

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร

ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

**Factors Affecting Exercise Behaviors for Health**

**Among the Provincial Public Health Officers**

**of Samut Songkhram Province**

### คำนำ

จากกระแสการปฏิรูประบบสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ เป็นระบบสุขภาพเชิงรุกที่มุ่งการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการดูแลสุขภาพตนเอง การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ทุกคนในครอบครัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รวมทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ในปี พ.ศ. 2544 รัฐบาลมีนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้คนไทยทุกคนได้รับโอกาสในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพอย่างเสมอภาคมีมาตรฐานเดียวกัน และเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ จึงได้ประกาศให้ปี 2545-2547 เป็น “ปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพ ทั่วประเทศ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน ได้รับรู้ ตระหนัก และใส่ใจสุขภาพ ร่วมกันสร้างและดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดี พร้อมทั้งประกาศให้ ปี 2545 เป็นปีเริ่มต้นการรณรงค์สร้างสุขภาพ (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2547)

การเน้นเรื่องสุขภาพเชิงรุกในการที่จะสร้างให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยสร้างความเข้มแข็งของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้มีศักยภาพในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ มีการเรียนรู้การมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ คือ การสร้างปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี อันได้แก่ การลดสาเหตุและจัดระบบดูแลปัจจัยพื้นฐานทั้งผลิตภัณฑ์และสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและการควบคุมปัญหาสุขภาพเนืองด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมและโรคที่สามารถป้องกันได้ ยังมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนหนึ่งของปัญหาดังกล่าวเกิดจากการขาดระบบการบริหารจัดการที่ดี การดำเนินการมีลักษณะตั้งรับ

มุ่งความสนใจไปที่การดูแลหลังเจ็บป่วย เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2544)

จากการวิเคราะห์ปัญหาสาธารณสุขในระบบบริการสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญหาสุขภาพ หากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลและกลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ก็จะมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพหรือปัญหาสาธารณสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประชาชนส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิต ละเลยการออกกำลังกายในกิจวัตรประจำวัน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ (กองสุขศึกษา, 2546) การออกกำลังกายและมีโภชนาการที่ดีต้องดำเนินการในทุกกลุ่มอายุ กล่าวคือ ต้องสร้างพฤติกรรมที่ดีทั้งสองอย่าง ตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงผู้สูงอายุ จึงได้ส่งเสริมและสนับสนุนพฤติกรรมส่วนบุคคล สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างให้บุคคลครอบครัว ชุมชน มีสุขภาพะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้ส่งเสริมให้เกิดชมรมสร้างสุขภาพเพื่อรวมกลุ่มประชาชนในการมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2548)

...ร่างกายของคนเราธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงมิให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงได้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดาย อย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอ นั้นจะไม่อำนวยให้ทำงาน โดยมีประสิทธิภาพได้...

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีเปิดการประชุมใหญ่สัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2523 (กองสุขศึกษา, 2549) เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพนั้น “ทรงโปรดกีฬาแต่ยังทรงพระเยาว์ กีฬาที่ทรงโปรดมิใช่ที่ใช้แต่พลังแต่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยเทคนิค ไหวพริบ ความละเอียดอ่อนประยุคต์เข้ากับความรู้ ความสามารถรอบตัวเข้าช่วย ทรงสนพระทัยกีฬาหลาย

ประเภท ทรงโปรดสกีน้ำแข็ง สกีน้ำ เรือใบ เรือกรรเชียง พระแสงปืน แบดมินตัน การแข่งขันรถเล็ก การวิ่งเหยาะ การเดินเร็ว และจักรยาน การทรงกีฬาทุกครั้ง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ทรงบันทึกพระชีพจร ความดันโลหิต ก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทรงศึกษาตลอดเวลาว่าควรเริ่มต้นออกกำลังกาย พระวรกายอย่างไร อบอุ่นพระวรกายอย่างไร ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายอย่างไร โดยทรงเช่นนี้เป็นกิจวัตร จึงทรงเป็นแบบฉบับของนักกีฬาที่ดี ในเวลา กลางวันจะทรงอุทิศเวลาเพื่อปิดป่าความทุกข์ของราษฎรของพระองค์จนเสร็จสิ้นพระราชภารกิจ ตอนย่ำค่ำ จากนั้นจะทรงออกกำลังกาย ด้วยการพระราชดำเนินเร็ว เพื่อให้พระวรกาย แข็งแรงพร้อมออกไปช่วยเหลือราษฎร นับเป็นความเข้าพระทัยในความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างลึกซึ้ง” (บทบรรณาธิการ วารสารกีฬา ฉบับที่ 12, 2535) ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ทูลเกล้า ถวายเหรียญทองสุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for all Gold medal) เพื่อเฉลิมพระเกียรติแห่ง องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้ปรากฏสืบไป เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2535 (กองสุขศึกษา, 2549)

บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามเป็นผู้ที่มีบทบาทและหน้าที่ ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลสุขภาพของ ตนเองให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีและแข็งแรงอยู่เสมอเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีของประชาชนทั่วไปในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย รู้จักวิธีการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง ตามแนวทางที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่างมายาวนานถึง 60 ปี ในปี พ.ศ. 2549 เป็นปีที่ พระองค์ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ในปี 2550 นี้ เป็นปีที่พระองค์ ทรงมีพระชนม์มายุครบ 80 พรรษา นับเป็นพระมหากษัตริย์ที่มีพระชนม์มายุยืนยาวที่สุดในราชวงศ์ จักรีและในประวัติศาสตร์ชาติไทยอีกด้วย

จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ในด้านความรู้เรื่อง การออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ นโยบายส่งเสริม การออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสาร ปัจจัยทางชีวสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน หรือแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อตนเองและสนองตอบต่อนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข และรัฐบาลได้อีกทางหนึ่ง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษา “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม”

#### วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม
2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

6. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม และนำผลการวิจัยมากำหนดนโยบายและแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพของผู้ประกอบอาชีพรับราชการ

2. นำผลการวิจัยมากำหนดแนวทางในการพัฒนาการจัดการอบรมเพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านอื่นๆ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำการวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เดือนกันยายน 2549 ถึงธันวาคม 2549

## ตัวแปรที่ศึกษา

### ตัวแปรอิสระ

#### 1. ปัจจัยนำ

- ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
- ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- การรับรู้สภาวะสุขภาพ

#### 2. ปัจจัยเอื้อ

- นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย
- สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

#### 3. ปัจจัยเสริม

- การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล
- การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
- การได้รับข้อมูลข่าวสาร

### ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข  
จังหวัดสมุทรสงคราม

## ตัวแปรอธิบาย

ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่

1. เพศ
2. อายุ
3. ค่าดัชนีมวลกาย
4. ขนาดของรอบเอว
5. ระดับการศึกษา
6. สถานภาพการสมรส
7. รายได้
8. หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน
9. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ
10. ระดับตำแหน่ง
11. ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี)
12. ประวัติการเจ็บป่วย
13. ประเภทของการออกกำลังกาย

## นิยามศัพท์

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน ผู้วิจัยกำหนดคำนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องไว้  
ดังนี้

**ปัจจัย** หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร  
ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

**พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การออกแรงกระทำโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อหรือ  
การ เคลื่อนไหวร่างกาย และเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องกันอย่างสม่ำเสมอ 30 นาทีต่อครั้ง และ  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี

**สุขภาพ** หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกับองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

**บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม** หมายถึง ข้าราชการตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป ถึงระดับ 9 พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

**ปัจจัยนำ** หมายถึง เหตุหรือแรงจูงใจภายในของบุคคลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้แก่

**ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย** หมายถึง ความสามารถในการจำ การเข้าใจ และการนำไปใช้ในส่วนที่เป็นเนื้อหา ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่างๆ เช่น ความหมาย ประเภท ลักษณะ ขั้นตอน ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย

**ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง การแสดงความคิดเห็นส่วนบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบในเรื่องการออกกำลังกาย

**การรับรู้สภาวะสุขภาพ** หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด หรือการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจต่อสภาวะสุขภาพตนเอง

**ปัจจัยเอื้อ** หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่เอื้ออำนวยต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้แก่

**นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย** หมายถึง นโยบายของรัฐบาล และกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ แผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติ แผนแม่บทของกระทรวงด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข

**ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย** หมายถึง งบประมาณ วิทยากร และเทคนิควิธีการในการออกกำลังกาย ที่ได้รับจากองค์กรภาครัฐทั้งในส่วน of กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานอื่นๆ หรือองค์กรเอกชน

**สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย** หมายถึง การได้รับความสะดวกหรือมีสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็นหรือใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย

**ปัจจัยเสริม** หมายถึง การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่

**การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล** หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ แนะนำ ส่งเสริม เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากผู้บังคับบัญชา บุคคลในครอบครัว ญาติ และเพื่อน

**การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ แนะนำส่งเสริมเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานอื่น หรือองค์กรเอกชน

**การได้รับข้อมูลข่าวสาร** หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อสารมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การจัดนิทรรศการ การรวมพลังสร้างสุขภาพ

**ปัจจัยทางชีวสังคม** หมายถึง ลักษณะทางบุคคล ของบุคคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม คือ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย