

**พฤติกรรมการออกกำลังกายและความต้องการของลูกค้าที่มาใช้บริการของ
ศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**

**The Exercise Behaviors and Needs of the Customers at the Sports Center,
College of Sports Science and Technology, Mahidol University, after the Pandemic
of Coronavirus 2019 (COVID-19)**

มานิตย์ บุษผาสุข* และ ยุวดี วงศ์ใหญ่
Manit Bubphasook and Yuwadee Wongyai

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้าของศูนย์ออกกำลังกาย ก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (2) ความต้องการของลูกค้าในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ประกอบด้วยมาตรการด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม มาตรการด้านการติดตามและคัดกรองความเสี่ยง มาตรการด้านการป้องกันตนเองและมาตรการด้านการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (3) ความร่วมมือของลูกค้าต่อ มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และ (4) ความคิดเห็นของ ลูกค้าต่อการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ประชากรที่ศึกษาคือลูกค้าที่มา รับบริการของศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างเดือน สิงหาคม-กันยายน 2563 จำนวน 81 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ความถี่ อัตราส่วนร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรม การออกกำลังกายของลูกค้าที่มาใช้บริการของศูนย์ออกกำลังกายก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่แตกต่างกัน ในด้านความต้องการของลูกค้าในการให้บริการศูนย์ออกกำลังกาย หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$) เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่ามีความต้องการด้านมาตรการติดตามและคัดกรองความเสี่ยงมากที่สุด ($\bar{X} = 3.98$) ในส่วนของความร่วมมือของลูกค้าต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.21$) และความคิดเห็นของลูกค้าต่อการให้บริการของ ศูนย์ออกกำลังกายตามรูปแบบฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$)

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ ศูนย์ออกกำลังกาย/ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)/ ฐานวิถีชีวิตใหม่

สำนักงานสนับสนุนกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
Office of the Sport Activities and Exercise Supporting, College of Sports Science and Technology,
Mahidol University

*Corresponding author: manit.bub@mahidol.ac.th

Received : 28 กันยายน 2563/ Revised : 30 ตุลาคม 2563/ Accepted : 23 พฤศจิกายน 2563

Abstract

The research studied (1) the exercise behaviors of customers at the Sports Center before and after the pandemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19), (2) the needs for prevention measures after the pandemic of coronavirus disease 2019 – including the physical and environmental measures, monitoring and risk-screening measures, self-protection measures, and personal-spacing measures, (3) the cooperation of customers, and (4) their opinions about the Sports Center services after the pandemic with the new normal pattern. The data were collected by questionnaires during August – September 2020 from 81 customers at the Sports Center, College of Sports Science and Technology, Mahidol University, before analysis using frequency, percentage (%), mean (\bar{X}), and standard deviation (S.D.). The research found that exercise behaviors before and after the pandemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19) are not different. The needs for the prevention measures at the Sports Center after the pandemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19) is at a high level ($\bar{X} = 3.86$). The need for the monitoring and risk-screening guideline is the most crucial ($\bar{X} = 3.98$). Moreover, the cooperation of customers when using the Sports Center to prevent the pandemic is at the highest level with an average of 4.21, while their opinions about the post COVID-19 services of the Sports Center with a new normal concept is also at the highest level with an average of 4.00.

Keywords: Exercise Behaviors/ Sports Center/ The Pandemic of Coronavirus Virus Disease 2019 (COVID-19)/ New Normal

1. บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รับแจ้งเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ว่าพบกลุ่มผู้ป่วยมีอาการปอดบวมโดยไม่ทราบสาเหตุในเมืองอู่ฮั่นมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และมีรายงานว่าเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือ Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV-2) เป็นสาเหตุของโรคและได้แพร่ระบาดไปยังประเทศอื่น ๆ อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ต่อมาองค์การอนามัยโลกได้กำหนดชื่อสำหรับเรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า Coronavirus Disease 2019 หรือ COVID-19 โดยกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยเรียกว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเชื่อกันว่าก่อให้เกิดอาการปอดบวม ทำให้ระบบหายใจล้มเหลว ผู้ป่วยมีอาการเสียชีวิตประมาณร้อยละ 3.4 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเป็นกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะเพิ่มความรุนแรงได้มากที่สุดและเชื้อสามารถแพร่จากคนสู่คนได้ (human to human transmission) โดยเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2563 ได้พบผู้ป่วยรายแรกในประเทศไทย ต่อมาได้มีการรายงานว่าพบผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นอกประเทศจีนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และในวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศยกระดับการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19 จากโรคระบาด (Epidemic) เป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic)

อย่างเป็นทางการ โดยให้คำนิยามว่า เป็นโรคที่แพร่กระจายระหว่างคนในหลายประเทศทั่วโลกในเวลาเดียวกัน ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันสำหรับไวรัสชนิดนี้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองโดยการสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัดและการใกล้ชิดผู้ป่วย รวมทั้งกินอาหารร้อน ใช้ช้อนกลางเฉพาะของตนเองและหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่อย่างถูกวิธี การเฝ้าระวังและสังเกตอาการของตนเอง พบแพทย์หรือรายงานต่อแพทย์เมื่อมีความเสี่ยง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการติดต่อของเชื้อไวรัส การติดตามข้อมูลข่าวสารและมีความตระหนักรู้เป็นการเตรียมรับมือเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดในประเทศไทยได้ [1] จากแนวทางการป้องกันดังกล่าวส่งผลให้รัฐบาลต้องใช้มาตรการที่เข้มข้นเพื่อควบคุมการระบาดโดยได้เริ่มใช้มาตรการล็อกดาวน์ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 รวมถึงสนับสนุนแนวทางการปฏิบัติตัวแบบปกติใหม่ หรือ New Normal ซึ่งส่งผลกระทบต่อในวงกว้างไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงพฤติกรรมของผู้บริโภค เช่น จำกัดตัวเองให้อยู่ในบริเวณบ้านมากขึ้น ซึ่งแนวทางการปฏิบัติตัวแบบปกติใหม่ หรือ New Normal นั้น ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกายซึ่งเป็นสถานประกอบการที่

ถูกจัดอยู่ในกลุ่มพื้นที่เสี่ยงในการแพร่ระบาด จากการสำรวจพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการของผู้บริโภคชาวไทย พบว่าสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพหรือฟิตเนสมีอัตราการบริโภคลดลง ร้อยละ 58.1 เนื่องจากไม่สามารถเปิดให้บริการได้ แต่อย่างไรก็ตาม ธุรกิจฟิตเนสที่อยู่บนโลกออนไลน์กลับเติบโตได้ แสดงให้เห็นว่าถึงแม้จะมีการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 แต่ผู้บริโภคยังคงรักสุขภาพและต้องการออกกำลังกายเหมือนเดิม [2] ปัจจุบันศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เปิดให้บริการภายหลังการประกาศผ่อนคลายเป็นไปตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข โดยมีผู้ใช้บริการวันละประมาณ 40-50 คน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล แต่อย่างไรก็ตามจากสถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าว ศูนย์ออกกำลังกายมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนการบริการให้มีความเหมาะสมทั้งในด้านกายภาพ สภาพแวดล้อม การบริหารจัดการและการให้บริการในรูปแบบฐานวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal ซึ่งหมายถึงความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย [3] ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและความต้องการของลูกค้าที่มารับบริการของศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดลหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้าก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) 2) ความต้องการของลูกค้าในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) 3) ความร่วมมือของลูกค้าต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และ 4) ความคิดเห็นของลูกค้าต่อการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลเพื่อการพัฒนาและปรับปรุงการดำเนินงานของศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัย

มหิดล ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และตรงตามความต้องการของลูกค้าต่อไป

2. วัตถุประสงค์และวิธีการ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการการวิจัยในคนชุดกลาง มหาวิทยาลัยมหิดล (MU-CIRB) รหัสโครงการ MU-CIRB2020/186.0308 นิยามศัพท์ของตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย 1) ลูกค้า หมายถึง ผู้ที่มารับบริการศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ในช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายน 2563 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ FITT 3) ความต้องการของลูกค้า หมายถึง ความต้องการในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของกระทรวงสาธารณสุข ในด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ด้านการติดตามและคัดกรองความเสี่ยง ด้านการป้องกันตนเองและด้านการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 4) ความร่วมมือของลูกค้า หมายถึง การให้ความร่วมมือของลูกค้าต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ศูนย์ออกกำลังกายจัดไว้ให้บริการ และ 5) ความคิดเห็นของลูกค้า หมายถึง ความคิดเห็นต่อแนวทางการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) โดยศึกษาจากประชากร คือ ลูกค้าที่เข้ารับบริการศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายน 2563 ทั้งหมด 86 คนโดยมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 94.19 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน กำหนดการให้คะแนน 5 ระดับ มีค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) ที่ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ ระหว่าง 0.69-0.99 ที่ระดับ 0.84 คะแนน ดำเนินการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของประชากร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้าก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยความถี่และอัตราส่วนร้อยละ (%) และวิเคราะห์ความต้องการ ความร่วมมือและความคิดเห็นของลูกค้าหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

โดยการแปลผลของค่าเฉลี่ยตามระดับความต้องการ ความร่วมมือและความคิดเห็น มีเกณฑ์ให้คะแนนแต่ละระดับตามแนวคิดของ Best [4] ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.80 หมายถึง

มีความต้องการ ความร่วมมือและเห็นด้วยน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81 – 2.60 หมายถึง

มีความต้องการ ความร่วมมือและเห็นด้วยน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61 – 3.40 หมายถึง

มีความต้องการ ความร่วมมือและเห็นด้วยปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41 – 4.20 หมายถึง

มีความต้องการ ความร่วมมือและเห็นด้วยมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21 – 5.00 หมายถึง

มีความต้องการ ความร่วมมือและเห็นด้วยมากที่สุด

3. ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้ ลักษณะพื้นฐานของประชากร จำนวนทั้งหมด 81 คน เป็นเพศชาย 49 คน คิดเป็นร้อยละ 60.49 เพศหญิง 32 คน คิดเป็นร้อยละ 39.51 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 32.10 รองลงมาคือ

อายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 29.63 อายุระหว่าง 41-50 ปีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 อายุต่ำกว่า 21 ปีและมากกว่า 60 ปี มีจำนวนเท่ากันคือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 7.41 และอายุระหว่าง 51-60 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.70 ประเภทของการเป็นสมาชิก ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกรายปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 35.80 รองลงมาคือสมาชิกราย 3 เดือน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 รายวัน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 12.35 สมาชิกประเภทบัตรส่วนงานภายในมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 สมาชิกประเภทรายเดือน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 9.88 สมาชิกแบบผู้สอนส่วนตัว จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.70 และสมาชิกราย 6 เดือนและตลอดชีพมีจำนวนเท่ากันคือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.47

พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่มารับบริการของศูนย์ออกกำลังกายก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผลการวิจัยแสดงตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่มารับบริการของศูนย์ออกกำลังกายก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่มารับบริการศูนย์ ออกกำลังกาย ตามหลักการของ FITT	ก่อนการแพร่ระบาด		หลังการแพร่ระบาด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency)				
- น้อยกว่า 1 ครั้งหรือบางสัปดาห์ที่ไม่ออกกำลังกายเลย	10	12.35	10	12.35
- 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	6	7.41	29	35.80
- 3-5 ครั้ง/สัปดาห์	52	64.20	31	38.27
- มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์	13	16.05	11	13.58
ระดับความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity)				
- ระดับเบา	8	9.88	5	6.17
- ระดับปานกลาง	60	74.07	68	83.95
- ระดับหนัก	13	16.05	8	9.88
ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (Time)				
- น้อยกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง	15	18.52	7	8.64
- 1-2 ชั่วโมง/ครั้ง	54	66.67	65	80.25
- 2-3 ชั่วโมง/ครั้ง	12	14.81	9	11.11
- มากกว่า 3 ชั่วโมง/ครั้ง	0	0.00	0	0.00
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Time)				
- ตั้งแต่เปิดบริการจนถึง 12.00 น.	14	17.28	12	14.81
- 12.00-16.00 น.	15	18.52	14	17.28

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่มารับบริการของศูนย์ออกกำลังกายก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่มารับบริการศูนย์ ออกกำลังกาย ตามหลักการของ FITT	ก่อนการแพร่ระบาด		หลังการแพร่ระบาด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Time)				
- ตั้งแต่ 16.00 น.จนปิดบริการ	52	64.20	55	67.90
วันที่เลือกออกกำลังกาย (Time)				
จันทร์ - ศุกร์	72	88.89	71	87.65
เสาร์ - อาทิตย์	9	11.11	10	12.35
ประเภทของการออกกำลังกาย (Type) เลือกตอบได้หลายประเภท				
- ออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจ	37	29.13	30	27.27
- ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	41	32.28	41	37.27
- กิจกรรมกลุ่ม เช่น โยคะ แอโรบิก ฟุตบอล	24	18.90	26	23.64
- ใช้บริการผู้ฝึกสอนส่วนตัว (Personal Trainer)	7	5.51	6	5.45
- ห้องซาวน่าและสตีม	7	5.51	0	0.00
- สระว่ายน้ำ	11	8.66	7	6.36

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่มารับบริการของศูนย์ออกกำลังกายก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่แตกต่างกัน โดยในด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency) ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้านระดับความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (Time) ส่วนใหญ่ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้เวลาตั้งแต่ 16.00 น.จนถึงปิดบริการ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันจันทร์-ศุกร์ และประเภทของการออกกำลังกาย (Type) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รองลงมาคือออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจ ทั้งนี้ พฤติกรรมการออกกำลังกายของลูกค้ำที่ใช้บริการของศูนย์ออกกำลังกายก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ผลการศึกษาพบว่าไม่แตกต่างกันนั้น เนื่องจากพฤติกรรมของคนไทยที่หันมาสนใจออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามกระแสความใส่ใจสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังคงตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญ

แนะนำให้ดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อป้องกันการติดไวรัสดังกล่าว [1] ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลสำรวจของสวนดุสิตโพลที่สำรวจความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างของคนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าร้อยละ 45.39 หันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยการออกกำลังกายและรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูแลสุขภาพของตนเอง และไอพีจี มีเดียแบรนด์ (ประเทศไทย) ที่ได้คาดการณ์ความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมผู้บริโภคหลังเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ไว้ว่า ผู้คนจะให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพ และมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น เนื่องจากได้รับข้อมูลว่าการรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอจะช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ [5] อีกทั้งธุรกิจฟิตเนสแบบออนไลน์ก็มีผู้สมัครเข้ามาใช้งานเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าถึงแม้จะมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผู้บริโภคยังรักสุขภาพและต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ [2]

ในส่วนของการศึกษาความต้องการ ความร่วมมือและความคิดเห็นของลูกค้ำในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผลการวิจัยแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการ ความร่วมมือและความคิดเห็นของลูกค้าในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกาย ตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (n=81)

ความคิดเห็นของลูกค้า	\bar{X}	S.D.	ค่าระดับ
1. ความต้องการของลูกค้าในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	3.86	1.05	มาก
1.1 ความต้องการมาตรการด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม	3.94	1.01	มาก
1.2 ความต้องการมาตรการด้านการติดตามและคัดกรองความเสี่ยง	3.98	1.00	มาก
1.3 ความต้องการมาตรการด้านการป้องกันตนเอง	3.83	1.07	มาก
1.4 ความต้องการมาตรการด้านการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล	3.64	1.13	มาก
2. ความร่วมมือของลูกค้าต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	4.21	0.93	มากที่สุด
3. ความคิดเห็นของลูกค้าต่อการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	4.00	0.93	มาก

จากผลการศึกษาความต้องการของลูกค้าในการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$) เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่า มีความต้องการมาตรการด้านการติดตามและคัดกรองความเสี่ยงมากที่สุด ($\bar{X} = 3.98$) รองลงมาคือ ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.94$) ด้านการป้องกันตนเอง ($\bar{X} = 3.83$) และด้านการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ โดยอยู่ในระดับมากที่สุด ในส่วนของความร่วมมือของลูกค้าต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.21$) และความคิดเห็นของลูกค้าต่อการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายนั้น โดยพื้นฐานเป็นกลุ่มคนที่ให้ความสนใจและตระหนักถึงการดูแลใส่ใจสุขภาพ รวมถึงการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ จึงให้ความสำคัญกับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในระดับมาก ประกอบกับปัจจุบันประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ง่ายดังงานวิจัยของอวาทิพย์ แว

ที่พบว่าประชาชนส่วนใหญ่สามารถค้นหาหรือเข้าถึงแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ได้ทันทีร้อยละ 98.5 และสามารถค้นหาหรือเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและทันสมัยได้ร้อยละ 97.4 [6] จึงทำให้ลูกค้าส่วนใหญ่มีความรู้และตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมาตรการป้องกันที่ลูกค้ามีความต้องการสูงสุดคือ มาตรการด้านการติดตามและคัดกรองความเสี่ยง เช่น มีระบบลงทะเบียน เข้า-ออก จากศูนย์ออกกำลังกาย มีจุดคัดกรองสำหรับลูกค้าและพนักงาน เป็นต้น เนื่องจากมาตรการดังกล่าวสามารถคัดกรองผู้มีความเสี่ยงได้ตั้งแต่ก่อนเข้าใช้บริการ ซึ่งนับว่าเป็นการป้องกันตั้งแต่ต้นเหตุและการมีระบบติดตามกรณีพบผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการทำให้สามารถติดตามผู้มีความเสี่ยงที่สัมผัสผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ มาตรการด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมก็เป็นมาตรการที่ลูกค้าให้ความสำคัญในระดับมากที่สุดเช่นกัน ($\bar{X} = 3.94$) เนื่องจากเป็นมาตรการสำคัญที่ช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เป็นอย่างดี เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างเครื่องออกกำลังกาย การทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยๆ เป็นต้น ซึ่งศูนย์ออกกำลังกายได้มีการปรับพื้นที่และการให้บริการตามคู่มือปฏิบัติการตามมาตรการผ่อนคลายกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สำหรับประเภทกิจการและกิจกรรม กลุ่มที่ 3 [7] อย่างเคร่งครัด จึงทำให้ลูกค้ามี

ความเชื่อมั่นในมาตรการด้านดังกล่าว นอกจากนี้ลูกค้าที่มาใช้บริการยังให้ความสำคัญกับมาตรการป้องกันตนเอง และการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลในระดับมาก ($\bar{x} = 3.83$ และ 3.64 ตามลำดับ) ทั้งนี้เนื่องจากการเข้าถึงข่าวสารและแหล่งข้อมูลสำคัญดังกล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ประชาชนมีการรับรู้และตระหนักเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเอง เช่น การล้างมือทั้งก่อนและหลังการใช้บริการ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในบริเวณที่มีผู้ใช้บริการหนาแน่น เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันตนเองของประชาชนจากประเทศกลุ่ม G7 จำนวน 7,005 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้และความตระหนักเกี่ยวกับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองได้ [8] และจากการศึกษาเรื่องการรับรู้ความเสี่ยงของการแพร่ระบาดของโควิด 19 จากกลุ่มตัวอย่าง 6,991 คน จาก 10 ประเทศ พบว่าการรับรู้ความเสี่ยงของการแพร่ระบาดมีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเอง [9] ในด้านความร่วมมือของลูกค้าต่อมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.21$) และความคิดเห็นของลูกค้าต่อการดำเนินงานของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.00$) ทั้งนี้เพราะนอกเหนือจากการรับรู้และความตระหนักของลูกค้าเกี่ยวกับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แล้ว ยังเป็นผลมาจากการปลูกฝังพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ของสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเองและป้องกันเชื้อไวรัสจากบุคคลอื่น การแสดงออกทางพฤติกรรมระหว่างบุคคลในครอบครัว และชุมชนตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การนั่งรับประทานอาหารในร้านอาหาร การเว้นระยะขณะออกกำลังกาย และการเข้าชมแข่งขันกีฬาในสนาม เป็นต้น จากผลการสำรวจในประชาชนกลุ่มอาเซียน 6 ประเทศ จำนวน 12,999 คน พบว่า คนไทยมีพฤติกรรมการสวมหน้ากากอนามัยบ่อยและบ่อยที่สุด ถึงร้อยละ 95 และล้างมือด้วยเจล

แอลกอฮอล์เป็นประจำร้อยละ 89 ซึ่งสูงที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียน [10]

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าลูกค้าที่ใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความสำคัญกับการให้บริการตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยเฉพาะมาตรการด้านการติดตามและและคัดกรองความเสี่ยง และพร้อมให้ความร่วมมือกับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดและเห็นด้วยกับการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกายตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนั้น ศูนย์ออกกำลังกาย จึงควรพัฒนารูปแบบการให้บริการลูกค้าที่สอดคล้องกับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดและเป็นไปตามแนวทางฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) อย่างต่อเนื่อง อันเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข และตรงตามความต้องการของลูกค้าเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าในด้านความปลอดภัยในการเข้ารับบริการต่อไป

4. เอกสารอ้างอิง

1. สุรียยา หมานมานะ, โสภณ เอี่ยมศิริถาวร และ สุนนมาลย์ อุทยมกุล. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารสถาบันบำราศนราดูร 2563;14(2):E1-E10.
2. แบรินต์ อินไซด์. จุดพลิกอุตสาหกรรมฟิตเนสเมื่อ COVID-19 ทำการออกกำลังกายออนไลน์ บูมจนยิมต่าง ๆ เริ่มมีปัญหา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2563 ก.ค.31]. เข้าถึงได้จาก <https://brandinside.asia/fitness-future-covid-19/>
3. มาลี บุญศิริพันธ์. รู้จัก "New Normal" ฉบับราชบัณฑิตยสภา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2563 กรกฎาคม 10]. เข้าถึงได้จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/292126>
4. Best, J.W. Research in Education. 10th ed. Cape Town: Pearson Education Inc.; 2006
5. ไทยโพสต์. ยุคทองธุรกิจสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2563 มิถุนายน 2]. เข้าถึงได้

- จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/67567>.
6. อวาทิพย์ แว. COVID-19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้. วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ 2563;35(1): 24-9.
 7. กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือปฏิบัติการตามมาตรการผ่อนคลายกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สำหรับประเภทกิจการและกิจกรรม กลุ่มที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิกแอนดดีไซน์; 2563.
 8. Vardavas CI, Odani S, Nikitara K, Banhawi HE, Kyriakos CN, Taylor L et al. Perceptions and practice of personal protective behaviors to prevent COVID-19 transmission in the G7 nations. *Population Medicine* 2020;2(June): 17.
 9. Dryhurst S, Schneider CR, Kerr J, Freeman ALJ, Recchia G, Marthe van der Bles A et al. Risk perceptions of COVID-19 around the world. *Journal of Risk Research*. online: 05 May 2020 <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193>.
 10. ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. พฤติกรรมของประชากรโลกในช่วงเผชิญภาวะวิกฤติ COVID-19. วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ 2563;35(1):14-22.