และวัน ไม่แตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลในฟิตเนส 3 แบรินต์ใหญ่ มีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายเฉลี่ย 8.10 (+1.991) จากคะแนนเต็ม 16 คะแนน และไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่หลากหลายทั้งแบบใช้ออกซิเจน ความอ่อนตัว แบบการเคลื่อนไหว และแบบแรงต้าน อีกทั้งควรกระจายตารางเวลาออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลทั้งช่วงเช้า สาย บ่าย เย็น ค่า และให้ครอบคลุมทุกวันในสัปดาห์ เพื่อจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดีครบทุกองค์ประกอบ ง่ายต่อการบริหารจัดการชั่วโมงฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล และเพิ่มคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล

References

- Bangkokbiznews. (2016). *Healthy trend supports fitness fashion*. Retrieved from <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/734269>
- Dittachai Chankuna. (2018). Confirmatory factor analysis of effective fitness centers in bangkok metropolitan region. *Academic Journal Institute of Physical Education*, 10(1), 65-76.
- Jaroenchai Klamplom. (13 March 2018). *Interview by Thanatpong Sukwong*. Fitness First Central Rama 9 Branch Rama 9 Road Huaykwang Bangbon Bangkok.
- Jirapa Phungbangkruay. (2007a). *Service mix affecting the usage of fitness center in Bangkok*. Bangkok: Sripatum University.
- Jirapa Phungbangkruay. (2007b). Marketing Strategy of Fitness Center in Thailand. *Sripatum Review*, 7(2): 26-37.
- Marketeer. (2016). *Fitness club hot competition with Thai people healthy fashion*. Retrieved from <http://marketeer.co.th/archives/60264>
- Pender, J. N., Murdaugh, L. C., & Parsons, A. M. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Positionmag. (2016). *7 Reasons induced fitness center business has great opportunity*. Retrieved from <http://www.positionmag.com/1101434>

_____. (2017). *Fitness market valued ten billion popular various brands increase branches.*

Retrieved from <http://positioningmag.com/1101261>

Purin Srisodsasuk. (2014). *The factors influencing health promotion behaviors of nurse instructors under the central network of Ministry of Public Health* (Master's thesis), Christian University of Thailand.

Yamane T. (1967). *Statistic: An Introductory analysis.* New York: Harper & Row.

Warah Semagul. (11 March 2018). *Interview by Thanatpong Sukwong.* Virgin Active Central Westgate Branch Kanjanapisek Road Saotonghin Bangyai Nonthaburi.

Received: September, 22, 2019

Revised: October, 21, 2019

Accepted: October, 24, 2019