บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงาน อย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้าง เสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2549) ได้กำหนดแผนพัฒนา สุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่าง น้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – พ.ศ. 2554) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคนได้รับ การพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้าง สุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

ปัญหาพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับสมาชิก เนื่องจากสมาชิกไม่ค่อยเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย สมาชิกให้ความสำคัญกับเรื่องทำงานมากกว่า จนไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพกาย ซึ่งสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดี และทำให้สมาชิกมีศักยภาพในการทำงานและทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่างๆ ของสมาชิกได้ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี การขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดภาวะอ้วนและส่งผลกระทบให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น ซึ่งปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิก การแบ่งเวลาของสมาชิก การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นต้น

สมาชิกเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ จึงมีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงร่างกายกระฉับกระเฉง และยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีวิธีการออกกำลังกายอาจจะเป็นการเล่น Weight Training และ การเข้าคลาส เช่น Body Pump , Body Combat , Yoga

ช่วงวัยอายุ 20 - 60 ปี ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ½ ชั่วโมง และสามารถเข้าคลาส อย่างน้อย 1 - 2 ประเภท เพื่อฝึกให้ร่างกายแข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และรู้จักเข้าสังคม

การออกกำลังกายและการเข้าคลาส ในวัยผู้ใหญ่ควรทำเป็นกิจวัตรประจำวันสม่ำเสมอ ควรมีที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อจะได้รู้วิธีที่ถูกต้อง และเพื่อป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บเนื่องมาจากการออกกำลังกายและอุบัติเหตุอีกด้วย

เนื่องจาก The One Fitness นนทบุรี มีผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความหลากหลายของสมาชิก คือ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี กลุ่มผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาทำวิจัยในกลุ่มสมาชิกกลุ่มนี้ ว่าเมื่อสมาชิกเข้ามาภายใน The One Fitness นนทบุรี เพื่อสุขภาพแล้วสมาชิกจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไร

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี โดยจำแนกตาม เพศ และ อายุ

1.3 ขอบเขตวิจัย

1.3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นบุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นสมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นสมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี ที่มาใช้บริการ 50 คน

1.3.3 ตัวแปลที่ศึกษา

ตัวแปลอิสระ

1. เพศ

1.1 ชาย

1.2 หญิง

2. อายุ

ตัวแปลตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี

1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี เพื่อพัฒนากิจกรรมหรือแนวทางในการส่งเสริมให้สมาชิกเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายให้มากขึ้น

1.5 คำสำคัญของการวิจัย

1. พฤติกรรมของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี
2. แรงจูงใจ
3. ผู้ฝึกสอนทางด้านการออกกำลังกาย

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก The One Fitness นนทบุรี

บทที่ 2
เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสมาชิก เพื่อที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนาการออกกำลังกายให้ผู้ใช้บริการสนใจเพิ่มมากขึ้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาโดยแบ่งเนื้อหาสาระแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อุทัย พรรณสุดใจ (2545) ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจว่า เป็นความรู้สึกรักชอบยินดีเต็มใจ หรือมีเจตคติที่ดีของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพอใจจะเกิดเมื่อได้รับตอบสนองความต้องการ ทั้ง ด้านวัตถุและด้านจิตใจ ความพึงพอใจเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนะของบุคคล อัน เนื่องมาจากสิ่งเร้าและสิ่งจูงใจ โดยอาจเป็นไปในเชิงประเมินค่า ว่าความรู้สึกหรือทัศนคติต่อ สิ่งเหล่านั้น เป็นไปในทางลบหรือบวก

ราชบัณฑิตสถาน (2546) ได้กล่าวถึง ความหมายของคำว่า ความพึงพอใจ ดังนี้ คำว่า “พึง” เป็นคำกริยาอื่น หมายความว่า ยอมตาม เช่น พึงใจ และคำว่า “พอใจ” หมายถึง สมชอบ ชอบใจ

กชกร เป้าสุวรรณ และคณะ (2550) ได้กล่าวถึง ความหมายของความพึงพอใจว่า ส่งที่ควรจะเป็นไปตามความต้องการความพึงพอใจเป็นผลของการแสดงออกของทัศนคติของบุคคลอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีประสบการณ์ที่มนุษย์เราได้รับอาจจะมากหรือน้อยก็ได้และเป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบแต่ก็เมื่อได้สิ่งนั้นสามารถตอบสนองความต้องการหรือทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ ก็จะเกิดความรู้สึกบวก เป็นความรู้สึกที่พึงพอใจ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งนั้นสร้างความรู้สึกผิดหวัง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เป็นความรู้สึกไม่พึงพอใจ

Applewhite (1965) ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลในการ ปฏิบัติงาน ซึ่งรวมไปถึงความพึงพอใจเป็นความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลในการปฏิบัติงานซึ่งรวมไปถึงความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้วย การมีความสุขที่ทำงานร่วมกับคนอื่นที่เข้ากัน ได้มีทัศนคติที่ดีต่องานด้วย

Good (1973) ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจ หมายถึงสภาพหรือระดับความพึงพอใจที่เป็นผลมา จากความสนใจ และเจตคติของบุคคลที่มีต่องาน

จากการศึกษาผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความหมายของความพึงพอใจคือความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสามารถเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีหรือในด้านบวกและด้านลบซึ่งจะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้น สามารถตอบสนองความต้องการแก่บุคคลนั้นการวัดความพึงพอใจ

ความพึงพอใจเกิดขึ้นหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับกระบวนการจัดการเรียนรู้ประกอบกับระดับ ความรู้สึกของนักเรียนดังนั้นในการวัด ความพึงพอใจในการเรียนรู้กระทำได้หลายวิธี ต่อไปนี้ (สาโรจน์ ไสยสมบัติ , 2534: 39)

1. การใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้มากอย่างแพร่หลายวิธีหนึ่ง
2. การสัมภาษณ์ซึ่งเป็นวิธีที่ต้องอาศัย เทคนิคและความชำนาญพิเศษของผู้สัมภาษณ์ที่จะจูงใจให้ผู้ตอบคำถามตามข้อเท็จจริง
3. การสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรมทั้ง ก่อนการปฏิบัติกิจกรรม ขณะปฏิบัติกิจกรรมและหลังการปฏิบัติกิจกรรมจะเห็นได้ว่าการวัดความพึงพอใจในการเรียนรู้สามารถที่จะวัดได้หลายวิธีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกความเหมาะสมตลอดจนจุดมุ่งหมายเป้าหมายของการวัดด้วยจึงจะส่งผลให้การวัดนั้น มีประสิทธิภาพน่าเชื่อถือ

จากการศึกษา ผู้วิจัย สรุปได้ว่า ความพึงพอใจในการเรียนและผลการเรียน จะมีความสัมพันธ์กันในทางบวกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ปฏิบัตินั้นทำให้ผู้เรียนได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ของชีวิตมากน้อยเพียงใดนั่นคือสิ่ง ที่ครูผู้สอนจะคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆในการเสริมสร้างความพึงพอใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

2.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สมบัติ กาญจนิจ (2541 : 5) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและแรงกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่ง เหยาะหรือ การฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน ในขณะที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ (2543 : 14-19) ได้กล่าวว่า บทบาทของการเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายในด้านการป้องกันโรค คือ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลมาจากขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย ดังนั้นในกระทรวงสาธารณสุขจึงเล็งเห็นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ แข็งแรงทำให้คนเราดูดีขึ้นรู้สึกดีและมีความเพลิดเพลินในชีวิต นอกเหนือจากนี้การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชราแม้ในคนป่วยยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้สภาพ เร็วยิ่งขึ้นในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันแลรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อยในส่วนที่เป็นความหมายของการออกกำลังกายนั้น จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยพบว่ามีการให้ความหมายในแง่มุมที่หลากหลายกันไป อาทิ

จรวยพร ธรนินทร์ (2534 : 71-72) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

จิตอารี ศรีอาคะ (2543 : 22-25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผนโดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องและมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยประมวลได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลงกายระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้

2.1.2 ประเภทการออกกำลังกาย

การจำแนกประเภทการออกกำลังกายเป็นไปในแนวทางการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการเพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจและการเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อโดยจำแนกประเภทของการออกกำลังกายได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่โดยเกร็งกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของใดเหมาะสำหรับการออกกำลังกายที่สถานที่จำกัด เป็นต้น ร่างกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งหนึ่งสิ่ง

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic of Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวอวัยวะแขนขา หรือข้อต่างๆ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้ แรงต้านทาน และเป็นการออกกำลังกายให้ กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับออกกำลังกายด้วยเลย เช่น การยกน้ำหนัก กรรเชียงบกยกดัมเบล เป็นต้น

3. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนจำนวนมาก โดยสม่ำเสมอและติดต่อกันทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น กิจกรรมการเต้นแอโรบิก การวิ่ง การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายฟิตเนส เป็นต้น

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช่ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจากครีเอตินินฟอสเฟต และอดีโนซินโตรฟอสเฟตที่ สะสมอยู่ในเซลกล้ามเนื้อ เป็นการ ออกกำลังกายที่ไม่ใช่ออกซิเจนหรือใช้เพียงเล็กน้อย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ คือ การวิ่งระยะสั้น

ยกน้ำหนัก เหมาะสำหรับการฝึกนักกีฬาโบว์ลิ่ง เทนนิส วอลเล่ย์บอล กอล์ฟ จากประเภทของการออกกำลังกายที่ กล่าวมาแล้วนั้นสามารถประมวลได้ว่า ประเภทของการออกกำลังกายมีทั้งหมด 4 ประเภท โดย

การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิกและไอโซเมตริก เป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและแบบไม่ใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงาน

2.1.3 ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชีววิทยาในร่างกายในหลายด้านและการออกกำลังกายสามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและมีผลดีต่อจิตใจ สังคมโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาณของเลือดให้ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะมีความยืดหยุ่นดี เพิ่มปริมาณการนำออกซิเจนในเส้นเลือด เพิ่มประสิทธิภาพการสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจ การแลกเปลี่ยนก๊าซในหลอดเลือดแดงเพิ่มความจุของหลอดเลือด ดังนั้นผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นกลไกในการป้องกันโรคหัวใจและช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มี ความหนาแน่นต่ำลดลง ซึ่งไขมันชนิด LDL (Low Density Lipoprotein) นี้จะเป็นตัวสำคัญที่จะเกาะตามผนังหลอดเลือดทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด และช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น ซึ่ง HDL (High Density Lipoprotein) มีจำนวนสูงขึ้นโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจและทำให้หัวใจขาดเลือดจึงน้อยลงนอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยังช่วยลดน้ำหนักตัว ลดไขมันที่สะสมในร่างกายมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหยุดพักหลังออกกำลังกาย

2. ระบบหายใจการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้นทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และ เพิ่มปริมาตรอากาศที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังหายใจเข้าเต็มที่ถึงร้อยละ20ทำให้อัตราการหายใจช้าลงความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้นนอกจากนั้นยังทำให้ปริมาตรการไหลเวียนเลือดเข้าสู่ปอดได้ดีขึ้นมีการใช้ออกซิเจน อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการทำงานต่างๆในชีวิตประจำวัน

3. ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันทำให้ไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลที่ผิดปกติได้และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดโคไซด์ลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมมะเร็งทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้

4. ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอีปิเนฟรีน และนออีปิเนฟรีนมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสรีรภาพ คือ หัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้นเลือดไปสู่ทางลัดที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมากๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับและ

ในกล้ามเนื้อลายมีการละลายไขมันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกายเพิ่มการเผาผลาญอาหารและหลั่งแคลทีโคลามีนและกลูคากอนเพิ่มขึ้นลดระดับอินซูลินในกระแสเลือดซึ่งมีผลต่อการลดภาวะเสี่ยงขอโรคเบาหวาน

5. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กระดูกอ่อนและข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น ได้แก่ กล้ามเนื้อเอ็นจะมีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อจะสามารถเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติเมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรงอัตราที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงและกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆด้านดีขึ้นตามไปด้วยนอกจากนี้เส้นใยกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ กล้ามเนื้อแข็งแรงและพลังงานดีขึ้นมีการสะสมสารต่างๆ เพิ่มขึ้นหลอดเลือดฝอยมีการกระจายในกล้ามเนื้อมาก ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น และขณะที่พักกล้ามเนื้อจะทำงานอย่างประหยัด ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรงนอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุนได้ชะลอความเสื่อมของกระดูก

6. ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำาเสมอทำให้การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น มีการสั่งงานให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานประสานกันได้ดี และยังทำให้อวัยวะต่างๆ ที่ควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดีเพราะการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอลดรีนั่ลหลั่งสารนอร์แอดดรีนาลีน และแอดดรีนาลีนอกมาสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่งส่งผลให้เหงื่อออกมาทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจส่งผลให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในส่วนต่างๆของร่างกายเพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญและเพิ่มอาหารให้แก่กล้ามเนื้อ

7. ระบบทางเดินอาหารการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอาการท้องผูกเพราะขณะที่มีการออกกำลังกายอาหารจะผ่านทางเดินลำไส้ค่อนข้างเร็วและทำให้ร่างกายมีการปล่อยสารแมกนีเซียมออ กมาในลำไส้ซึ่งแมกนีเซียมมีฤทธิ์ช่วยเป็นยาระบายและการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารเพราะว่าในขณะที่ยังออกกำลังกายไม่เต็มที่นั้นจะช่วยลดการหลั่งกรดของกระเพาะอาหารทั้งยังลดการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีที่เกิดจากโคเลสเตอรอล

2.1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านจิตใจและสังคม

จิตใจและสังคมอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารจากต่อมใต้สมองที่ เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารตัวนี้จะมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟีน มีผลทำให้ลดอาการเศร้าซึม ลดความวิตกกังวล และ การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แจ่มใส ไม่การออกกำลังกายนอกเหนือจากมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่กล่าวมาแล้วยังมีประโยชน์ ต่อเชื่องซึม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีอัตรามโนทัศน์ที่ดีต่อตัวเองและมีความโน้มเอียงที่มี พฤติกรรมอื่นๆ ในทางที่ดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะการละเว้นหรือลดการใช้สารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น การออกกำลังกายทำให้แบบ

แผนการนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ จะทำให้เกิดความเข้าใจและการเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นประมวลสรุปได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. คุณค่าต่อตนเอง คือ การออกกำลังกายทำให้จิตแจ่มใส ไม่เครียด ชะลอความชรา สุขภาพดีขึ้น และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. คุณค่าต่อสังคมคือการออกำลังกายช่วยทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เกี่ยวกับโรคนั้นลดลง เป็นการลดภาระงานด้านสาธารณสุข และทั้งในส่วนงบประมาณ และบุคลากรของประเทศชาติด้วย

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธนพรและคณะ(2557) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่าย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคลจากครอบครัว เพื่อน ครู อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.28, SD = .25) และปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (b = .391) และอิทธิพลระหว่างบุคคลจากครอบครัว เพื่อน ครู(b = .128) โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 (R2 = .196, p< .001) จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษาพยาบาลควรนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรม/โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาลโดยเน้นเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคลจากครอบครัว เพื่อน ครู (ธนพร แย้มศรี, ชนัญชิดาดุษฎี ทูลศิริ, ยุวดี ลีลัคนาวีระ)

ฉัตรชัย (2558) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 วัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเพื่อศึกษาปัจจัยต่างๆ ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคที่เกิดจากการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและรวมไปถึงแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอีกด้วยของ

นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 144 คนซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามาเน่และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) (ฉัตรชัย ประภัศร)

สิริกาญจน์ สันติเสวี และคณะ (2559) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำแนกตามระหว่างเพศและคณะที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 375 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมามีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีการกำหนดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน 2) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ระหว่างคณะที่ศึกษา พบว่า คณะที่ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05โดยคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าคณวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี
(สิริกาญจน์ สันติเสวี [ผู้แต่งหลัก] , ธนิดา ผาติเสนะ, วิวรรณ กาญจนวจี)

อัญนิกา งามเจริญ (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง: ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมสร้าง สุขจังหวัดราชบุรีทุกอำเภอ จำนวน 383 ราย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบคำถามแบบมีโครงสร้าง เก็บข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (×) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ค่าสัมประสิทธิ์ ความผันแปร (C.V.) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยตัวแปรอิสระทุกตัว เข้าร่วมในการวิเคราะห์ทั้งหมด (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรม การออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังวัดราชบุรี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย

สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีได้เพียงร้อยละ 12.40 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย เจตคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา เพศ

กันทิมา หลวงทิพย์ และดาริณี ศรีนวล (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี มี วัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายขอบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอ สามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี และ เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้ง นี้ ประกอบด้วยบุคลากรโรงพยาบาลสามชุก จำนวน 111 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Stratified random sapling) โดยใช้สูตรของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่า ttest และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) ผลการวิจัย พบว่า บุคลากร ในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มี การออกกำลังกาย มีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ระดับ การศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.2 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.0 มีรายได้มากกว่า 10000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.4 และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ร้อยละ 50.4 และส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อที่มีผล ต่อการออกกำลัง คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่ แตกต่างกันมีผลทำให้มี พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.05

สมนึก แก้ววิไล (2551) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามี พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแต่งตน อยู่ใน ระดับสูง นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศคณะ ที่ศึกษา ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมและ แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

ภุชงค์ แพรขาว (2551) ได้ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากรณีศึกษา: นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระจอมเกล้าธนบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามี พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 57.03 มีความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 65.7 ใน กีฬาประเภทวิ่ง ร้อยละ 33.82 มากกว่ากีฬาประเภทอื่น ๆ ซึ่งสถานที่ที่นักศึกษาชอบไปออกกำลังกายมากที่สุด คือ สวนสาธารณะ ร้อยละ 28.99 มีตัวประกอบที่มีผลต่อการออกกำลังกายใน มหาวิทยาลัยนโยบายที่ส่งเสริมการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย สื่อต่างๆ มีผลต่อการออกกำลังกาย ประเภทของกีฬามีผลต่อการออกกำลัง กาย และค่าใช้จ่ายมีผลต่อการออกกำลังกาย

นิจลาวรรณ เพ็ชรรินทร์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญา ตรีหลักสูตรปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม การศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่ม ตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.77 โดยรวมส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 51.64 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี 48.77 และเจตคติต่อ การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 92.20 การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 73.77 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับ เจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มี ความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุนารี เจตสิทธ์ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคามมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน ศึกษาระหว่างเดือนตุลาคม 2553 ถึงมกราคม 2554 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด และใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สันต์ (Pearson’s Correration) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 70.83 ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตาราง ร้อยละ 65.83 ถือว่าอยู่ในระดับปกติ เคยรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 97.5 และเวลาว่าง ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 93.33 และส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 60.83 การออกกำลังกาย ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 54.82 เวลาในการออกกำลังกาย ประมาณ 30 นาทีร้อยละ 36.99 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 57.53 ด้านความรู้นิสิตส่วนใหญ่มีความ

รู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.50 ด้านทัศนคติส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.67 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 89.17 ด้านความสัมพันธ์พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ P≤0.05 (P=0.115)

งานวิจัยต่างประเทศ

มูลเลอร (Muller.1993 : 1688) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจาก มหาวิทยาลัย ซาลิสบูริสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คนโดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายแบ่หญิง ลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการ ออกกำลังกายที่เป็นประโยชนต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้คือการเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ สวนผู้หญิงมี อย่างนี้คือการว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆจะเกิดผลลบทั้งนักศึกษา หญิงและนักศึกษาชาย ฮิลเดอรแบรน (Hilderbran.1996 :56) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธระหว่างองค์ประกอบ ของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับ วิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวน นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วม กิจกรรมปกติการคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติสภาพการควบคุมตนเองเพื่อการ 43 เข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรม และผลของการเข้าร่วมกิจกรรมสถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับ ปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วม กิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับ สนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับใน เรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มนี้ โอกูระและยามากูชิ (Ogurawa and Yamaguchi. 1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็น สมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย : ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมาขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อยวัตถุประสงค์ ของการศึกษาครั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายตามการ รับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้ 1. ความพึงพอใจ ในอุปกรณ์อาคาร สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ 3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์ออกกำลังกายเอกชน(5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ตัวแปลตาม ทดสอบ

สมมุติฐานเพื่ออธิบายปจจัยที่มีผลตอการเขารวมเปนสมาชิกของศูนยออกกำลังกาย คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอรเซ็นตการเขารวมเปนสมาชิกของศูนยออกกำลังกายสวนใหญพิจารณาจากการจัดการที่ดีของศูนยออกกำลังกาย จากการตรวจเอกสารงานวิจัยทั้งหมด ซึ่งเปนการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของ ผูใชบริการลวนแลวแตมีความสำคัญและเปนประโยชนตอการศึกษาครั้งนี้โดยวัตถุประสงคใน การศึกษาและวิธีการศึกษามีความใกลเคียงกับการวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การสร้างแบบสอบถาม การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ สมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี จำนวน 50 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่สมาชิกภายใน The One Fitness นนทบุรี จำนวน 25 คน

3.1.3 วิธีการสุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล เอกสาร หนังสือ วารสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาในรายวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ

3.2.2 สร้างแบบสอบถามตามรอบแนวคิดหรือขอบเขตในการวิจัย

3.2.3 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิจัย เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาตามกรอบแนวคิด และนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาค่า ioc

3.2.4 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnarie) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษา พฤติกรรมของลูกค้าที่มาใช้บริการ The One Fitness นนทบุรี เพื่อสุขภาพ ซึ่งลักษณะคำถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว และวิธีการออกกำลังกายที่เป็นแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ด้านความต้องการส่วนบุคคลโดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการกำหนดน้ำหนักการคะแนนของข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับดังนี้

เป็นประจำ	ให้คะแนน	4	คะแนน
บ่อย	ให้คะแนน	3	คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	1	คะแนน
ไม่ออกกำลังกายเลย	ให้คะแนน	0	คะแนน

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้แจกแบบสอบถามให้สมาชิก สมาชิกเป็นผู้ทำแบบสอบถามหลังจากสมาชิกเมื่อทำแบบสอบถามเสร็จสิ้นผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูล

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และร้อยละ (%)

บทที่ 4
ผลการวิจัย

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลูกค้า จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย จำนวน 15 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 35 คน ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน รายรับ / รายจ่าย ต่อเดือนส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 20,000 – 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65 % ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างของลูกค้า The One Fitness นนทบุรี แสดงดังตาราง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของลูกค้า (n=50)

ข้อมูล	**ผลการทดลอง**	
	จำนวน	**คิดเป็นร้อยละ (%)**
1.เพศ		
ชาย	15	30
หญิง	35	70
2.อายุ (ปี)		
20-30	15	30
31-40	21	42
41-50	12	24
51-60	2	4
3.อายุการใช้งานของสมาชิก		
1 เดือน	10	20
3 เดือน	18	36
6 เดือน	8	16
1 ปี	14	28

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้า The One Fitness นนทบุรี เพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	4 ปฏิบัติดีมาก (ร้อยละ)	3 ปฏิบัติดี (ร้อยละ)	2 ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	1 ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	0 ไม่ปฏิบัติเลย (ร้อยละ)
1. ท่านมีการออกกำลังกายในฟิตเนส	74	18	10	0	0
2. ท่านต้องการแรงจูงใจในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง	62	30	8	2	0
3. ท่านออกกำลังกายโดยมีเพื่อนไปด้วยทุกครั้ง	54	30	16	2	0
4. การสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น	68	26	8	0	0
5. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีเทรนเนอร์	44	40	12	6	0
6. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน	54	24	8	16	0
7. ท่านมีการอบอุ่นร่ายกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายและคูลดาวน์หลังออกกำลังกายเสร็จแล้ว	52	34	12	4	0
8. ท่านออกกำลังกายตามบุคคลที่ท่านชื่นชอบ	32	50	10	10	0
9. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	28	24	18	2	0

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)	4 ปฏิบัติดีมาก (ร้อยละ)	3 ปฏิบัติดี (ร้อยละ)	2 ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	1 ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	0 ไม่ปฏิบัติเลย (ร้อยละ)
10. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	46	18	8	0	0
11. ท่านเลือกออกกำลังกายเพราะต้องการคลายเครียด	26	36	8	2	0
12. ท่านมีการเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำกิจวัตรประจำวัน	12	32	24	2	0
13. ท่านใช้เวลาว่างจากการทำงานมาออกกำลังกาย	48	14	8	2	0
14. ท่านเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเสมอ	44	20	6	2	0
15. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของฟิตเนส	48	12	12	0	0

จากตารางที่ 2 พบว่าส่วนใหญ่ลูกค้า The One Fitness นนทบุรี ชอบออกกำลังกายในสถานประกอบการคิดเป็นร้อยละ 74 มีการสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออกกำลังกายมากขึ้นคิดเป็นร้อนละ 68 แรงจูงใจในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งคิดเป็นร้อยละ 62 ออกกำลังกายโดยมีเพื่อนไปด้วยทุกครั้งคิดเป็นร้อยละ 54 ออกกำลังกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีเทรนเนอร์คิดเป็นร้อยละ 54 และสมาชิก The One Fitness นนทบุรี. เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของฟิตเนสร้อยละ 48 ตามลำดับ

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้า จำนวน 50 คน พบว่าลูกค้า The One Fitness นนทบุรี ส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายในสถานประกอบการฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 74 สอดคล้องกับการศึกษาของสิริกาญจน์และคณะในปี (2559) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 375 คน พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$=2.62) กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมีค่าเฉลี่ยที่สูงสุด มีการสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออกกำลังกายมากขึ้นคิดเป็นร้อนละ 68 แรงจูงใจในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งคิดเป็นร้อยละ 62 ออกกำลังกายโดยมีเพื่อนไปด้วยทุกครั้งคิดเป็นร้อยละ 54 ออกกำลังกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีเทรนเนอร์คิดเป็นร้อยละ 54 และสมาชิก The One Fitness นนทบุรี. เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของฟิตเนสร้อยละ 48 ตามลำดับ จากข้อมูลนี้สามารถสรุปได้ว่าลูกค้า The One Fitnessนนทบุรี มีการออกกำลังกายในสถานประกอบการมากที่สุด มีการสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออกกำลังกายมาก และการออกกำลังกายต้องการแรงจูงใจเสมอ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้า The One Fitness นนทบุรี อื่นๆมาเปรียบเทียบกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

5.2.2 ควรมีการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

อุทัย พรรณสุดใจ.(2545). ความหมายของความพึงพอใจ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : https://sites.google.com/site/423313researchsaeauideesorn/bth-thi-2-wrrnkrrm-thi-keiywkhxng/-aua (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

ราชบัณฑิตสถาน (2546). ความหมายของความพึงพอใจ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : https://sites.google.com/site/423313researchsaeauideesorn/bth-thi-2-wrrnkrrm-thi-keiywkhxng/-aua (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

กชกร เป้าสุวรรณ และคณะ (2550). ความหมายของความพึงพอใจ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : https://sites.google.com/site/423313researchsaeauideesorn/bth-thi-2-wrrnkrrm-thi-keiywkhxng/-aua (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

Applewhite (1965). ความหมายของความพึงพอใจ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : https://sites.google.com/site/423313researchsaeauideesorn/bth-thi-2-wrrnkrrm-thi-keiywkhxng/-aua (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

Good (1973). ความหมายของความพึงพอใจ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : https://sites.google.com/site/423313researchsaeauideesorn/bth-thi-2-wrrnkrrm-thi-keiywkhxng/-aua (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

สมบัติ กาญจนิจ(2541 : 5). ความหมายของการออกกำลังกาย.[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก : https://yogahealth788.wordpress.com/?fbclid=IwAR1bpJOXBtToAKuK5dfylLeFPcebnRS7Ualq2PwSekxXC (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

จรวยพร ธรนินทร์ (2534 : 71-72). ความหมายของการออกกำลังกาย.[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก : http://exercisinggroup.weebly.com/36103607360736373656-2.html?fbclid=IwAR1cB8JnxJfswXKrjt8hkcjtcuBkzrViN0_pUG8fW7c98oiJGMtPZah5sfk (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

จิตอารี ศรีอาคะ (2543 : 22-25). ความหมายของการออกกำลังกาย.[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก : http://exercisinggroup.weebly.com/36103607360736373656-2.html?fbclid=IwAR1cB8JnxJfswXKrjt8hkcjtcuBkzrViN0_pUG8fW7c98oiJGMtPZah5sfk (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

ธนพร แย้มศรีและคณะ (2017).ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายกาย.[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก : https://www.tci-thaijo.org/index.php/inat-ned/article/download/96733/75451 (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

ฉัตรชัย ประภัศร (2017) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย. [ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก :
http://202.28.82.53/index.php/rajanagarindra/article/view/225?fbclid=IwAR2PzYyOVHVNSaUxuQwZjMX8t35ZYuFLtMT9mtuHbzn5aCq4TkrFyomDI2s (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

สิริกาญจน์ สันติเสวีและคณะ(2559).การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก :
http://www.kmutt.ac.th (วันที่ค้นข้อมูล : 17 กุมภาพันธ์ 2562)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้า The One Fitness นนทบุรี

<u>คำชี้แจง</u> แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

<u>ส่วนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❒ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

   ❒ ชาย ❒ หญิง

2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร
4. อาชีพ.....
5. ลูกค้า
   1. ❒ 1 เดือน
   2. ❒ 3 เดือน
   3. ❒ 6 เดือน
   4. ❒ 1 ปี
   5. ❒ อื่นๆโปรดระบุ.....

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
   1. ❒ ไม่มี
   2. ❒ มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....

7. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

   1. ❒ เดิน 2. ❒ วิ่งเหยาะ ๆ 3. ❒ Class
   4. ❒ มวยไทย 5. ❒ weight training 6. ❒ อื่น ๆ .....

8. รายได้/รายรับ ต่อเดือน

1. ❒ 10,000 - 20,000 บาท
2. ❒ 20,000 - 40,000 บาท
3. ❒ 40,000 - 50,000 บาท
4. ❒ 50,000 - 60,000 บาท
5. ❒ 70,000 ขึ้นไป โปรดระบุ.....

<u>ส่วนที่ 2</u> พฤติกรรมการออกกำลังกาย

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน / ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด (เป็นประจำ = 4 ,บ่อย = 3 ,ค่อนข้างบ่อย = 2, น้อย = 1, ไม่เลย = 0)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	4	3	2	1	0
1. ท่านมีการออกกำลังกายในฟิตเนส					
2. ท่านต้องการแรงจูงใจในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
3. ท่านออกกำลังกายโดยมีเพื่อนไปด้วยทุกครั้ง					
4. การสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น					
5. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีเทรนเนอร์					
6. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง					
7. มีการอบอุ่นร่ายกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย และคูลดาวน์หลังออกกำลังกายเสร็จแล้ว					
8. ท่านออกกำลังกายตามบุคคลที่ท่านชื่นชอบ					
9. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม					

10. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
11. ท่านเลือกออกกำลังกายเพราะต้องการคลายเครียด					
12. ท่านมีการเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำกิจวัตรประจำวัน					
13. ท่านใช้เวลาว่างจากการทำงานมาออกกำลังกาย					
14. ท่านเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเสมอ					
15. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของฟิตเนส					

ภาคผนวก ข.

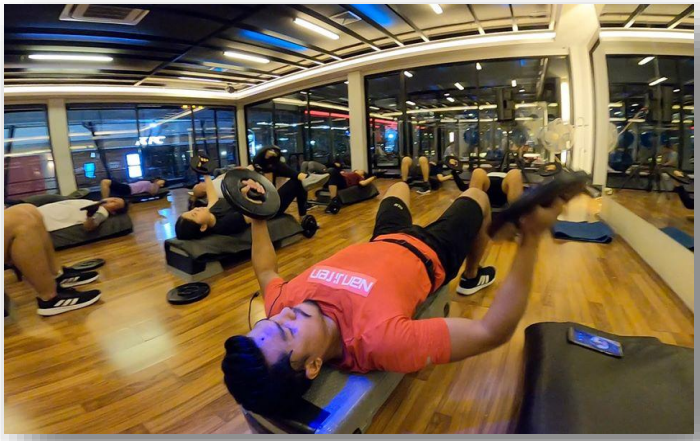
รูปภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี

Body Combat

ภาคผนวก (ต่อ)

รูปภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี

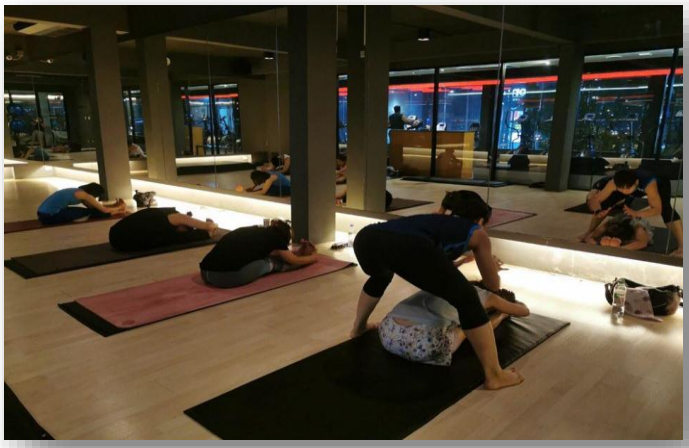
Body Pump



ภาคผนวก (ต่อ)

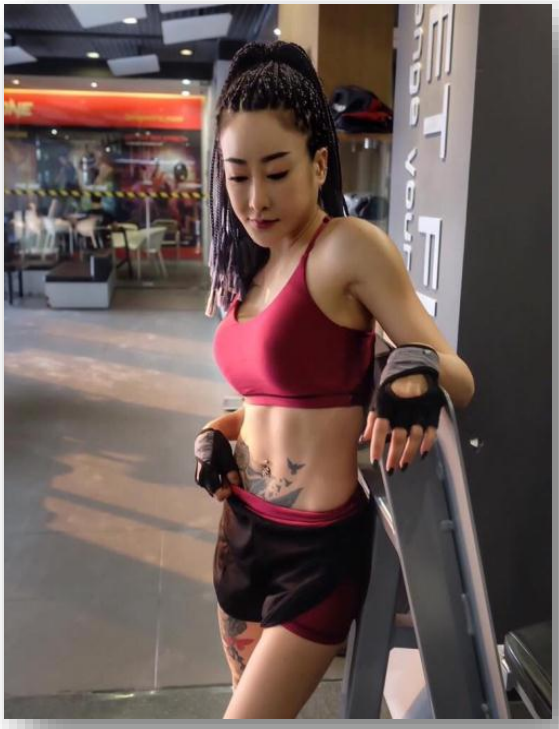
รูปภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ สมาชิก The One Fitness นนทบุรี

Yoga



THE ONE FITNESS
THAI BOXING STUDIO

MUAYTHAI



ภาคผนวก ค

ประวัติย่อของผู้วิจัย

1. ชื่อ - สกุล (ภาษาไทย) : นาย พิทักษ์ อ่อนสำโรง
ชื่อ - สกุล (ภาษาอังกฤษ) : Mr. Pitak Onsamrong
สังกัดสาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การกีฬา
บัตรประจำตัวประชาชนเลขที่ : 1301401218011
ตำแหน่งทางวิชาการ : นักศึกษา
สถานที่ติดต่อ : 23/1 หมู่ 1 บ้านตาเงิน ตำบลศรีละกอ อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา
หมายเลขโทรศัพท์ : 0927528918

2. ชื่อ - สกุล (ภาษาไทย) : นาย อัครเดช เวกสันเทียะ
ชื่อ - สกุล (ภาษาอังกฤษ) : Mr. Akkaradet weksanthia
สังกัดสาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การกีฬา
บัตรประจำตัวประชาชนเลขที่ : 1309902524716
ตำแหน่งทางวิชาการ : นักศึกษา
สถานที่ติดต่อ : 161 หมู่ 7 บ้านไร่ ตำบลโนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา
หมายเลขโทรศัพท์ : 0918409983

3. ชื่อ - สกุล (ภาษาไทย) : นาย อภิรักษ์ คุ้มพระพาย
ชื่อ - สกุล (ภาษาอังกฤษ) : Mr. Apirak Kumparpay
สังกัดสาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การกีฬา
บัตรประจำตัวประชาชนเลขที่ : 1301901079037
ตำแหน่งทางวิชาการ : นักศึกษา
สถานที่ติดต่อ : 87/200 หมู่ 1 ตำบลคลองส่งน้ำ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
หมายเลขโทรศัพท์ : 0981498875