

การจัดการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส

The Exercise Management for Life Quality of Fitness Users

¹ธิติภูมิ ไพศาลเจริญวงศ์, ²กรเอก กาญจนานโกสิน

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Faculty of Business Administration Ramkhamhaeng University

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีเรื่อง การจัดการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาการจัดการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการฟิตเนส (2) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส (3) ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส (4) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการออกกำลังกายกับคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส (5) เพื่อหาการจัดการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส จำนวนประชากรในพื้นที่ 1,945 คน สุ่มตัวอย่าง โดยทราบจำนวนประชากรใช้สูตรของ Taro Yamane ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ โดยแบบสอบถามมีความเที่ยงตรง (IOC) มีค่า 1.00 และค่าความเชื่อมั่น (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราซ) มีค่า 0.892 จึงรับแบบสอบถามได้ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test (Independent), OneWay ANOVA , Pearson Correlations และ ค่า Regression Analysis

ผลการศึกษาพบว่า (1) ระดับความคิดเห็น ภาพรวมการจัดการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$) (2) ระดับความคิดเห็น ภาพรวมคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนสอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.65$) (3) ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนสที่แตกต่างกันในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสัมพันธภาพในสังคม และ ด้านเศรษฐกิจ โดยปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ระดับการศึกษา และ รายได้เฉลี่ยที่ไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นแตกต่างกัน (4) ผลการศึกษารวมการจัดการออกกำลังกายกับคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส มีความสัมพันธ์กัน ในแต่ละด้านนั้นจะมีความสัมพันธ์ดังนี้ ด้านสุขภาพร่างกาย 79 ด้านสุขภาพจิตใจ 61 ด้านสิ่งแวดล้อม 61.2 ด้านสัมพันธภาพในสังคม 42.1 และ ด้านเศรษฐกิจที่ร้อยละ 46.7 (5) การจัดการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส คือ ด้านวางแผนออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติตามแผน ด้านการตรวจเช็คหลังการออกกำลังกาย และ ด้านการดำเนินการออกกำลังกายที่เหมาะสม ส่งผลร้อยละ 11.7, 19, 4.8, 52.5 ตามลำดับ

คำสำคัญ: การจัดการออกกำลังกาย คุณภาพชีวิต ฟิตเนส

Abstract

Independent study on The Exercise Management for Life Quality of Fitness Users aims (1) to study exercise management of fitness users. (2) To study of the life quality of fitness users. (3) Comparative study of personal factors and life quality of fitness users. (4) To study the relationship between exercise management and life quality of fitness users. (5) To study exercise management that affects life quality of fitness users. The conduct population research is fitness users and amount of users are 1,945 that were sampled with known population using Taro Yamane's formula. This research is a quantitative research. The questionnaire had the validity value (IOC) 1.00 and the confidence value (Cronbrach's alpha coefficient) is 0.892, so you can receive a questionnaire. Data analysis by statistical methods with descriptive statistics software programs, including frequency, percentage, mean, standard deviation. The inferential statistics included t-test (Independent), One Way ANOVA, Pearson Correlations and Regression Analysis.

The results show that (1) the opinion level of overall exercise management was the medium ($\bar{X} = 3.42$). (2) The opinion level of overall life quality of fitness users was the high ($\bar{X} = 3.65$). (3) The results of the study of personal factors and life quality of fitness users that differed in all aspects consist to physical healthy, mentally healthy, environment, social, and economic. The personal factors of gender education and revenue were not differ while age and job were differed. (4) The results of studies on exercise management and life quality of fitness users were related. Each side has a relationship as follows. Physical healthy 79 percent, mentally healthy 61 percent, environment 61.2 percent, social 42.1 percent, and economic 46.7 percent. (5) The exercise management that affected to life quality of fitness users was consist to planning exercise, practice, checking, and appropriate exercise 11.7, 19, 4.8, 52.5 percent respectively.

Keywords: *exercise management, life quality, fitness*

บทนำ

ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนมากก็เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ หรือการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด รวมทั้งพฤติกรรมการกินที่เน้นอาหารประเภททอด หรืออาหารที่มีองค์ประกอบจำพวกแป้งและไขมันสูง เป็นต้น ดังนั้นสิ่งที่เป็นอันตรายที่ก่อให้เกิดอัตราการเจ็บป่วยมากที่สุดคือ โรคอ้วน โรคอ้วนนั้นเป็นต้นเหตุของโรคที่นิยมเป็นกันอย่างมากในคนไทย และเป็น

ต้นเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ เป็นต้น และจุดเริ่มของโรคทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ก็เกิดจากการกิน การใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งสะสมตั้งแต่ในวัยเด็กไปจนถึงวัยสูงอายุ ดังนั้นเพื่อให้มองเห็นถึงความสำคัญของปัญหา อันจะนำมาซึ่งการป้องกัน และการแก้ไข ปัญหาสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การออกกำลังกายจึงเป็นแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

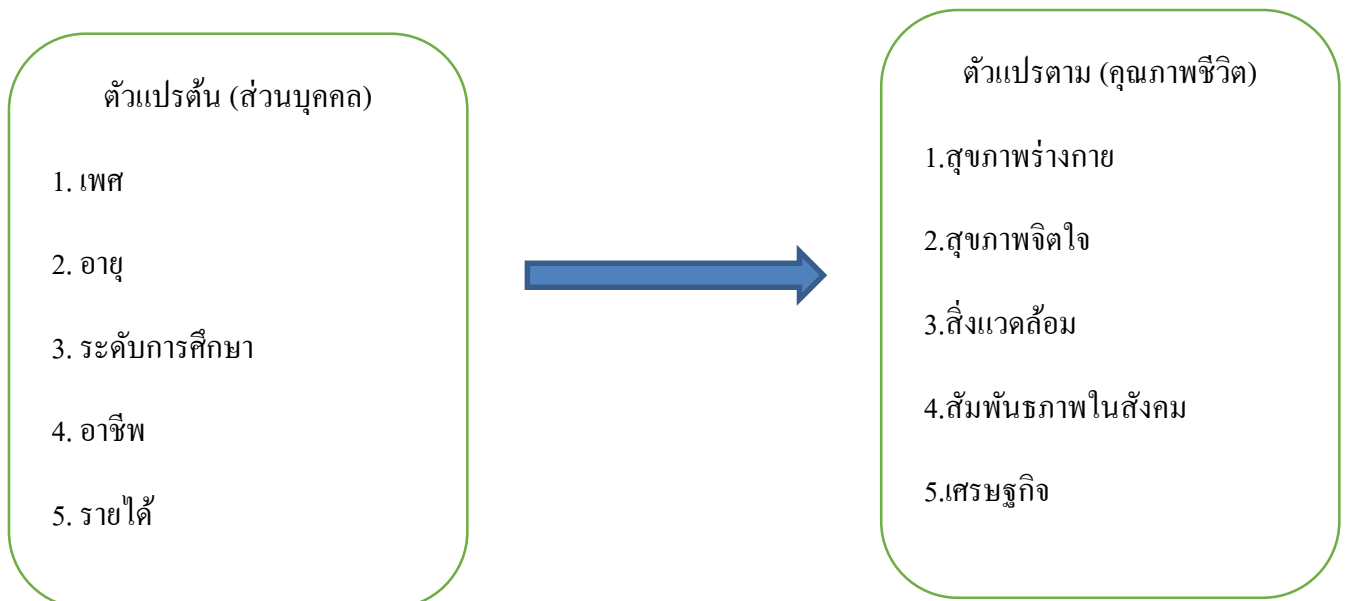
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส ที่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส โดยกำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลของ การออกกำลังกาย

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการ

1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ครอบคลุมพื้นที่เฉพาะ ฟิตเนสในกรุงเทพมหานคร

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา ในการศึกษา และเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คือ เดือนตุลาคม – เดือนธันวาคม รวมระยะเวลา 3 เดือน

นิยามศัพท์

คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม สภามลสังคม และอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การจัดการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาเป็นเหตุสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาประกอบด้วย

ทฤษฎีคุณภาพชีวิต

Yangpichit, Darlyn, and Kamolporn Kalayanamitra. "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อรองรับสังคม ผู้ สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร." *The Journal of Pacific Institute of Management Science (Humanities and Social Science)* 6.2 (2020): 154-165,

Meechamnan, Srisuda. "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดนครปฐม." *EAU Heritage Journal Social Science and Humanities* 10.3 (2020): 149-160

อัญริช สาริกัลยะ. "ปัจจัย ที่ ส่ง ผล ต่อ การ พัฒนา คุณภาพ ชีวิต ของ ผู้ สูงอายุ ใน เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร." *วารสาร การ วิจัย การ บริหาร การ พัฒนา* 10.4 (2020): 87-99.

สุทธิพรบุญส่งคุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตกรุงเทพมหานคร: ทริปเปิ้ลกรุ๊ป, 2549

สุทธิพรบุญส่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมกรุงเทพมหานคร: ทริปเปิ้ลเอ็ดดูเคชั่น, 2548

ดร. เทพนมเมืองแมนดร. สวัสดิ์สุวรรณพุดติกรรมองค์การ(ฉบับปรับปรุงใหม่) บริษัทโรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช
จำกัดกรุงเทพมหานคร2540

ธีร์ธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว สุขภาพพนักงาน: ศูนย์องค์การสุขภาวะ สำนักงานกองทุน สนับสนุน การ
เสริมสร้างสุขภาพ บริษัท แอทโพร์พรีนธ์ ครั้งที่ 1 2559

วสุธร ต้นวัฒนกุล สุขภาพกับคุณภาพชีวิต บริษัท พี เพอร์สจำกัด 2542

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎี การจัดการออกกำลังกาย

แจ่มจันทร์ ประทีป มโน วงศ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
พฤติกรรมกรรมการออกกำลัง กายและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ." *The Journal of
Faculty of Nursing Burapha University* 27.4 (2019): 66-76

Yiammit, Chanchalak, and Chidchanok Srirach. "พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัด
จันทบุรี." *Journal of Research and Development Institute Rajabhat Maha Sarakham
University* 7.1 (2020): 513-534.

ชัยพุกษ์ ต้น สุ วัฒน. ผล การใช้ แบบ ฝึก กิจกรรม ทาง กาย ที่มี ต่อ ดัชนี มวล กาย ของ นักเรียน ที่
มี ภาวะ น้ำ หนัก เกิน เกณฑ์ ระดับ ชั้น ประถม ศึกษา ปี ที่ 4 โรงเรียน อนุบาล นครสวรรค์.
Diss. บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ราชภัฏ นครสวรรค์, 2017.

Chaikongmao, Wisoot, Pornthip Yenjai, and Sukanya Charoenwattana. "ผลของการ
ฝึกแบบแรงต้านที่มีต่อความเมื่อยล้าของคนที่ยืนทำงาน เป็นระยะ เวลา นาน *Effect of
Resistance Training on Fatigue for the Prolong Standing Workers.*"

อรไท ชั่ว เจริญ, พร มนต์ สิริ ธ รัง ศรี, and กิตติ ชุณห ศรี วงศ์. "ปัจจัย ที่ ส่ง ผล ต่อ การ บริหาร
จัดการ ธุรกิ จ พิ ดเน ส ใน เขต พื้นที่ ลาดกระบัง." *วารสาร การ วิจัย การ บริหาร การ
พัฒนา* 9.1 (2019): 41-51.

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นแนวทางในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ และกระบวนการศึกษา โดยจะศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส
2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้บริการฟิตเนส จำนวน 342 คน
3. เครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนค้นคว้ารายละเอียดต่างๆ จากตำรา เอกสาร วารสาร บทความวิชาการงานวิจัย รวมถึงข้อมูลจากเว็บไซต์ เพื่อนำมาสรุปกรอบแนวคิดในการศึกษา และจัดทำแบบสอบถามให้มีความสัมพันธ์กับกรอบแนวคิด พร้อมทั้งผลการวัดค่าความเที่ยงตรง (Validity) และคำนวณค่า IOC หรือค่าความสอดคล้องของแต่ละข้อ ของแบบสอบถาม
4. การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ผู้วิจัยทำการทดสอบหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ทำการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พบว่า ตัวแปรมีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 และทำการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลที่ได้มีค่า 0.892
5. การเก็บรวบรวมในการศึกษาครั้งนี้ ทางผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูล 2 ส่วนได้แก่
 - 5.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 342 ชุด
 - 5.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) จากการศึกษาค้นคว้า การรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยรวบรวมข้อมูลจาก ตำรา เอกสาร วารสาร บทความวิชาการ งานวิจัย รวมถึงเว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างเครื่องมือวิจัย
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance) การวิเคราะห์ทดสอบที่ การวิเคราะห์แบบสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.4 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.9 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่เป็นปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 76.6 ส่วนใหญ่ประกอบพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 45.0 และยังพบว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 15,001 – 20,000บาท คิดเป็นร้อยละ 28.1

ตารางที่ 1

แสดงค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐานสรุปภาพรวมคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส

สรุปภาพรวมคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความเห็น
สุขภาพทางด้านร่างกาย	3.82	0.751	มาก
สุขภาพทางด้านจิตใจ	3.87	0.789	มาก
สิ่งแวดล้อม	3.76	0.651	มาก
สัมพันธภาพในสังคม	3.30	0.785	ปานกลาง
เศรษฐกิจ	3.53	0.655	มาก
รวม	3.65	0.726	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่าสรุปภาพรวมคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนสอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.65 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม 0.726 และเมื่อพิจารณารายด้านนั้น พบว่าทุกข้อมีความเห็นอยู่ในระดับ มาก ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย, สุขภาพทางด้านจิตใจ, สิ่งแวดล้อม, และ เศรษฐกิจ มีค่าเฉลี่ย 3.82, 3.87, 3.76, และ 3.53 ตามลำดับ ยกเว้น สัมพันธภาพในสังคม ที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.30

ตารางที่ 2

ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส ที่แตกต่างกัน

ปัจจัยส่วนบุคคล	คุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส					รวม
	สุขภาพร่างกาย	สุขภาพจิตใจ	สิ่งแวดล้อม	สัมพันธภาพในสังคม	เศรษฐกิจ	
เพศ	t-test = -.170 Sig = .865 (ไม่แตกต่าง)	t-test = 1.211 Sig = .227 (ไม่แตกต่าง)	t-test = -.780 Sig = .436 (ไม่แตกต่าง)	t-test = -1.419 Sig = .157 (ไม่แตกต่าง)	t-test = 1.596 Sig = .111 (ไม่แตกต่าง)	t-test = .195 Sig = .845 (ไม่แตกต่าง)
อายุ	F-test = 5.157 Sig = .000* (แตกต่าง)	F-test = 4.943 Sig = .001 (แตกต่าง)	F-test = 1.539 Sig = .191 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 1.576 Sig = .180 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 1.467 Sig = .212 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 2.978 Sig = .019 (แตกต่าง)
ระดับการศึกษา	F-test = 0.256 Sig = .857 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 0.826 Sig = .480 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 2.212 Sig = .087 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 0.987 Sig = .399 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 4.135 Sig = .007 (แตกต่าง)	F-test = 1.574 Sig = .195 (ไม่แตกต่าง)
อาชีพ	F-test = 2.677 Sig = .022 (แตกต่าง)	F-test = 5.678 Sig = .000* (แตกต่าง)	F-test = 2.169 Sig = .057 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 5.459 Sig = .000* (แตกต่าง)	F-test = 3.873 Sig = .002 (แตกต่าง)	F-test = 4.294 Sig = .001 (แตกต่าง)
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	F-test = 2.983 Sig = 0.019 (แตกต่าง)	F-test = 8.982 Sig = .000* (แตกต่าง)	F-test = 0.967 Sig = .425 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 2.226 Sig = .066 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 1.510 Sig = .199 (ไม่แตกต่าง)	F-test = 2.027 Sig = .090 (ไม่แตกต่าง)

จากตารางที่ 2 การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความเห็นต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการ ฟิตเนส ที่แตกต่างกัน สรุปได้ว่า

ผู้ให้บริการ ฟิตเนส ที่มีเพศแตกต่างกันมีความเห็นต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพในสังคม และ เศรษฐกิจ มีความเห็นไม่แตกต่าง จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

ผู้ให้บริการ ฟิตเนส ที่มีอายุแตกต่างกันมีความเห็นต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าแตกต่างกัน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย และ ด้านสุขภาพจิตใจ และไม่แตกต่างกัน ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพในสังคม และ เศรษฐกิจ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

ผู้ให้บริการ ฟิตเนส ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเห็นต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพในสังคม และ เศรษฐกิจ มีความเห็นไม่แตกต่าง จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

ผู้ให้บริการ ฟิตเนส ที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความเห็นต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าแตกต่างกันในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ สัมพันธภาพในสังคม และ เศรษฐกิจ ยกเว้น สิ่งแวดล้อม ที่มีความเห็นไม่แตกต่าง จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

ผู้ให้บริการ ฟิตเนส ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความเห็นต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า แตกต่างกัน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย และ ด้านสุขภาพจิตใจ และไม่แตกต่างกัน 3 ด้าน ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพในสังคม และ เศรษฐกิจ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ สรุปและอภิปรายผลการวิจัยโดยมีสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อ 1 เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส

คุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส ด้านสุขภาพทางด้านร่างกาย ด้านสุขภาพทางด้านจิตใจ ด้าน สิ่งแวดล้อม และ ด้านเศรษฐกิจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร)เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร และ 3)เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส มีความแตกต่างกันในปัจจัยของ อายุ และ อาชีพ และ ไม่แตกต่างกันในปัจจัยของ เพศ ระดับการศึกษา และ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย มาตรฐานการ

รองรับผู้สูงอายุโดยยึดหลักคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 5 ด้าน คือ (1) สุขภาพกาย-จิต (2) ครอบครัวยุคใหม่ (3) สังคมเอื้ออาทร (4) สิ่งแวดล้อมเหมาะสมปลอดภัย และ (5) หลักประกันมั่นคง

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

จากการศึกษา การจัดการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการฟิตเนส ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. การวิจัยควรเพิ่มการสัมภาษณ์เป็นส่วนหนึ่งในการศึกษางานวิจัย เพื่อให้เห็นมุมมองในส่วนของผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในฟิตเนส

เอกสารอ้างอิง

Yangpichit, Darlyn, and Kamolporn Kalayanamitra. "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ใน กรุงเทพมหานคร." *The Journal of Pacific Institute of Management Science (Humanities and Social Science)* 6.2 (2020): 154-165.

Meechamnan, Srisuda. "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ใน จังหวัด นครปฐม." *EAU Heritage Journal Social Science and Humanities* 10.3 (2020): 149-160, อัญรัช สาริกัลยะ. "ปัจจัย ที่ ส่ง ผล ต่อ การ พัฒนา คุณภาพ ชีวิต ของ ผู้ สูงอายุ ใน เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร." *วารสาร การ วิจัย การ บริหาร การ พัฒนา* 10.4 (2020): 87-99.

แจ่มจันทร์ ประทีป มโน วงศ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน พฤติกรรมการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ." *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 27.4 (2019): 66-76.

อัญรัช สาริกัลยะ. "ปัจจัย ที่ ส่ง ผล ต่อ การ พัฒนา คุณภาพ ชีวิต ของ ผู้ สูงอายุ ใน เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร." *วารสาร การ วิจัย การ บริหาร การ พัฒนา* 10.4 (2020): 87-99.

Yiammit, Chanchalak, and Chidchanok Srirach. "พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัด จันทบุรี." *Journal of Research and Development Institute Rajabhat Maha Sarakham University* 7.1 (2020): 513-534,

ชัยพฤกษ์ ตัน สุ วัฒน. ผล การใช้ แบบ ฝึก กิจกรรม ทาง กาย ที่ มี ต่อ ดัชนี มวล กายของ นักเรียน ที่ มี ภาวะ น้ำ หนัก เกิน เกณฑ์ ระดับ ชั้น ประถม ศึกษา ปี ที่ 4 โรงเรียน อนุบาล นครสวรรค์.

Diss. บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ราชภัฏ นครสวรรค์, 2017.

Chaikongmao, Wisoot, Pornthip Yenjai, and Sukanya Charoenwattana. "ผลของการฝึกแบบ
 แรงแต้นที่มีต่อความเมื่อยล้าของคนที่ยืนทำงาน เป็นระยะ เวลา นาน Effect of Resistance
 Training on Fatigue for the Prolong Standing Workers."

อรไท ชั่ว เจริญ, พร มนัส สิริ ธิ รัง ศรี, and กิตติ ชุณหะ ศรี วงศ์. "ปัจจัย ที่ ส่ง ผลต่อการบริหาร จัดการ
 ธุรกิจ ฟิตเนส ใน เขต พื้นที่ ลาดกระบัง." วารสาร การ วิจัย การ บริหาร การ พัฒนา 9.1 (2019)
 : 41-51.

สุทธิพรบุญส่งคุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตกรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ลกรุ๊ป, 2549

สุทธิพรบุญส่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมกรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ลเอ็ดดูเคชั่น, 2548

ดร. เทพนมเมืองแมนดร. สวิงสุวรรณพุดิกรรมองค์การ(ฉบับปรับปรุงใหม่) บริษัทโรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช
 จำกัดกรุงเทพมหานคร2540

ธีร์ธรรม วุฒิวิตรชัยแก้ว สุขภาพพนักงาน: ศูนย์องค์การสุขภาวะ สำนักงานกองทุน สนับสนุน การ
 เสริมสร้างสุขภาพ บริษัท แอทโพร์พรีนธ์ ครั้งที่ 1 2559

วสุธร ต้นวัฒนกุล สุขภาพกับคุณภาพชีวิต บริษัท พี เพรสจำกัด 2542