

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 56.7) การประกอบอาชีพส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 40) รายได้ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระหว่าง 5,000–10,000 บาท (ร้อยละ 36.7) และรายได้ 10,000 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 36.7) สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรสแล้ว และอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส (ร้อยละ 40) กลุ่มตัวอย่าง ทุกรายออกกำลังกายมากกว่า 6 เดือน มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และครั้งละมากกว่า 30 นาที

2. สรุปผลกระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกาย ซึ่งมีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนเข้าใจ

พบว่าเกิดจากแรงจูงใจกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อสุขภาพ และยังพบว่าในขั้นนี้ก็มีปัญหาทางสุขภาพมาก่อน ซึ่งเกิดจากความเจ็บป่วยตลอดจนมีทัศนคติที่ต่อการออกกำลังกาย อยากมีรูปร่างได้สัดส่วน สวยงาม และต้องการรู้จักกับเพื่อนต่างเพศ นอกจากนั้นยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจภายนอกในการออกกำลังกายคือได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนให้เข้ามาออกกำลังกายซึ่งมาจากปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบกับปัจจัยที่เอื้ออำนวยคือด้านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้การเดินทางเข้ามาออกกำลังกายมีความสะดวกในการเข้ามารับการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ขั้นเข้าใจ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการชักนำหนักของระหว่างผลดีผลเสียของการออกกำลังกาย ส่วนมากเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทาง นั้นคือทำให้มีสุขภาพดี ส่วนทางอ้อมนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้และยังรู้จักกับเพื่อนใหม่ส่วนผลเสียนั้นกลุ่มตัวอย่างเพียงพบว่าออกกำลังกายมากๆ หัวใจวายตายได้เช่นกัน ส่วนในเรื่องของการวางแผนเข้ามาออกกำลังกายนั้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างมารายคิดวางแผนล่วงหน้าในการออกกำลังกายเช่นกัน แต่อีกส่วนหนึ่งกล่าวว่าไม่เคยคิดวางแผนออกกำลังกายมาก่อนเลย และอีกส่วนหนึ่งที่ไม่เคยคิดในการวางแผนคือแล้วแต่สถานการณ์ในขั้นที่ยังพบว่าเกิดจากการสนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือได้สวมชุดสวยๆ ในขณะที่ออกกำลังกายซึ่งเป็นแรงจูงใจภายใน นอกจากนั้นครอบครัวเป็นส่วนสนับสนุน ซึ่งเป็น

แรงงูใจภายนอกประกอบกับมีแรงงูใจในด้านสิ่งแวดล้อมคือมีความสุข สนุกสนานเมื่อได้ยินเสียงเพลง

ขั้นที่ 3 ขั้นพร้อมปฏิบัติ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความตั้งใจจะออกกำลังกายนั้นคือได้กำหนดเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีแรงสนับสนุนหลายประการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในคือเริ่มตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างจริงจังอีกปัจจัยหนึ่งคือประทับใจในครูฝึก และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวตลอดจนมีสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเข้ามาออกกำลังกายและพอใจในอัตราค่าบริการ

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เฉลี่ย 3 วัน/สัปดาห์มากกว่า 30 นาที ต่อครั้ง ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนภายในและมีความต้องการออกกำลังกายเนื่องจากเห็นคุณค่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ตลอดจนกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมาโดยตลอดและจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่เอื้ออำนวยส่งเสริมให้เข้ามาออกกำลังกายด้วย

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดแรงงูใจที่ทำให้ยังคงออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีแรงงูใจที่เกิดขึ้นจากตนเอง มีความสุขเพลิดเพลินและสนุกสนานเมื่อลงเล่น/กิจกรรม โดยเฉพาะกีฬาเทนนิสและแบดมินตัน ร่วมให้มีการแข่งขันกันเป็นการกระตุ้นให้เกิดความท้าทายเพิ่มสรีระในการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความภูมิใจแก่ตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในกิจกรรม/กีฬาจะมีความสุขและความพอใจอีกประการหนึ่งคือเมื่อออกกำลังกายระยะหนึ่งกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างตนเองคือไม่มีไขมันส่วนเกิน รูปร่างกระชับ หมดความเมื่อยล้า สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี ประการต่อไปคือจากสภาพสิ่งแวดล้อม ทั้งสถานที่ ครอบครัวและเพื่อนมีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผล

กระบวนการการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จากผลการศึกษาสามารถบรรยายและอธิบายประสบการณ์การนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ใช้บริการได้ 5 ประการดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนเข้าใจ

จากผลการศึกษาพบว่า เกิดจากแรงจูงใจ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อสุขภาพ และยังพบว่าในขั้นนี้ มีปัญหาทางสุขภาพมาก่อน สอดคล้องกับการศึกษาทางสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพ เป็นกิจกรรมหรือปฏิกิริยาใดๆ ของบุคคล สามารถจัดได้ ทดสอบได้ว่า เป็นความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก หรือการกระทำในเรื่องสุขภาพ (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, 2534) อีกประการหนึ่ง การมีความรู้ว่าการออกกำลังกายนั้น ส่งผลดีต่อ สุขภาพ ส่งเสริมให้มีความรู้ความต้องการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นความสามารถด้านความรู้ เป็นพัฒนาการณด้านสติปัญญา และผลของการมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ วิเคราะห์ และประเมินผลในชีวิตประจำวันได้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสง่า สุวรรณ, 2534) อีกส่วนหนึ่ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วยและเกิดโรค เป็นสาเหตุให้ต้องการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับข้อเท็จจริงทางวิชาการของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเมื่อรับรู้ว่าเป็นโรค คือ จะมีการปฏิบัติพฤติกรรม หลังจากได้ทราบผลวิจัยโรคแล้ว เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสง่า สุวรรณ, 2534) ร่วมกลับกลุ่มตัวอย่างระบุว่าทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เกิดขึ้นดังเช่นที่ Bloom ระบุว่า ทัศนคติเป็นการให้ความสนใจ ซึ่งเป็น ขั้นตอนที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลยินดีในการยอมรับสิ่งเร้านั้นโดยการตระหนัก ยินดี และเลือกรับ ทั้งนี้ความรู้ และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันและสามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหนึ่งๆ ได้ (สุชาติ โสมประยูร, 2525) และสอดคล้องกับนิภา มนูญปิฎ (2528) ที่กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพบว่าสิ่งแวดล้อมสังคมเป็นแรงจูงใจสำหรับการออกกำลังกาย เพราะเอื้ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น ครอบครัว เพื่อน (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541)

ขั้นที่ 2 ขั้นเข้าใจ

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ทราบผลดีในการออกกำลังกายหลายประการ นอกจากได้ประโยชน์โดยตรงคือ ทำให้สุขภาพดี ผลที่ตามมา สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ และมีเพื่อนใหม่ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างมีการวางแผนออกกำลังกายล่วงหน้า และมีแรงจูงใจทั้งภายใน ภายนอก และทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ดังคำกล่าวของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) แรงจูงใจของคนที่เริ่มออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คือ สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่ หรือต้องการเข้าสังคม โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย/กีฬาเป็นสื่อ สาเหตุทางความสวยงาม คือ อยากให้ร่างกายสวยงามมีสมรรถภาพทางกายดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม และสาเหตุทางทัศนคติคือมองเห็นความสำคัญ และความจำเป็นของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น

มองเห็นประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายสอดคล้องกับ จรินทร์ ชานีรัตน์ (2529) ที่กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายว่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกาย และจิตใจ คือ ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สมพร ทองมี (2545) เรื่อง แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ภาคสวนแก้ว จำกัด พบว่า การออกกำลังกายในระดับมากคือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคลิกภาพดี มีร่างกายสมส่วน มีอายุยาว ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เพื่อความสนุกสนานใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด

ขั้นที่ 3 ขั้นพร้อมปฏิบัติ

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เริ่มมีความตั้งใจและต้องการจะออกกำลังกาย ดังแนวคิดของ Pender (1987) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ผลลัพธ์ทางพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้และความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งประกอบไปด้วย พันธะสัญญาหรือความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนการที่กำหนด ตลอดจนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยสนับสนุน ซึ่งมีทั้งปัจจัยภายใน ภายนอก และทางสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ผู้สอน ครอบครัว ชุมชน และเพื่อน และปัจจัยเอื้ออำนวยด้านสภาพแวดล้อม และทรัพยากร ได้แก่ อากาศ บรรยากาศ การจัดสถานที่ ความสะดวกต่อการเข้ามาใช้บริการ ความสะอาดของสถานที่ ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบที่เป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นแรงจูงใจ ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้ามาใช้บริการ (ไพรินทร์ สุภาวดี, 2547)

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยสนับสนุนในขั้นดังกล่าวนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังแนวคิดหลักการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของ จรรยาพร ธรณินทร์ (2534) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้อง และเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกาย คนที่สุขภาพดี ควรออกกำลังกาย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ มีความตระหนักของการฝึก ร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเป็นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิกที่กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญ คือ ต้องฝึกสม่ำเสมอ และกลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าในการออกกำลังกาย ดังแนวคิดในเรื่องการออกกำลังกาย ทำให้เกิดคุณค่าทางสรีรวิทยา คือ ช่วยปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต ช่วยสูบน้ำคโลหิตในแต่ละครั้งให้มีปริมาณมากขึ้น มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง หากมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะย่อยอาหารและการกำจัดของเสีย

ออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรวยพร ธรณินทร์, 2525) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) จะช่วยให้ผู้มีอาการซึมเศร้ากลับมามีอาการดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้ออกจากจะลดความเจ็บปวดแล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ (ดำรงกิจกุล, 2540) และยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของกันและกัน มีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533) และการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณที่มีกล้ามเนื้อแขน และบริเวณข้อต่าง ๆ เอ็นที่ทำหน้าที่ยึดข้อต่อมีความหนาและแข็งแรงทำให้เคลื่อนไหวได้เต็มที่ การทรงตัวดี (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2535; อำนาง บาติ, 2542; Mills, 1994)

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในขั้นนี้ซึ่งมีการปฏิบัติเล่นกีฬา/ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะว่ามีภาวะอารมณ์นำไปสู่ความสำเร็จ โดยทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หรือทฤษฎีความต้องการของแอทกินสัน (Need For Achievement) (Atkinson, 1964 : อ้างใน สถิต วงศ์สวรรค์, 2529) กล่าวว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกของจิตที่จะมาเป็นตัวเร่ง ประสาทสัมผัสให้แสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นการสนองตอบความพอใจนั่นเอง จากการชอบออกกำลังกายเป็นกลุ่มกับบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องในสังคม เช่นมีความชอบเล่นกีฬาที่เหมือนกัน มีการรวมกลุ่มกันเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมพัทธ์ (Affiliative Motive) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต้องมีการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ในสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับนับถือของบุคคลในสังคม แรงจูงใจชนิดนี้ กระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคนในกลุ่มหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนั้น และพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความพอใจในที่เกิดขึ้นกับรูปร่าง ที่ได้สัดส่วนขึ้น ซึ่งเป็นแรงจูงใจอีกด้านหนึ่ง ดังสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวไว้ถึง แรงจูงใจของคนที่ยังออกกำลังกาย/เล่นกีฬา โดยมีสาเหตุทางสรีรวิทยา เมื่อออกกำลังกาย/เล่นกีฬาในระยะหนึ่งแล้ว ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน สดชื่น กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพทั่ว ๆ ไปดีขึ้น จากการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างชอบ สภาพแวดล้อมของสถาบันการพลศึกษา จังหวัดลำปาง ที่เอื้อประโยชน์แก่ตนเองเพราะสามารถเลือกสถานที่และกิจกรรมได้หลากหลาย ทั้งมีต้นไม้ที่ร่มรื่น เมื่อฝนตกสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมออกกำลังกายจากกลางแจ้งเป็นในร่มได้และกลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสถานภาพทางสังคม ส่วนมากมีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีรายได้ค่อนข้างดี ซึ่งให้เงินมีกำลังทางเศรษฐกิจที่สามารถเข้ามาใช้บริการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ดังประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวถึงสถานภาพทางสังคมที่

มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ตำแหน่ง หน้าที่ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจของแต่ละคน สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกัน ย่อมมีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกันด้วย เช่น บุคคลที่มีตำแหน่งการงานสูงในชุมชนมักมีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคและรักษาโรคดีกว่าประชาชนทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้ระบุปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการในขั้นตอนต่างๆ ซึ่งผู้ให้บริการควรนำมาประกอบเพื่อพิจารณาในการให้บริการให้สอดคล้องกับบริบทของผู้ใช้บริการ
2. ด้านการศึกษา ในสถาบันที่มีการให้การศึกษาด้านการส่งเสริมสุขภาพสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากงานวิจัยไปใช้ประกอบในบทเรียน และวางแผนให้ ตรงตามความต้องการของผู้ใช้บริการ
3. ด้านการวิจัย จากข้อมูลที่ได้ส่งเสริมให้มีการมีการวิจัยในรูปแบบและประเด็นที่หลากหลายออกไปเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้ในศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
4. ด้านนโยบาย การค้นพบประสบการณ์ของกระบวนการในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายควรมีนโยบายที่สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ใช้บริการเพื่อประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติม ปัจจัยที่ส่งผลให้การออกกำลังกายที่กระทำอย่างต่อเนื่องเกิดการติดอย่ไม่ยากออกกำลังกาย
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมของการออกกำลังกายของแต่ละวัย ว่ามีกระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หรือไม่อย่างไร