

งานวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout กับ Gym ของชายวัยทำงาน ใน
ภาคเหนือตอนบน

**Effective exercises by street workout and gym of the middle-aged men in the upper
northern, Thailand**

นาวัน มาลากุล

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการออกกำลังกายแบบ Street Workout ของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน 2) เพื่อศึกษาการออกกำลังกายแบบ Gym ของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน 3) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout กับ Gym ของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) วิเคราะห์และเปรียบเทียบการออกกำลังกายทั้ง 2 รูปแบบ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์และเปรียบเทียบ คือ น้ำหนักที่ลดลง 5 กิโลกรัมคิดเป็นร้อยละ 100 และปัจจัยเสริมอื่น ๆ เพื่อวัดประสิทธิภาพในงานวิจัยในครั้งนี้

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การออกกำลังกายในรูปแบบของ Street Workout และ Gym จากการลดน้ำหนักเฉลี่ยจะอยู่ที่ร้อยละ 80 และ 60 ตามลำดับ และสามารถลดน้ำหนักได้สูงสุดอยู่ที่ ร้อยละ 180 และ 80 ซึ่งทำให้เห็นว่า การออก Street Workout มีประสิทธิภาพมากกว่า Gym ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย เป็นอันดับแรก รองลงมาให้ความสำคัญในด้าน การยอมรับในค่าใช้จ่าย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การยอมรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ความรู้ทางด้านอาหาร พฤติกรรมทางด้านอาหาร ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย อายุและอาชีพ ตามลำดับ

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย, การออกกำลังกายแบบ Street Workout, การออกกำลังกายแบบ Gym

ABSTRACT

This research has objectives to 1) study street workout of middle-aged men in the upper northern Thailand, 2) study their gym workout, 3) compare effectiveness of their street and gym workouts. This qualitative research compared and analyzed data from both primary and secondary research sources. To compare the effectiveness of the workouts, the researcher had identified that losing 5 kilograms of body weight was considered 100 percent weight loss, while also compared several related sub-factors.

The research results showed that, on average, street and gym workouts drove 80 and 60 percent weight loss. The recorded highest weight losses were 180 and 80 percent for street and gym workouts respectively. Therefore, street workout was more effective than gym workout. Factors, to that the workout practitioners paid most attention, were exercise's goal, cost, duration, group, knowledge of nutrition, eating behavior, workout experience, their ages, and their careers respectively.

Keywords: workout effectiveness, street workout, gym workout

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ทำให้กระแสสังคมเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ประชากรส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับการแข่งขันที่ค่อนข้างสูงทั้งการเรียน หน้าที่การงาน ครอบครัว จนบางครั้งละเลยการดูแลสุขภาพ แต่ก็มีคนบางกลุ่มที่ยังให้ความสำคัญในเรื่องกีฬาและการออกกำลังกาย ในปัจจุบันจะมีคำพูดกล่าวไว้ว่า Work Life Balance กระแสการออกกำลังกายจึงเริ่มกลับมามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังช่วยให้ผู้ออกกำลังกายมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย และมีการพัฒนาทั้งรูปร่าง ความคิด จิตใจ ความสามารถในการทำงานของร่างกาย ได้แก่ หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของเลือด ช่วยลดความเครียด ซึ่งนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดี แต่ด้วยเวลาที่จำกัดและความสะดวกสบายที่มากขึ้น ทำให้คนส่วนใหญ่หัน

มาออกกำลังกายในยิม หรือสถานที่ที่จัดไว้สำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะ เนื่องจากมีเครื่องออกกำลังกายจำนวนมาก มีเทรนเนอร์คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมต่อขนาดแต่ละบุคคล รวมไปถึงบริการเสริมอื่น ๆ เช่น บาร์น้ำ ห้องอาหาร ห้องอบซาวน่า ห้องอบน้ำ ห้องล็อกเกอร์เก็บของ ไว้เป็นพื้นที่สำหรับพักผ่อนสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ พบปะสังสรรค์กับเพื่อน เทรนยิมปี2563 ที่ไม่พูดถึงไม่ได้เลยคือการออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group training) การฝึกออกกำลังกายที่มีผู้เข้าร่วมตั้งแต่คนขึ้นไปต่อครูผู้สอน 1 คน เช่น คลาสปั่นจักรยาน คลาสเต้น และเวดเทรนนิ่งแบบกลุ่ม การออกกำลังกายแบบกลุ่มจะช่วยให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สนุกและได้เข้าสังคม พบเจอกับคนที่มีเป้าหมายคล้ายๆกัน มีเพื่อนๆ ช่วยผลักดันให้ทุกคนบรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีกิจกรรมที่สร้างความท้าทายให้กับผู้รับบริการ เช่น กิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงเสริมกล้ามเนื้อด้วยการปีนเขา มีบาร์ให้ปีนป่ายหรือกีฬาที่เรียกว่า Street workout ปัจจุบันยิมไม่ใช่เพียงสถานที่ที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว การมอบความรู้สึกที่ให้อิมเป็นเหมือนบ้านสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้หลากหลายจึงเป็นหนึ่งปัจจัยที่ทำให้คนเลือกใช้บริการ ทั้งนี้กระแสรักสุขภาพทำให้คนให้ความสนใจยิมเป็นจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น สื่อความรู้การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมมีอยู่บนแพลตฟอร์มออนไลน์จำนวนมาก สามารถเข้าถึงได้อย่างง่าย ผนวกกับกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับยิมคือพฤติกรรมของคนที่เปลี่ยนไป จึงทำให้คนมองหาการออกกำลังกายรูปแบบใหม่อยู่เสมอ ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัยชอบความท้าทาย ไม่ชอบอยู่ในกรอบแบบเดิม ๆ จึงทำให้คนหันมาออกกำลังกายแบบ Calisthenics การออกกำลังกายลักษณะนี้จะเป็นที่รู้จักกันว่า Street workout โดยได้รับความนิยมส่วนมากในเพศชาย ทำให้มีกระแสการตอบรับดี และมีจำนวนคนให้ความสนใจมากขึ้นทุก ๆ ปี

การออกกำลังกาย Street workout มีการเชื่อมโยงไปยังกรีซโบราณ แต่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 ในยุโรป ตะวันออกกรีซเซียและสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเริ่มพัฒนาในนิวยอร์กซิตี้ในพื้นที่ที่ยากจน เนื่องจากผู้คนไม่สามารถไปยิมได้ แต่พวกเขาใช้สภาพแวดล้อมรอบตัวพวกเขาซึ่งรวมถึงสนามเด็กเล่นและม้านั่งเพื่อออกกำลังกาย โดยใช้น้ำหนักตัวผู้เล่นเป็นแรงต้าน ใช้การเคลื่อนไหวที่หลากหลายเพื่อเสริมกล้ามเนื้อและความยากในแต่ละท่า เช่น ดึงข้อ วิดพื้น ซิตอัพ สควอท และยังมีท่าที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นอย่างมาก เช่น Human Flag, Front Lever, Back Lever, Hand Stand และ Planche เมื่อคนเหล่านี้มีความแข็งแรงมากขึ้น จึงเป็นที่มาของการออกกำลังกายและวิดีโอฟรีสไตล์ที่แพร่กระจายไปในโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น Youtube Facebook Tiktok และ Ig ทำให้เป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นที่ชอบออกกำลังกายแบบท้าทาย มีความอิสระในการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ว่าจะเป็นที่ไหน เมื่อไหร่ก็สามารถออกกำลังกายได้ การมีสุขภาพที่ดีได้เจอสังคมและเพื่อนใหม่ๆ ที่มีเป้าหมาย

คล้ายกัน และรูปร่างที่สมส่วนเป็นที่น่าพึงพอใจ เสียงตอบรับที่กลับมา บางคนบอกว่าเป็นทั้งกีฬาและศิลปะ เพราะได้คิดทำออกกำลังกายแปลกใหม่ทั้งท่าและสวยงาม ในไม่ช้าความเรียบง่ายและความสะดวกของ โปรแกรมการฝึกอบรมน้ำหนักตัวแพร่กระจายไปทั่วโลกซึ่งนำไปสู่ความนิยม ในปัจจุบัน Street Workout จึง กลายเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันสูง street workout world championship และสหพันธ์ Calisthenics ถูกสร้างขึ้นใน ริกกา, ลัตเวียในเดือนเมษายน 2011 และเป็นเจ้าภาพประจำปี ในการเข้าร่วมแข่งขัน Street Workout ผู้เข้าแข่งขัน จะต้องมีคุณสมบัติ แข็งแรง มีความคล่องตัว และมีศิลปะในการนำเสนอ ทำออกกำลังกาย เพื่อที่จะนำไปสู่ผู้ ชนทะเลสีในการแข่งขันครั้งนี้ได้

จากประเด็นต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาถึงประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout และ Gym ของชายวัยทำงานในภาคเหนือตอนบน โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงประ โยชน์ของงานวิจัยชิ้นนี้ ว่า จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่รักในสุขภาพและเป็นทางเลือกที่เหมาะสมต่อตัวผู้ออกกำลังกาย ทั้งยังก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อผู้ประกอบการในธุรกิจยิมที่จะสามารถนำผลของการวิจัยไปพัฒนาและปรับปรุง เป็นแหล่งข้อมูล ไว้ใช้ในการตัดสินใจในการแบ่งสัดส่วนของยิมให้สอดคล้องกับความต้องการ รวมไปถึงขยายกลุ่มลูกค้าให้เพิ่ม มากขึ้น

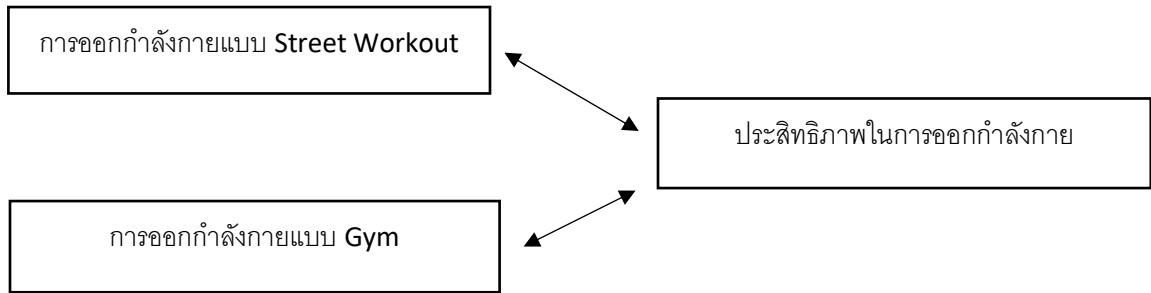
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายแบบ Street Workout ของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน
2. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายแบบ Gym ของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน
3. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout กับ Gym ของชายวัยทำงานใน ภาคเหนือตอนบน

ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout กับ Gym ของชายวัยทำงานใน ภาคเหนือตอนบน โดยมุ่งเน้นศึกษาเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout และการออก กายแบบ Gym โดยใช้น้ำหนักที่ลดลง 5 กิโลกรัม เป็นเกณฑ์ในการวัดประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิด



วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout กับ Gym ของชายวัยทำงานในภาคเหนือตอนบน เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ผู้ที่ออกกำลังกายทั้ง 2 รูปแบบ โดยทำการรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 5 การสรุปและอภิปรายผล

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชายวัยทำงานในภาคเหนือตอนบนที่ออกกำลังกายในรูปแบบ Street Workout หรือ Gym

กลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มประชากรที่กำหนดไว้ โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ชายวัยทำงานในภาคเหนือตอนบน ซึ่งประกอบไปด้วยจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ น่าน พะเยา แพร่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน อุดรดิตต์ จำนวน 20 คน ที่จะให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก สังกัดและบันทึกของแต่ละ Case

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) โดยกำหนดคำถามเพื่อสัมภาษณ์ไว้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่ผู้วิจัยได้กำหนดคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าก่อนการไปเก็บข้อมูล ซึ่งสังเกตและบันทึกแต่ละ Case เป็นเวลา 1 เดือน โดยน้ำหนักที่ลดลง 5 กิโลกรัมคิดเป็นร้อยละ 100 ในการวัดประสิทธิภาพ และได้ดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลตามโครงสร้างคำถามที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์จะถูกสัมภาษณ์ด้วยคำถามเดียวกันและการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล เพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ และบันทึกข้อมูลที่ได้โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียงและสมุดจด นอกจากนี้ยังใช้การศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ในการวิจัยครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้นตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2563 ถึง 12 ธันวาคม 2563 เป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยวางแผนเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) เริ่มจากการค้นหาผู้ที่มีความสนใจและผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ในกลุ่มประชากร จากนั้นคัดเลือกผู้ที่เหมาะสมให้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย เริ่มการสัมภาษณ์และการสังเกตตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน 2563 ถึง 12 ธันวาคม 2563 ซึ่งได้ข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ตามแบบแนวคำถามที่กำหนดประเด็นสนทนาไว้ล่วงหน้า (Main Issue) เจาะลึกเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งบันทึกการให้สัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียงและสมุดจดขณะดำเนินการสัมภาษณ์แต่ละราย

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิโดยค้นคว้าข้อมูลจากการแนะนำหรืออ้างอิงเอกสารต่าง ๆ ทั้งหนังสือ งานวิจัย วารสาร สิ่งพิมพ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ตของหน่วยงาน สถาบันต่าง ๆ ที่สามารถสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพการออกกำลังกายแบบ Street Workout กับ Gym ของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิ ที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ (interview) ผู้วิจัย ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
 - 1.1 นำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกและการบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ มาทบทวนและเขียนสรุปประเด็นสำคัญ
 - 1.2 จัดหมวดหมู่ข้อคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้การนำมาวิเคราะห์สรุปเป็นรูปแบบที่ชัดเจน แบ่งเป็นประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ตามลำดับความสำคัญของข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด
2. นำประเด็นหลัก (major themes) มาพิจารณาร่วมกับประเด็นย่อย (sub-themes) และหัวข้อย่อย (categories) ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ซึ่งในขั้นตอนนี้จะเป็นกระบวนการวิเคราะห์ ข้อมูลจากภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยตามกระบวนการวิเคราะห์ของแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ
3. เรียบเรียงผลลัพธ์จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา สรุปเนื้อหาทั้งหมดจากการสัมภาษณ์ ด้วยการใช้ค่าสถิติร้อยละ (Percentile) ความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean)
4. ข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากการค้นคว้าหนังสือ งานวิจัย วารสาร สิ่งพิมพ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความและเอกสารต่าง ๆ ใช้วิธีวิเคราะห์โดยสรุปผลการวิจัยแบบบรรยายเชิงพรรณนา โดยพิจารณาประเด็นที่มีความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งปฐมภูมิที่เป็นไปตามทฤษฎีแนวคิดหรือวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากการค้นคว้าที่ได้รับจากแหล่งทุติยภูมิ

การสรุปและอภิปรายผล

ผู้วิจัยดำเนินการสรุปและอภิปรายผลจากการวิจัยเป็นขั้นตอนสุดท้ายตามระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย โดยการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 แสดงพฤติกรรมทางด้านอาหารของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน

พฤติกรรมทางด้านอาหาร			
Street Workout		GYM	
A1	ทานอาหาร 3 มื้อ เลี่ยงน้ำตาล อาหารไขมันสูง	B1	ทานอาหาร 3 มื้อ เน้นโปรตีน
A2	ทานอาหาร 3 มื้อ เลี่ยงน้ำตาล อาหารไขมันสูง	B2	ทานอาหาร 3 มื้อและเวย์โปรตีน
A3	ทานอาหาร 3 มื้อ เลี่ยงอาหารไขมันสูง	B3	ทานอาหาร 3 มื้อ เน้นโปรตีน
A4	ทานอาหาร 3 มื้อ เน้นโปรตีน	B4	ทานอาหาร 3 มื้อ เพิ่มปริมาณแป้ง
A5	ทานอาหาร 4 มื้อ เน้นโปรตีน	B5	ทานอาหาร 3 มื้อ เน้นโปรตีน
A6	ทานอาหาร 3 มื้อ ลดปริมาณแป้ง	B6	ทานอาหาร 3 มื้อ เน้นโปรตีน
A7	ทานอาหาร 3 มื้อ เน้นโปรตีน	B7	ทานอาหาร 3 มื้อ เพิ่มปริมาณแป้ง
A8	ทานอาหาร 3 มื้อ ลดปริมาณแป้ง	B8	ทานอาหาร 3 มื้อ เพิ่มปริมาณแป้ง
A9	ทานอาหาร 4 มื้อ เน้นโปรตีน	B9	ทานอาหาร 4 มื้อและเวย์โปรตีน
A10	ทานอาหาร 5 มื้อ เน้นโปรตีน เพิ่มปริมาณแป้ง	B10	ทานอาหาร 5 มื้อและเวย์โปรตีน เพิ่มปริมาณแป้ง

จากตารางที่ 1 พฤติกรรมทางด้านอาหารของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน จำนวน 20 คน ผู้วิจัยพบว่า พฤติกรรมการทานอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Street Workout จะเน้น โปรตีน ลดปริมาณน้ำตาล และเลี่ยงอาหารไขมันสูงเป็นหลัก A6 และ A8 ต้องการจะลดน้ำหนักจึงลดปริมาณแป้ง และ A9 และ A10 ต้องการจะเพิ่มน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ จึงทานอาหาร 4 – 5 มื้อ และเน้น โปรตีนและปริมาณแป้งให้มากกว่าเดิม และพฤติกรรมการทานอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Gym จะพบว่าเน้น โปรตีนเป็นหลักเหมือนกับการออกกำลังกายแบบ Street Workout แต่จะเพิ่มปริมาณแป้ง และใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเวย์โปรตีนเป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ลดมวลไขมัน สำหรับตัวอย่างที่ทานอาหาร 3 มื้อจะเป็นการลดน้ำหนักและตัวอย่างที่ทานอาหาร 4 – 5 มื้อ จะเป็นการเพิ่มน้ำหนักมวลกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น

ตารางที่ 2 แสดงเป้าหมายของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน

เป้าหมาย			
Street Workout		GYM	
A1	ลดน้ำหนัก หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี	B1	สร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมัน หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A2	ลดน้ำหนัก คุมอาหาร ลดน้ำตาล	B2	สร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมัน หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A3	ลีนไขมัน สร้างกล้ามเนื้อ และ ความทนทานของกล้ามเนื้อ	B3	สร้างกล้ามเนื้อ หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A4	ลีนไขมัน สร้างกล้ามเนื้อ และ ความทนทานของกล้ามเนื้อ	B4	ลดน้ำหนัก หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A5	ลีนไขมัน สร้างกล้ามเนื้อ และ ความทนทานของกล้ามเนื้อ	B5	ลดน้ำหนัก หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A6	ลีนไขมัน สร้างกล้ามเนื้อ และ ความทนทานของกล้ามเนื้อ	B6	ลดน้ำหนัก หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A7	ลีนไขมัน ลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ	B7	ลดน้ำหนัก หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A8	ลีนไขมัน สร้างกล้ามเนื้อ และ ความทนทานของกล้ามเนื้อ	B8	ลดน้ำหนัก หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน ดูบุคลิกภาพดี
A9	สร้างกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อ	B9	สร้างกล้ามเนื้อ หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน เพิ่มพลังกำลัง
A10	สร้างกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อ	B10	สร้างกล้ามเนื้อ หุ่นกระชับเป็นสัดส่วน เพิ่มพลังกำลัง

จากตารางที่ 2 แสดงเป้าหมายของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Street Workout A1 และ A2 คิดเป็นร้อยละ 20 มีเป้าหมายลดน้ำหนักและบุคลิกภาพที่ดี A3 – A8 คิดเป็นร้อยละ 60 มีเป้าหมายสิ้นไขมัน สร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ A9 และ A10 คิดเป็นร้อยละ 20 มีเป้าหมายสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มน้ำหนักและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้เล่น Street Workout ได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Gym มีเป้าหมายแตกต่างกัน พบว่า B1 – B3 คิดเป็นร้อยละ 30 มีเป้าหมายสร้างมวลกล้ามเนื้อ ลดไขมัน หุ่นกระชับ ดูบุคลิกภาพดี B4 – B5 คิดเป็นร้อยละ 50 มีเป้าหมายลดน้ำหนักและบุคลิกภาพดี B9 และ B10 คิดเป็นร้อยละ 20 มีเป้าหมายเพิ่มน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มพลังกำลัง เพื่อให้เล่น Gym ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 3 แสดงน้ำหนักที่ลดลงหลังจากออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 1 เดือนของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน

น้ำหนักที่ลดลงหลังจากออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 1 เดือน											
Street Workout						GYM					
	ส่วนสูง	น้ำหนัก		น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง	%		ส่วนสูง	น้ำหนัก		น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง	%
		ก่อน	หลัง					ก่อน	หลัง		
A1	187	121	112	9	180 %	B1	160	65	65	0	0 %
A2	172	90	84	6	120 %	B2	172	68	68	0	0 %
A3	177	76	73	3	60 %	B3	183	85	81	4	80 %
A4	173	67	64	3	60 %	B4	174	86	82	4	80 %
A5	170	74	71	3	60 %	B5	186	85	82	3	60 %
A6	168	69	67	2	40 %	B6	179	78	76	2	40 %
A7	171	65	64	1	20 %	B7	163	63	61	2	40 %
A8	173	66	67	1	20 %	B8	160	64	62	2	40 %
A9	161	63	64	+1	0 %	B9	180	82	83	+1	0 %
A10	174	64	67	+3	0 %	B10	172	62	66	+4	0 %

- หมายถึง เครื่องหมาย + หมายถึง น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

จากตารางที่ 3 แสดงน้ำหนักที่ลดลงหลังจากออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 1 เดือนของชายวัยทำงาน ในภาคเหนือตอนบน ผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Street Workout A1 สามารถลดน้ำหนักได้สูงสุด 9 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ

100 เนื่องจากมีส่วนสูงที่มากถึง 187 กับน้ำหนักที่มากถึง 121 กิโลกรัมจึงทำให้น้ำหนักลดไวกว่า A2 และ A3 จะพบว่า น้ำหนักลดลง 6 และ 3 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 60 ตามลำดับ จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบ Street Workout น้ำหนักเฉลี่ยที่ลดได้อยู่ที่ 3 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 60 A9 และ A10 มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 1 และ 3 กิโลกรัม และผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Gym เป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า B3 และ B4 สามารถลดน้ำหนักได้สูงสุด 4 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 80 น้ำหนักเฉลี่ยการออกกำลังกายแบบ Gym อยู่ที่ 2 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 40 B1 และ B2 มีการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ลดมวลไขมัน ได้อย่างสมดุลจึงทำให้น้ำหนักคงที่ B9 และ B10 มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น 1 และ 3 กิโลกรัม ซึ่งส่งผลมาจากการเพิ่มน้ำหนักและหุ่นที่เหมาะสมต่อส่วนสูงและวัย

สรุปผล อภิปรายผล

1. การศึกษาเป้าหมายของผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Street workout กับ Gym พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีเป้าหมายในการลดน้ำหนัก ลักษณะหุ่นและบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน การออกกำลังกายแบบ Street Workout เป้าหมายใน A1 และ A2 คิดเป็นร้อยละ 20 มีเป้าหมายลดน้ำหนักและบุคลิกภาพที่ดี A3 – A8 คิดเป็นร้อยละ 60 มีเป้าหมายลดไขมัน สร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ A9 และ A10 คิดเป็นร้อยละ 20 มีเป้าหมายสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มน้ำหนักและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้เล่น Street Workout ได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Gym มีเป้าหมายแตกต่างกัน พบว่า B1 - B3 คิดเป็นร้อยละ 30 มีเป้าหมายสร้างมวลกล้ามเนื้อ ลดไขมัน หุ่นกระชับ ดูบุคลิกภาพดี B4 - B8 คิดเป็นร้อยละ 50 มีเป้าหมายลดน้ำหนักและบุคลิกภาพดี B9 และ B10 คิดเป็นร้อยละ 20 มีเป้าหมายเพิ่มน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มพลังกำลัง เพื่อให้เล่น Gym ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การศึกษาพฤติกรรมทางด้านอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Street workout กับ Gym พบว่าจำนวน 20 คน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ทานอาหาร 3 มื้อ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เป็นผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Street Workout มีพฤติกรรมทานอาหาร โดยจะเน้น โปรตีน ลดปริมาณน้ำตาลและเลียงอาหารไขมันสูงเป็นหลัก A6 และ A8 ต้องการจะลดน้ำหนักจึงลดปริมาณแป้ง A9 และ A10 ต้องการจะเพิ่มน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ จึงทานอาหาร 4 – 5 มื้อ และเน้น โปรตีนและปริมาณแป้งให้มากกว่าเดิม พฤติกรรมทานอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Gym จะพบว่าเน้นโปรตีนเป็นหลักเหมือนกับการออกกำลังกายแบบ Street Workout แต่จะเพิ่มปริมาณแป้ง และใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเวย์โปรตีนเป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ลดมวลไขมัน สำหรับตัวอย่างที่ทานอาหาร 3 มื้อจะเป็นการลดน้ำหนักและตัวอย่างที่ทานอาหาร 4 – 5 มื้อ จะเป็นการเพิ่มน้ำหนักมวล

กล้ามเนื้อจะพบว่าประสิทธิภาพจากการลดน้ำหนักที่เห็นผลดี คือ การลดแป้ง ลดน้ำตาล งดอาหารทอดและอาหารไขมันสูงและถ้าต้องการเพิ่มขนาดตัวให้ทานอาหาร 4 – 5 มื้อ เพิ่มแป้งและเน้น โปรตีน สิ่งที่สำคัญที่ขาดไม่ได้คือ รับประทาน โปรตีน ผัก ผลไม้ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพที่ดีควบคู่กับการลดน้ำหนักให้ดียิ่งขึ้น

3. การศึกษาน้ำหนักที่ลดลงหลังจากออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า ผู้ออกกำลังกายจำนวน 20 คนการออกกำลังกายทั้ง 2 รูปแบบ มีน้ำหนักที่ลดลงรวม จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70 คนที่ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 โดยปกติการออกกำลังกายจะลดน้ำหนักในช่วงเดือนแรกอยู่ที่ 1 – 3 กิโลกรัม เมื่อดูรูปแบบการออกกำลังกาย Street Workout จำนวน 10 คน พบว่าร้อยละ 80 มีน้ำหนักลดลง โดยมี 2 คน สามารถลดน้ำหนักได้ถึง 9 และ 6 กิโลกรัม ซึ่งทั้ง 2 ตัวอย่างนี้ มีเป้าหมายและพฤติกรรมทางด้านอาหารการกินโดยเลี่ยงน้ำตาล และอาหารไขมันสูง ลดน้ำหนัก อีกทั้ง 2 คนมีมวลร่างกายเกินส่วนสูง จึงทำให้น้ำหนักลดเป็นจำนวนมาก ด้วยการออกกำลังกายแบบ Street Workout คิดเป็นร้อยละ 100 และการออกกำลังกายแบบ Gym จำนวน 10 คน พบว่าร้อยละ 60 มีน้ำหนักลดลง โดยมี 2 คน สามารถลดน้ำหนักได้ 4 กิโลกรัม ซึ่งทั้ง 2 คนมีเป้าหมายที่จะสร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมัน ควบคู่กับสุขภาพดี จึงทำให้น้ำหนัก ลดเป็นจำนวนมากที่สุด ด้วยการออกกำลังกายแบบ Gym คิดเป็นร้อยละ 80

จากผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายในรูปแบบของ Street Workout และ Gym จากการลดน้ำหนักเฉลี่ยจะอยู่ที่ร้อยละ 80 และ 60 ตามลำดับ และสามารถลดน้ำหนักได้สูงสุดอยู่ที่ ร้อยละ 180 และ 80 ซึ่งทำให้เห็นว่า การออก Street Workout มีประสิทธิภาพมากกว่า Gym ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย เป็นอันดับแรก รองลงมาให้ความสำคัญในด้าน การยอมรับในค่าใช้จ่าย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การยอมรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ความรู้ทางด้านอาหาร พฤติกรรมทางด้านอาหาร ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย อายุและอาชีพ ตามลำดับ ซึ่งการลดน้ำหนักที่ดีจำเป็นที่จะต้องมีความตั้งใจและเป้าหมายที่ชัดเจน มีเทรนเนอร์และเพื่อนที่ดีในการออกกำลังกาย ควบคู่ไปกับการความรู้ในการทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ที่จะต้องพิจารณาตัวเองว่าควรจะให้ ความสำคัญกับตัวเองในข้อไหน ในสังคมปัจจุบัน ไม่มีกฎตายตัวสำหรับการดำรงชีวิต แต่ที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ร่างกายของเราต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายมีสุขภาพดีและเพื่อให้สามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างให้กว้างมากขึ้น เช่น ผู้หญิงวัยทำงาน กลุ่มวัยรุ่นชายและหญิง เป็นต้น เพื่อสัมผัสและสังเกตให้ได้รับข้อมูลในการวิเคราะห์ที่กว้างขวางและแม่นยำมากขึ้น
2. ควรเพิ่มเครื่องมือในการเก็บข้อมูลให้ครอบคลุมมากขึ้น เช่น ค่า BMI การคำนวณแคลลอรี่ ค่าดัชนีมวลร่างกาย ค่า Body Fat ค่า Muscular Fitness ค่า Flexibility เป็นต้น เพื่อให้ได้รับความแม่นยำของข้อมูลในการเปรียบเทียบ Street Workout และ Gym ได้มากขึ้น
3. ควรศึกษาเพิ่มเติมเรื่องระยะเวลา ด้วยระยะเวลา 1 เดือน เป็นระยะเวลาเริ่มต้นในการออกกำลังกาย ควรศึกษาอยู่ในช่วงเวลา 1 – 3 เดือน เพื่อให้ผ่านช่วงปรับตัวของร่างกายและได้รับข้อมูลที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น
4. ควรศึกษาเพิ่มเติมว่าปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการออกกำลังกายแบบ Street Workout และการออกกำลังกายแบบ Gym เพื่อดึงดูดและจูงใจให้ผู้ออกกำลังกายที่ต้องการความทันสมัยให้ได้รับความสนใจมากขึ้น
5. ควรศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ส่วนสูง น้ำหนัก พฤติกรรมอาหาร ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และมีความสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

1. กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์. 2563. **ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. อาภา ภักภิญโญ ยังประดิษฐ์. 2557. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้
3. ชาติเก่ง ทองเกลียว. 2555. **การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอัตมโนทัศน์ ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับและลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม.** มหาสารคาม: บทความวิทยานิพนธ์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

4. ภูษณพาส สมณิล, วีระศักดิ์ สิงห์คำ, พีระพงษ์ ฮาดดา. 2562. *การสำรวจและศึกษาการรับรู้ต่อการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งในสวนสาธารณะที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้ใช้*. อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
5. กรรัช มากเจริญ. 2558. *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*. บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
6. *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical activities) สนธิยา สีละมาด*. ครั้งที่พิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ 1. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557.
7. พชร พันธวัช โกศล. 2559. *การจัดพื้นที่ใช้ประโยชน์ภายในเซ็นเตอร์: กรณีศึกษาพัฒนาสเฟียร์ส สาขาพรอมานาด กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
8. ไพศาล จันทรพิทักษ์. (ม.ป.ป.). *การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดย Weight Training (ตอนที่1)*. ม.ป.ท.:ม.ป.พ.
9. Václav Bunc. 2015. *Street workout as a sport for all*. Praha, srpen: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE.
10. Javier Sanchez-Martinez, Paula Plaza, Alberto Aranedo, Patricio Sanchez, Atilio Almagia. 2017. *Morphological characteristics of Street Workout practitioners*. Chile. Brasil: Valparaíso, Región de Valparaíso.
11. Nora Taipei-Nasimba, David Peris-Delcampoy, Enrique Cantón. 2019. *Motivos de práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigraciónen practicantes de Street Workout*:Universidad de Almeria.Portuguese:Universitat Autònoma de Barcelona
12. Kaiser S, Engeroff T, Niederer D, Wurm H, Vogt L, Banzer W. 2018. *The Epidemiological Profile of Calisthenics Athletes*. Dtsch Zsportmed: UNIVERSITÄT FRANKFURT.
13. Kaats GR, Keith SC, Pullin D, Squires WG Jr, Wise JA, Hesslink R Jr, Morin Rj. *Safety and efficacy evaluation of a fitness club weight-loss program*. 1998