

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สมาชิกของศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานครที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพ ซึ่งเป็นศูนย์สุขภาพที่มีลักษณะตรงตามคำจำกัดความของการวิจัย จำนวน 360 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากรตามสูตรของยามานะ (Yamane) ที่ 95 % (กลุ่มประชากรขนาดใหญ่) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อถามความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคาดหวัง ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scales) และแบบปลายเปิด (Open Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยไปส่งและรับแบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 360 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยสถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences Version X : SPSS^x) มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย ของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ

สมาชิกศูนย์สุขภาพเพศชาย ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 20.50 รองลงมา มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 15.60 ส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 14.20 รองลงมาประกอบอาชีพในบริษัท ห้างร้าน ธนาคาร ร้อยละ 13.90 ส่วนใหญ่มีรายได้สุทธิต่อเดือนระหว่าง 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 12.50 รองลงมา มีรายได้สุทธิต่อเดือน 31,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 10.60 ส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพ 1 ปีต่อครั้ง ร้อยละ 21.90 รองลงมาไม่เคยตรวจสุขภาพ ร้อยละ 21.70 และส่วนใหญ่ ร้อยละ 46.10 ไม่มีโรคประจำตัว

สำหรับสมาชิกของศูนย์สุขภาพเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 15.80 รองลงมา มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 15.30 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในบริษัท ห้างร้าน ธนาคาร ร้อยละ 17.50 รองลงมา ประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 13.60 ส่วนใหญ่มีรายได้สุทธิต่อเดือนระหว่าง 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 12.20 รองลงมา ยังไม่มีรายได้ ร้อยละ 10.30 ส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพ 1 ปีต่อครั้ง ร้อยละ 23.70 รองลงมา ไม่เคยตรวจสุขภาพ ร้อยละ 17.70 และส่วนใหญ่ ร้อยละ 46.10 ไม่มีโรคประจำตัว

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ความคาดหวังด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย

ค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง อยู่ในระดับมากเหมือนกันได้แก่ วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.30-19.00) กับช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00) และวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ช่วงเวลาเช้า (8.30-12.00) กับช่วงเวลาเย็น (16.30-19.00) นอกนั้นอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ ยกเว้น วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.30-19.00)

2.2 ความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย

ค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายของสมาชิกชาย อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ การวิ่ง ว่ายน้ำ นวดเพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ส่วนความคาดหวังอยู่ในระดับน้อย เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ การเดิน เทนนิส เช้าวัน

สำหรับค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ของสมาชิกหญิง อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน ความคาดหวังอยู่ในระดับน้อย เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ เช้าวัน เทนนิส เวิร์ลพูล (สระน้ำวน) ส่วนความคาดหวังในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ กอล์ฟ คอมพิวเตอร์ และสไนเกอร์

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิงพบว่าส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ความคาดหวังด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย)

ค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ของสมาชิกชายและสมาชิกหญิง อยู่ในระดับมากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของสมาชิกชาย อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณบ้าน ความคาดหวังอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ น้ำดื่ม น้ำเย็น ไว้บริการด้วย สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำที่ถูกลักษณะเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณที่ทำงาน ส่วนความคาดหวังอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่รับดูแลเด็กเล็ก

สำหรับค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของสมาชิกหญิง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากทุกข้อ ยกเว้น สถานที่รับดูแลเด็กเล็ก อยู่ในระดับน้อย

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ ยกเว้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐาน และเพียงพอ และเปิดโอกาสให้สมาชิกพบบุคคลอื่นมาใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้

2.5 ความคาดหวังด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านบุคลากรผู้ให้บริการของสมาชิกชายและสมาชิกหญิงอยู่ในระดับมากทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของสมาชิกชาย กับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร

1. ความคาดหวังด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย สมาชิกชายและสมาชิกหญิง คาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ อยู่ในระดับมาก ช่วงเวลาเย็น (16.30-19.00) ส่วนในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) อยู่ในระดับมาก คือ ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน(16.30-19.00) เนื่องจากสมาชิกชายส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว ซึ่งจะทำให้ไม่มีเวลาเป็นของตนเองมากนัก จึงจำเป็นต้องหาเวลาว่างในแต่ละวันมาออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาเย็นที่ว่างจากการทำงานก็ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526) พบว่า วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น

สำหรับสมาชิกหญิงส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในบริษัท ห้างร้าน ธนาคาร จึงมีช่วงเวลาเข้าทำงานและเลิกงานเป็นเวลา จึงมีความคาดหวังที่จะออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) พบว่า บุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายในด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. กับ 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้น วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.30-19.00) อาจเนื่องมาจากสมาชิกหญิงซึ่งส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ซึ่งอยู่

ในวัยที่จะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลครอบครัวและไม่สะดวกปลอดภัยในการเดินทางกลับบ้าน
ดึก ๆ เหมือนอย่างสมาชิกชาย ดังนั้นจึงมีความคาดหวังในช่วงเวลาดังกล่าวแตกต่างกัน

2. ความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย สมาชิกชายคาดหวังที่จะออก
กำลังกายด้วยการวิ่ง ว่ายน้ำ นวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยกน้ำหนัก อยู่ในระดับมาก
นอกนั้นอยู่ในระดับน้อย เพราะสมาชิกชายส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ซึ่งเป็นวัยที่
ต้องการให้ตนเองมีรูปร่างที่สง่างาม ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น กิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว
เป็นกิจกรรมประเภทบุคคล ซึ่งสามารถที่จะออกกำลังกายเพียงลำพังคนเดียวได้โดยสะดวก
ดังนั้นกิจกรรมดังกล่าวจึงเหมาะสม และกิจกรรมดังกล่าวยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพ
ทางกายในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายของ ศักดิ์ชาย
พิทักษ์วงศ์ (2526) ได้กล่าวว่าโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถ
ภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลัง
กายหลาย ๆ อย่างที่มุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทาง
ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และ
ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ

สำหรับสมาชิกหญิงคาดหวังที่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ เดิน และกิจกรรม
การออกกำลังกายสำหรับคนอ้วนอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรกเพราะสมาชิก
หญิงส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปีซึ่งเป็นวัยที่มีครอบครัวแล้วซึ่งผู้หญิงหากผ่านการมีบุตร
แล้วนั้นจะทำให้มีรูปร่างที่อ้วนขึ้นทุกคน ดังนั้นจึงมีความคาดหวังในกิจกรรมดังกล่าวมาก
เพราะต้องการให้ตนเองมีรูปร่างดีเหมือนเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงษ์รัตน์
รัตนโกศา (2533) พบว่าสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในการออกกำลัง
กายด้านกิจกรรมทั่วไป ในระดับมาก คือ การเดิน ส่วนด้านการฝึกกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายนั้น อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ของ
สมาชิกชายกับสมาชิกหญิงพบว่าส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ผู้วิจัยคิดว่าสมาชิกชายส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ประกอบธุรกิจส่วนตัว สมาชิกหญิง
ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ทำงานในบริษัท ห้างร้าน ธนาคาร ซึ่งสถานภาพทั้ง
อายุและการประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีความคาดหวังในกิจกรรมการออกกำลัง
กายที่แตกต่างกัน

3. ความคาดหวังด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) สมาชิกชาย และสมาชิกหญิง มีความคาดหวังด้านวิชาการอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีความคาดหวัง 3 อันดับแรก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ด้านการพักผ่อน โภชนาการ กิจกรรม ด้านนันทนาการและความปลอดภัย ซึ่งทั้งสมาชิกชายและสมาชิกหญิงสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีดังคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2531) ว่าการพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยง เครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้มีควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่ดีต่อสุขภาพ จึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์ และอนันต์ อัฐ (2520) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่าควรเป็นกิจกรรมที่หักล้างเนื้อมัดใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้นให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร ความคาดหวังในระดับรองลงมาได้แก่ ความรู้เพื่อการ พัฒนาด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ทั้งสมาชิกชายและหญิง ต่างก็ต้องการที่จะมีรูปร่างและทรวดทรงที่งดงาม แต่การจะออกกำลังกายอย่างถูกวิธีได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยา เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นได้ผล และเหมาะสมกับตนเองดังคำกล่าวของ อติเรก จิระพงส์ (2523) ว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ ต้องมี ปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ และต้องมีความสม่ำเสมอเนื่องในการปฏิบัติ สำหรับความคาดหวังในอันดับที่ 3 ได้แก่ การประเมินด้านสมรรถภาพหลังการฝึก ผู้วิจัยคิดว่าเพราะสมาชิกทั้งชายและหญิง เห็นว่าไม่มีสิ่งใดที่ดีไปกว่า "ผลของการออกกำลังกาย" ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ จึงต้องการทราบการพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพของตนเอง ซึ่ง ศักดิ์ชาย พัทธพงษ์ (2526) กล่าวว่า กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรม และสมรรถภาพที่ต้องการแล้ว จำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่าบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้อง เหมาะสมและเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยคิดว่า จากสถานการณ์ของสมาชิกชายและสมาชิกหญิง ต่างก็อยู่ในวัยทำงาน จึงไม่ค่อยมีเวลาศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง ดังนั้นจึงคาดหวังที่จะให้มีการจัดการ

บริการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สมาชิกชายมีความคาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณบ้าน ส่วนความคาดหวังอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับ 3 อันดับแรกได้แก่ น้ำดื่ม น้ำเย็น ไว้บริการด้วย สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องอาบน้ำที่ถูกต้องลักษณะเพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณที่ทำงาน ผู้วิจัยคิดว่าการศึกษาที่สมาชิกคาดหวังที่จะให้มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณบ้าน หรือใกล้ที่ทำงานนั้น เพราะจะทำให้สะดวกและประหยัดเวลาในการเดินทางไปออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนภรณ์ กันตกาญจนพันธ์ (2530) พบว่าข้าราชการตำรวจของกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่ข้าราชการตำรวจอย่างเพียงพอ ถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอและได้มาตรฐาน สถานที่ใกล้ สะดวกแก่การไปใช้บริการ จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอาจเข้าร่วมในกิจกรรมด้วย ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และสุนิทร สมหาโต (2526) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

สำหรับสมาชิกหญิงมีความคาดหวังอยู่ในระดับมากทุกข้อ ยกเว้นสถานที่รับดูแลเด็กเล็ก อยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกับสมาชิกชาย ทั้งสมาชิกชายและหญิงต้องการความสะดวกและคล่องตัวในการมาออกกำลังกายจึงไม่ต้องการพาเด็กเล็กๆ หรือเด็กในวัยทารกมาด้วย เพราะจะทำให้ไม่สะดวกหรืออาจเกรงว่าจะได้รับการดูแลที่ไม่ดีเท่ากับอยู่ที่บ้านของตนเอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ ยกเว้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ และเปิดโอกาสให้สมาชิกพบบุคคลอื่นมาใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้จากสถานภาพของสมาชิกชายส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัวจึงต้องพบปะสังสรรค์ ทำให้มีเพื่อนมากจึงคาดหวังให้มีการจัดบริการที่สามารถพบบุคคลอื่นมาใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้

5. ความคาดหวังด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีความคาดหวัง 3 อันดับแรก ได้แก่ ครูฝึกที่มีบุคลิกภาพมนุษยสัมพันธ์ดี เนื่องจากสมาชิกประกอบธุรกิจส่วนตัว และทำงานในบริษัท ห้างร้าน

ธนาคาร ซึ่งอาจมีความเครียด ความเหนื่อยล้า จากการทำงานทั้งวันย่อมมีอารมณ์ไม่
 แน่นนอน ผู้ที่มาให้บริการด้านการออกกำลังกายควรจะมีสมาธิในเรื่องนี้ ซึ่งสอดคล้อง
 กับการวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) พบว่าบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพ
 มหานคร มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย เพราะจะทำให้
 บุคลากรในหน่วยงานเอกชนที่เข้ารับบริการด้านการออกกำลังกายได้รับการตอบรับ ซึ่งแจ้ง
 ให้คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรผู้ให้บริการซึ่งมีมารยาทเรียบร้อย มีอารมณ์มั่นคง
 มีบุคลิกภาพที่ดี ให้ความร่วมมือกับบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในการประกอบกิจกรรม
 การออกกำลังกายอย่างเป็นกันเอง ซึ่งจะช่วยให้การจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย
 ของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี ความคาดหวังใน
 อันดับรองลงมา ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและ
 ทรัพย์สินเพราะสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์สุขภาพ ส่วนใหญ่จะมีฐานะดี จึงคาดหวังเกี่ยว
 กับความปลอดภัยในการมาใช้บริการและทรัพย์สินของตนเอง ส่วนความคาดหวังในอันดับ 3
 ได้แก่ ครูฝึกที่มีความรู้ในการออกกำลังกาย สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้สมาชิกได้
 เนื่องจากกิจกรรมที่ศูนย์สุขภาพจัดไว้บริการมีมากมาย สมาชิกคาดหวังที่จะมีครูฝึกที่มีความรู้
 และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับตนเอง ซึ่ง วิจิต คุนิงสุขเกษม (2527) กล่าวว่าพหุสา
 มตั้งจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย และหากกิจกรรมออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุด
 มุ่งหมายนั้น เช่นจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายมีเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลัง
 กายควรจะหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งหรือการว่ายน้ำ
 เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้จำเป็นต้องมีผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพยายามสูงเพราะ
 กว่าที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้นต้องกินเวลาพอสมควร แต่สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ครูฝึกที่มี
 ความรู้ สามารถช่วยเหลือสมาชิกได้เป็นอย่างดี

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของสมาชิกชาย
 กับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก
 สมาชิกที่มาใช้บริการจะต้องเสียค่าบริการ ดังนั้นสมาชิกจึงมีความคาดหวังที่จะได้รับการ
 บริการที่ดี สมาชิกทั้งชายและหญิงจึงมีความคาดหวังด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพื่อที่จะได้รับ
 การบริการที่ดี

ข้อสังเกตจากผลการวิจัยประการหนึ่งพบว่า มีสมาชิกถึงร้อยละ 39.40 ไม่เคย
 ตรวจสอบสุขภาพซึ่งอาจจะเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ถ้าออกกำลังกายขณะที่ร่างกายไม่พร้อม
 หรือเป็นโรคหัวใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอแนะนำว่าก่อนที่จะออกกำลังกาย ควรจะตรวจสอบสุขภาพ
 ให้รู้ถึงสภาพความพร้อมของร่างกายเสียก่อน

จากสภาพของสมาชิก พบว่าผู้มีฐานะปานกลาง ก็ยังยอมเสียเงินเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่ทุกคนจะคำนึงถึงการมีสุขภาพที่ดี

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจัดให้มีศูนย์สุขภาพหรือสถานทีออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ใกล้แหล่งชุมชน หมู่บ้าน ย่านธุรกิจการค้า ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่นการวิ่งเพื่อสุขภาพ การว่ายน้ำ การบริหารกายประกอบดนตรี เป็นต้น มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องอาบน้ำที่ถูกลักษณะ มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ สำหรับรัฐควรจัดให้มีลู่วิ่ง ส่วนสุขภาพ ไว้บริการด้วย

2. สถาบันผลิตบุคลากรทางด้านพลศึกษาควรจะมีกนิสิต นักศึกษา โดยเน้นเรื่อง การเสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ มีความรู้ในเรื่องหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้

3. ผู้บริหารศูนย์สุขภาพควรจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาถึงมาตรฐานและลักษณะในการจัดดำเนินการของสถานบริการด้านกีฬา และสุขภาพ

2. ศึกษาความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป