

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยดำเนินการประมวล เอกสารเกี่ยวกับ

1. ความหมายของปัจจัยและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
3. แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย
 - 3.1 ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)
 - 3.2 แนวคิด PRECEDE Model
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของปัจจัยและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของปัจจัย

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายว่า “ปัจจัย” หมายถึง “น. เหตุอันเป็นทางให้เกิดผลหนทาง เช่น การศึกษาเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ความสามารถ, องค์ประกอบ หรือ ส่วนประกอบ เช่น ปัจจัยในการผลิต”, คำ “ปัจจัย” กับ คำ “เหตุ” มักใช้แทนกันได้

นววรรณ (2544) ได้ให้ความหมายว่า “ปัจจัย” หมายถึง “เหตุอันเป็นเครื่องให้เกิดผล เช่น การศึกษาเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ ความสามารถ”

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของคำว่าพฤติกรรม

ธนวรรณ (2532) ได้ให้ความหมายว่า “พฤติกรรมสุขภาพ” หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพบุคคลนั้นๆ หรือบุคคลอื่นๆ แล้วแต่กรณี รวมถึงการกระทำหรือการงดเว้น การกระทำในสิ่งที่เป็นผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพในรูปของความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการกระทำที่เป็นผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพ

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายว่า “พฤติกรรม” หมายถึง “น. การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า”

นวรรณ (2544) ได้ให้ความหมายว่า “พฤติกรรม” หมายถึง “การกระทำต่างๆ ไปมีการเคลื่อนไหว การพูด การคิด เป็นต้น เช่น ศึกษาพฤติกรรมของเด็กที่พ่อแม่หย่าร้าง”

Bloom (1975) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้ ได้แก่

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้ ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและสามารถที่จะนำเอาข้อมูลที่ได้รับมาใช้ให้เป็นประโยชน์

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิมได้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพ เพื่อให้ภาพพจน์ที่สมบูรณ์

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยและตีราคาของสิ่งต่างๆ โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่า เหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจ ให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นสิ่งที่บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยม และจัดระบบค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่าเหล่านั้นจากดีที่สุด ไปถึงน้อยที่สุดและพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถ ในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรือ อาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรม ขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน

ธนวรรณ (2532) ได้จำแนกพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น 3 ลักษณะ ตามกระบวนการพัฒนา สุขภาพ คือ

1. พฤติกรรมการเจ็บป่วยและรักษาพยาบาล เป็นพฤติกรรมที่สามารถปลุกฝังหรือ สามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงได้ กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้สำหรับพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ในลักษณะนี้จะเน้นความเกี่ยวข้องของการรับรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ

2. พฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรค จะยากต่อการพัฒนามากกว่าพฤติกรรม การเจ็บป่วย กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้สำหรับพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ในลักษณะนี้จะเน้นความ เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเอง การเรียนรู้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมลักษณะนี้ ต้องเน้นการสร้างค่านิยม และวิถีการดำรงชีวิตให้ฝังลึกลงไปในกลุ่มเป้าหมายของแต่ละเรื่อง รวมทั้งการสร้างจิตสำนึกของการดำเนินชีวิตตามหลักการทางสุขภาพด้วย

ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ (2539) ได้ให้ความหมายของ “การออกกำลังกาย” (Exercise) ว่าหมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออวัยวะต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุเพศ และสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบว่า การออกกำลังการนั้นเหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังการออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา ความคล่องแคล่วว่องไว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทน หรือความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ออกกำลังกาย” หมายถึง “ก. ใช้กำลัง, บริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง”

สุชาติ (2542) ได้ให้ความหมายของ การออกกำลังกาย (Exercise) ว่าหมายถึง การออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่สมัครใจ หรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดี จำเป็นจะต้องออกแรงมากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว (Isotonic Exercise) หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม (Isometric Exercise) ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ การออกกำลังกายแต่เพียงบางส่วนของร่างกายจะได้ประโยชน์น้อย เพราะหัวใจทำงานไม่หนักพอ ซึ่พจรเต้นไม่เร็วกว่าปกติเท่าที่ควรจะเป็น

กรมอนามัย (2544) ได้ให้ความหมายของ “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ไว้ว่า เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว แขน ให้มีการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือเหนื่อยขึ้นอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20-60 นาที แล้วแต่ความเหนื่อยนั้นมากหรือน้อย ถ้าเหนื่อยมากก็ใช้นานน้อย แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้นานมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือ

มีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความแข็งแรงอดทนของการทำงานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ และส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความทนทานของการเกิดโรค ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือด

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิก วายน้ำ จั๊จกรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกาย ในการประกอบอาชีพ และการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

องค์การอนามัยโลก (อ้างถึงใน กรมอนามัย, 2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน (แคลอรี) ง่ายๆ ก็คือ การเคลื่อนไหว เช่น การเดิน เร็วๆ เล่นสเก็ต ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ เดินขึ้นบันได ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ

กองสุขศึกษา (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายซ้ำๆ กัน นานพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรงขึ้นทำให้มีสุขภาพดี ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค

แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุข ด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2546-2549) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรง/ออกกำลังกายที่มีการวางแผน มีแบบแผนหรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

สมบัติ และคณะ (2548) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผน หรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรม ที่มีการกระทำซ้ำๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย

สมศรี และ ภาณี (2549) กล่าวว่าไว้ว่าการออกกำลังกาย ทำได้โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งอาจเคลื่อนไหวร่างกายโดยการทำงาน โดยการเล่นกีฬา โดยการวิ่ง โดยการเดิน โดยการทำกายบริหาร โดยการยกของหนัก หรือโดยประการใดๆ ที่ทำให้กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ถูกใช้ในลักษณะและขนาดที่ทำให้เพิ่มการสูบน้ำออกไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้นกว่าปกติ เป็นที่เข้าใจกันนานนับศตวรรษแล้วว่า “การออกกำลังกายเป็นยาที่ดีที่สุดของมนุษย์”

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมพอดีกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย (อ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัว) เพราะการออกกำลังกายที่มากเกินไป หรือปฏิบัติกิจกรรมที่หนักเกินไป ไม่เหมาะสมกับวัยก็จะเกิดโทษ อาจบาดเจ็บและช็อกได้ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวแนะนำไว้ว่า “การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิดทั้งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายจะทำงานอย่างปกติ” โดยได้แนะนำว่าผู้สูงอายุ ควรจะเดินออกกำลังกาย การเดินเป็นวิธีการบริหารร่างกายที่ดีสำหรับคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงปะทะกระแทกที่หนักเกินไป การออกกำลังกายต้องเริ่มจากทีละน้อยๆ ไปหาระยะทางและเวลาที่เพิ่มขึ้นๆ จนให้พอสอดคล้องกับสภาพร่างกายที่ทนต่อการฝึกออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย ไม่ออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป จะทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ จึงควรเลือกชนิดกีฬาหรือประเภทของกายบริหาร ซึ่งทำกายบริหารแบบแอโรบิกพื้นฐานมีความเหมาะสมกับคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ (กองทัพ และคณะ, 2547)

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำทายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ล้วนต้องออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายจะนำสิ่งที่ดีๆ มาให้เราอย่างมากมาย นอกจากจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังมีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีอีกด้วย

การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีการปรับตัวให้สามารถทำงานที่หนักขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรงมากขึ้น สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้มากขึ้น มีความอดทน และทำงานได้มากขึ้นมีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ตลอดเวลา มีน้ำหนักตัวที่สมส่วน เพราะการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถช่วยลดไขมันในร่างกาย และลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ทำให้มีรูปร่างและบุคลิกภาพที่ดี

จิตใจแจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตใจเบิกบาน ไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวันและช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่ทำให้คนได้มารู้จักกัน ได้มีเพื่อนใหม่ สังคมของเราจะกว้างขึ้นทำให้เรามีสัมพันธไมตรีที่ดี เมื่อออกกำลังกายอยู่เสมอเราจะติดการออกกำลังกาย ถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกไม่ปกติสุข อารมณ์หงุดหงิดเป็นการติดการออกกำลังกายที่น่าสนับสนุน นายก้องชมเชย และถือว่าผู้ใดรักการออกกำลังกาย ผู้นั้นรักสุขภาพของตนเอง ดังคำที่ว่าออกกำลังกายดี สุขภาพดี

เป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกาย ไม่ได้อยู่ที่การเสริมสร้างความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อโดยตรงแต่อยู่ที่การให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานตามธรรมชาติ และการเสริมสร้างระบบการไหลเวียนของโลหิต ซึ่งจะเพิ่มความสามารถในการรับ การใช้ และการนำพาออกซิเจนไปบำรุงทั่วทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอชำระธาตุโรค โทรม เพื่อดำรงคงสภาพปกติของร่างกายและเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญแข็งแรงคงทนไปนานๆ (สมศรี และภานี, 2549)

เกณฑ์และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2536) ได้กำหนดเกณฑ์วัดความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ (จ.ป.ฐ. ด้านกีฬา) สำหรับคนไทยไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. เข้าใจวิธีดู วิธีเล่นกีฬา และสนุกในการดูกีฬาได้อย่างน้อย 3 ชนิด

3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
4. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักสำหรับผู้เล่นกีฬาเป็นประจำควรเป็น 65-75 ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึก ประมาณ 120-130 ครั้งต่อนาที ในผู้ใหญ่ทั่วไป จึงจะให้ผลดีต่อสุขภาพ
5. เมื่อออกกำลังกายและเล่นกีฬาแล้ว ผู้เล่นจะมีสมรรถภาพ สุขภาพ และบุคลิกภาพดี กระทบกระเจงมีภูมิต้านทานโรค และทรวดทรงสง่างาม

สุขบัญญัติ 10 ประการ ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

กองสุขศึกษา (2540) ได้ให้เหตุผลและรายละเอียดของสุขบัญญัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาสเพื่อให้ร่างกายกระทบกระเจง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 15-30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุก เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาควรประกอบไปด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้นจนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด
6. การเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ

7. การเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายและกีฬาให้เหมาะสมกับเพศ วัย และ ความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพต้องทำเสร็จแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกฝนด้วยความปลอดภัยและประหยัด ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย คนพิการ กลุ่มพิเศษอื่นๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

สำหรับความหนักเบาในการออกกำลังกายคือให้หัวใจเต้นด้วยอัตราสูงสุด 200 ลบด้วยอายุ และอัตราหัวใจเต้นต่ำสุด คือ 170 ลบด้วยอายุ (เอก, 2541) เช่น ผู้วิจัยอายุ 48 ปี จะมีอัตราเต้นที่เป็นเป้าหมายในช่วงสูงสุด = $200 - 48 = 142$ ครั้งต่อนาที ช่วงต่ำสุด = $170 - 48 = 122$ ครั้งต่อนาที นั่นคือ อัตราเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของคนอายุ 48 ปี จะอยู่ในช่วง 122-142 ครั้งต่อนาที

ชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจทำได้หลายวิธี หรือมีอยู่หลายชนิด แต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เหมือนกัน โดยทั่วไปแบ่งการออกกำลังกายได้เป็น 3 ชนิด (ปรีชา, 2533)

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน (Recreational exercise)
 2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วๆ ไป (General fitness exercise)
 3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise)
- โดยธรรมชาติของมนุษย์มักจะชอบร่วมออกกำลังกายประเภทเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ดังนั้นผู้นำการออกกำลังกาย จึงควรสอดแทรกความสนุกสนานในการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วๆ ไป หรือเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด ซึ่งเป็นแบบที่ต้องเหน็ดเหนื่อยมากกว่าการออกกำลังกายทุกแบบ

ดำรง (2527) ได้แบ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิด ซึ่งจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกันไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะให้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ ขึ้นอยู่กับผู้เล่นและวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่น้อย ซึ่งจะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ แต่ไม่มีผลทางแอโรบิก เพราะแม้จะเกร็งกล้ามเนื้อให้เหนื่อยเพียงใดก็ตาม ก็ยากที่จะทำให้หัวใจเต้นแรงถึงเป้าหมายได้

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกันแต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจดังนี้

3.1 การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่ง

เหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอสมควร เดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆ กันด้วยการยืด (stretching) กล้ามเนื้อและเอ็นเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ประเภทของการออกกำลังกาย

ในชีวิตประจำวันของคนเรามีการออกกำลังกายอยู่เสมอ เช่น การออกกำลังกายในกิจวัตรประจำ เช่น การอาบน้ำ กินอาหาร แปร่งฟัน ทำงานบ้านหรือการออกกำลังกายเพื่อประกอบการงานตามอาชีพ ซึ่งใช้กำลังงานแตกต่างกัน เช่น กรรมกร ชวนา กับนักธุรกิจ นายธนาคาร การออกกำลังกาย ที่ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีอยู่หลายลักษณะ แต่ละลักษณะมีวิธีการแตกต่างกันดังนี้ (อนงค์, 2542)

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งตามจุดมุ่งหมาย

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย
2. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา กีฬา เป็น การออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎกติกาแน่นอนแล้วแต่ๆ ละชนิดของกีฬาแตกต่างกันไป สำหรับนักกีฬานั้น มุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อม ออกกำลังกายซึ่งมีความหนักมากจนบางครั้งอาจเกิดอันตรายเป็นผลเสียต่อสุขภาพ การแข่งขันนั้น มีหลายระดับ เช่น อาจแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนานเป็นนันทนาการ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา ซึ่งการแข่งขันระดับสุดยอดของโลก คือ กีฬาโอลิมปิก

3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรงตรงและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วน เพื่อให้รูปร่างทรงตรงที่สมส่วน
4. การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นในข้อเท้าหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้น และสามารถทำงานได้
5. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมความสามัคคี

ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามวัย

1. การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด-3 ปี) วัยเด็กทารกระยะนี้กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาทต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสัดส่วนและมีความพร้อมก่อน เด็กจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องของการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ โดยมีผู้ปกครองใช้มือ หรืออุปกรณ์ (ของเล่น) มาช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก
2. การออกกำลังกายสำหรับวัยเด็กเล็ก (4 ปี – 6 ปี) เด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาอย่างมากในด้านจิตใจและบุคลิกภาพต่อสภาพแวดล้อม ต้องจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมที่ควรจัด คือ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การโยนรับ, เตะลูกบอล, ยิมนาสติก, ห้อยโหนปีนป่าย, การเล่นอิสระ, กิจกรรมประกอบดนตรี, กิจกรรมเลียนแบบ, เกม และว่ายน้ำ
3. การออกกำลังกายสำหรับวัยเข้าเรียน (7 ปี – 11 ปี) วัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ เข้าสู่ระยะของวัยรุ่น กิจกรรมการออกกำลังกายควรสนองความต้องการทางด้านสังคมของเด็ก โดยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย รู้จักการเข้ากลุ่มยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจัดกิจกรรม กีฬา ที่ไม่เน้นการแข่งขัน กิจกรรมเข้าจังหวะ เกมนำสู่กีฬา

4. การออกกำลังสำหรับวัยรุ่น (12 ปี – 18 ปี) วัยนี้ร่างกายมีเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มากมาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวเต็มที่การทำงานของระบบต่างๆในร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมาก ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือกเล่น กีฬาที่ตนชอบ โดยให้มีส่วนร่วมเป็นผู้วางแผนการจัดกิจกรรมด้วย เช่น กิจกรรมกีฬาทุกประเภท (ควรระวังและป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บทางกีฬา) กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริม สมรรถภาพ และเสริมทักษะพื้นฐานที่ดีในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่นสาว (19 ปี – 25 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัย ที่มีวุฒิภาวะ หรือการเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ ร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพ อารมณ์และ การสังคมมีการพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเสริมสร้างในด้านระเบียบวินัย พัฒนา ความสามารถทางกีฬา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คุณภาพ และให้เห็นคุณค่าของกิจกรรมกีฬา ได้แก่ กีฬา ทุกชนิด การวิ่ง ว่ายน้ำ

6. การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26 ปี - 54 ปี) ประสิทธิภาพของร่างกายจะมีสูงสุด เมื่ออายุ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงจนถึง 40-45 ปี จะเริ่มมีอัตราเสื่อมถอย มากขึ้นปัญหาสำหรับวัยนี้ คือ ความยากลำบากในการปรับตัวด้านประสิทธิภาพของร่างกาย จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้กระตุ้นระบบหายใจและไหลเวียนให้ทำงานดีขึ้น เสริมสร้างความแข็งแรง ให้กระดูกไม่ให้เกิดหรือเปราะง่าย เพื่อชะลอความแก่กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ความรุนแรง ปะทะน้อยลง

7. การออกกำลังกายสำหรับวัยสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) วัยนี้ร่างกายจะอ่อนแอลง กล้ามเนื้อ หย่อนยานและเหี่ยวช่น ความสามารถของข้อต่อลดลง กระดูกเริ่มเสื่อม กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรช่วยปรับสัดส่วนทรวดทรง ฟันฟูและรักษาสภาพร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้ระบบ ไหลเวียน ทำงานดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของระบบประสาท กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ไม่มีการปะทะ ออกแรงเบ่ง

ประเภทการออกกำลังกายแบ่งตามอุปกรณ์

1. การออกกำลังกายมือเปล่า เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างมีระเบียบ ระบบ อาจใช้จังหวะนับ หรือการหายใจประกอบกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วย มือเปล่า เช่น กายบริหาร โยคะ มวยจีน

2. การออกกำลังกายใช้อุปกรณ์ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายเพื่อทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ช่วยให้มีรูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น คนตรี อุปกรณ์กีฬา ลูกบอล ไม้ เชือก

ประเภทการออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก

1. การออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise เป็นวิธีการฝึกร่างกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเฉพาะส่วน ความยาวของเส้นใยกล้ามเนื้อคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่และตลอดเวลา ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุด นาน 6 นาที วันละ 1 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้ วิธีการฝึกแบบนี้สร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อได้มากขึ้น แต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง

2. การออกกำลังกายแบบ Isotonic หรือ Dynamic Exercise เป็นวิธีการฝึกร่างกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดตัว และคลายตัวเพื่อรับน้ำหนักที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล หรือน้ำหนักตัวผู้ฝึกเอง การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบๆ ข้อต่อ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ให้มีความแข็งแรงโดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบ Isokinetic Exercise เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ประกอบเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถกำหนดความหนัก-เบาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ใช้อุปกรณ์ เพียงแต่ผู้ใช้อุปกรณ์ใส่ข้อมูลเฉพาะด้านบางอย่าง เช่น อายุ น้ำหนักตัว และเลือกโปรแกรมที่หนัก-เบา ได้ตามสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึก ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้เป็นการออกกำลังผสมทั้งแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ การออกแรงไม่ว่าดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน ด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill) เครื่องปั่นเขา

4. การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายโดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของ Glycogen สลายออกมาเป็นพลัง โดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ทำให้ให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็วและได้อย่างหนัก แต่มีข้อเสียคือ พลังงานนี้จะหมดไปอย่างรวดเร็วเช่นกันภายในไม่กี่นาที และเกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Fatigue) ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาสั้นๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น (วิ่ง 100 เมตร) การยกน้ำหนัก (Weight Lifting) การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด

5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจาก Glycogen และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลของการออกกำลังกายแบบนี้ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้า น้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง เนื่องจากไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย มีเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถสังเคราะห์พลังงานที่ใช้นำมาใช้ใหม่ได้อีก การออกกำลังกายแบบนี้จะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ โดยเฉพาะแขน ขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานพอ จึงทำให้เกิดการพัฒนา การทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจาก ไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวลดลง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ การยกน้ำหนัก การขี่จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นต้น ผลการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพดังที่กล่าวมานั้น จะเกิดเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย (กองสุขศึกษา, 2545)

1. เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมีรูปแบบต่างๆ ดังนี้

1.1 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำงานบ้าน เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได การกวาดหรือคราดคั้งไม้ใบไม้ การล้างรถ เช็ดรถ เช็ดกระจก การซักผ้า ขยี้ผ้า รีดผ้า เป็นต้น

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงจากประกอบอาชีพ เช่น การทำสวน การทำประมง การถีบสามล้อ การก่อสร้าง การยกหรือแบกของ เดินส่งของหรือเดินขายของ เป็นต้น

การออกแรงในชีวิตประจำวัน ต้องสะสมความนานรวมกันอย่างน้อย 30 นาที ในแต่ละวัน ซึ่งอาจออกแรงครั้งละ 10 นาที 3 ครั้ง หรือ 15 นาที 2 ครั้งก็ได้ โดยให้มีความเหนื่อยในระดับปานกลาง (พอพูดได้) หลังเสร็จงานควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การบิดลำตัวซ้าย-ขวา การเหยียดแขนขึ้นบนศีรษะ และก้มลงแตะพื้น (ควรย่อเข่าเล็กน้อย) หรือที่เราเรียกว่า “บิดจี๋เกียด” เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้หายปวด หายเมื่อย และรู้สึกดีขึ้น

ในกรณีผู้ที่ต้องการจะพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ควรออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์ เป็นวิธีออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ใช้เวลานานต่อเนื่อง 20-30 นาทีต่อวัน หรือถ้าออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด ใช้เวลานาน 20-60 นาทีต่อวัน ด้วยความหนักหรือเหนื่อยในระดับปานกลาง โดยสังเกตว่าหายใจแรงขึ้น แต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับคนข้างเคียงรู้เรื่อง หรืออยู่ในเกณฑ์การเต้นของหัวใจต่อนาที เท่ากับ 170-อายุ เช่น คนอายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจ = $170 - 40$ จะได้เท่ากับ 130 ครั้งต่อนาที เป็นต้น

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เช่น การเดินเร็วๆ การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก การเดินรำ การเล่นกีฬา การบริหารร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น รำมวยจีนไทเก๊ก ซี่กง เป็นต้น

การออกกำลังกายทุกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ควรเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความชอบ ความถนัด และเหมาะสมกับวัย

3. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีตามความเหมาะสม และมีประสิทธิผลตามวัย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองควรรู้สถานะสุขภาพตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยรู้จักสังเกต ประเมินสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายจะเริ่มค่อยๆ เสื่อมถอย และพบความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง และเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมากขึ้น ควรไปตรวจสุขภาพทางการแพทย์ตามความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพตามวัย เพื่อตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย และค้นหาโรคที่พบบ่อยและป้องกันได้

การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมตามสภาพอายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเมเร็งลำไส้ และภาวะความดันโลหิต ภาวะอ้วน หรือไขข้อเสื่อม

ดังนั้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้ การไปตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมในแต่ละวัย จะสามารถป้องกันและรักษาโรคได้ทันทั่วทั้งที่ (กองสุขศึกษา, 2545)

วิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยทำงาน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องของวัยทำงาน ควรเลือกให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย โดยแบ่งตามระดับอายุ ดังนี้ (กองทัพ และคณะ, 2547)

กลุ่มอายุ 18-35 ปี

กลุ่มผู้ใหญ่และวัยกลางคน กลุ่มนี้ส่วนหนึ่งจะอยู่ในเกณฑ์วัยรุ่นตอนปลายแล้ว การออกกำลังกาย จึงควรเน้นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกาย ฝึกทักษะที่ยากสลับซับซ้อนขึ้น และมีหลากหลาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นแอโรบิค เล่นกีฬาประเภทต่างๆ หรือการออกกำลังกายเพื่อสังคม เช่น ตีกอล์ฟ ไลลาศ เป็นต้น โดยควรเน้นการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

กลุ่มอายุ 36-55 ปี

กลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นวัยที่กำลังร่างกายจะอยู่ตัว ไม่แข็งแรงอดทนเหมือนวัย 25-35 ปี การออกกำลังกายจึงควรเน้นการฝึกความอดทน การฝึกทำซ้ำๆ แบบง่ายๆ ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป เช่น การวิ่งระยะสั้น การแกว่งแขน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬาประเภทไม่ต้องออกแรงปะทะมาก เช่น ห่วงยาง ตะกร้อข้ามตาข่าย วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก ภายบริหารรำกระบอง ภายบริหารแบบแอโรบิกพื้นฐาน รำมวยจีน (ไทเก๊ก) ฝึกโยคะ ออกกำลังกายแบบสบายๆ ปานกลางไม่หักโหมรุนแรง ใช้เวลามากขึ้น

กลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยของการพักผ่อน ซึ่งถ้านอนนานๆ จะไม่เกิดผลดีอะไรเลย มีหน้าซ้ำจะเกิดผลเสียได้หลายอย่างอีกด้วย ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแขนขา จะอ่อนแรงลงเรื่อยๆ เนื่องจากไม่ได้ใช้งานไม่มีการทำงานของกล้ามเนื้อเท่าที่ควร
2. เกิดอาการเวียนหัว คลื่นไส้ เป็นลมได้ง่าย เพราะการนอนนานๆ ความดันโลหิตของร่างกายจะลดลงต่ำ ร่างกายปรับตัวไม่ทันเมื่อลุกขึ้นมา นั่ง หรือลุกขึ้นมายืนทันที อาจจะมีล้มลงได้
3. เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น เช่น โรคปอดและหัวใจไม่แข็งแรง ร่างกายมีความต้านทานต่ำ เมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลง

การออกกำลังกายไม่ใช่สิ่งที่ต้องห้ามสำหรับคนสูงอายุ คนสูงอายุสามารถออกกำลังกายได้โดยเลือกชนิดของการออกกำลังกายและความหนักเบาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ให้เป็นไปตามสภาพร่างกายและไม่หักโหมเกินไป

การเริ่มต้นออกกำลังกาย

การออกกำลังกายควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายแบบเบาๆ และค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น โดยใช้ชีพจรเป็นตัวกำหนดความหนัก ซึ่งชีพจรสูงสุดสามารถคำนวณได้ โดยนำ 220-อายุ นั่นคือชีพจรสูงสุดซึ่งเท่ากับ 100 % แต่ควรเริ่มต้นออกกำลังกายที่ความหนัก 60 % หรือเริ่มจากเบาๆ ก่อน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวรับงานที่ค่อยๆ หนักขึ้นได้ แต่ไม่ควรหนักเกินไป เพราะจะเกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยได้ การออกกำลังกายที่เบาเกินไป (ไม่ถึง 50 % ของชีพจรสูงสุด) ก็ไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย เพราะร่างกายไม่เกิดการปรับตัว (สมศรี และภานี, 2549)

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย มีขั้นตอนเปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว ระยะการขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกัน ต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะการผ่อนคลายร่างกาย ตามตาราง (กรมอนามัย, 2544)

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรฝึกตามขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่	ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตรา การเต้นของหัวใจ	ระยะเวลา
1	อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายปรับการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด	เดินเร็ว กายบริหาร หรือการเคลื่อนไหวที่ช้า และค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับความอ่อนตัวของข้อต่อ	ปกติ 100 ต่อ นาที	5-10 นาที

ลำดับ ที่	ระยะหรือ ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตรา การเต้นของ หัวใจ	ระยะ เวลา
2	ฝึกฝนหรือช่วง แอโรบิก	เพื่อให้เกิดความอดทน ของปอด หัวใจ และ ระบบไหลเวียนโลหิต หรือฝึกการทำงานของ หัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินแอโรบิก ไทเก๊ก ชี่กง เล่น กีฬา ฯลฯ	120-130 ครั้ง ต่อนาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลาย ร่างกาย	เพื่อปรับการทำงาน ของร่างกายในช่วงฝึก ที่ทำงานเกินปกติให้ เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือ เคลื่อนไหวให้ช้าลง และยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ	100-ปกติ	5-10 นาที

สมศรี และภานี (2549) ได้แบ่งการออกกำลังกาย เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ควรเริ่มด้วยการวิ่งเหยาะๆ แล้วทำการยืดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อก่อนเป็นเวลา 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมกับการที่หนักต่อไปและช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ กระดูกและอวัยวะต่างๆ ได้ดี

ขั้นตอนที่ 2 ช่วงการออกกำลังกาย จะใช้กิจกรรมที่เราชอบ เหมาะสมกับร่างกายของเรา เช่น การเดินเร็ว ตระกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ ซึ่งช่วงของการออกกำลังกายนี้จะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที และพยายามให้ความหนักหรือชีพจรถึง 50 % ของชีพจรสูงสุดหรือให้รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ แต่อย่าให้หนักเกินไป ควรตรวจชีพจรเป็นระยะ หรือใช้การสังเกตอาการเหนื่อยอย่างสบาย ก็ถือว่าไม่หนักเกินไป แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วหายใจไม่ทัน หรือพูดไม่ออก แสดงว่า การออกกำลังกายหนักเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้

ขั้นตอนที่ 3 ช่วงการผ่อนคลาย จะใช้กิจกรรมเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย คือ การวิ่งเหยาะๆ และการบริหารกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เช่นเดียวกัน ในการออกกำลังกายนั้นควรออกกำลังกายด้วยความสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ ซึ่งจะใช้สถานที่ที่ไหนก็ได้ ที่เราสามารถไปได้แม้กระทั่งที่บ้าน โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานที่ สภาพดินฟ้าอากาศ สภาพร่างกายและการแต่งกาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

สมบัติ และคณะ (2548) กล่าวว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นการบริหารร่างกายที่มักถูกมองข้ามเสมอ อันที่จริงการยืดเหยียดมีบทบาทสำคัญ ในการรักษาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งจะช่วยลดทอนความบาดเจ็บลง จึงเป็นคำตอบว่าทำไม จึงเพิ่มการยืดเหยียดเข้าไปในช่วงของการอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลายด้วย

ใช้เวลาเพียง 5-10 นาที ในแต่ละวัน ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ เพื่อจัดการกับความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปิรรับความกดดันจากสิ่งภายนอก และใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำทั้งกายและใจ

หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (สมบัติ และคณะ, 2548)

1. ขั้นแรก ควรอบอุ่นร่างกายก่อน เพราะถ้าหากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น จะทำให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้ดี ลดการบาดเจ็บ
2. ควรยืดเหยียดด้วยความนุ่มนวล และค่อยๆ เพิ่มขึ้น
3. ยืดเหยียดค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที เพื่อทำให้กล้ามเนื้อค่อยๆ เหยียดยาวขึ้นอย่างช้าๆ
4. อย่ากระตุก หรือกระชาก เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและสั้นลง

5. ยืดเหยียดจนถึงจุดที่รู้สึกตึงๆ หนักๆ ถ้ายืดเหยียดจนเจ็บ แสดงว่าออกแรงดึงหรือดันมากเกินไป

6. ใช้การยืดเหยียดเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ระหว่างการทำกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องยืดเหยียดเต็มชุด อย่างเป็นประจำ

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Benefits of Stretching) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2547)

1. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. ช่วยลดความตึงเครียดภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ
3. ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หรือลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
4. ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการยึดของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อ
5. ช่วยป้องกันและลดอาการปวดของกล้ามเนื้อหลังและข้อเข่า
6. ช่วยป้องกันอาการของโรคข้อติด และข้อเคลื่อน
7. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Contraindications) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2547)

1. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการอักเสบ ปวด บวม ของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่กำลังอยู่ในช่วงของการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
3. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีการบาดเจ็บ

ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย ดังนั้น สาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่คาดคิด และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้ เราสามารถป้องกันได้ หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์และความสำคัญ ดังนี้ (สมบัติและคณะ, 2548)

1. สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจร หรือหัวใจ จะเต้นช้าลง ซึ่งเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูง เป็นสาเหตุของโรคหัวใจตีบตัน
3. เพิ่มคอเลสเตอรอลที่ละลายได้ในไขมัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ กระดูก ผิวหนัง แข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)
8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (Glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

10. ช่วยป้องกันโรคเมเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก

11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม มีผลเกี่ยวพันต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องและกระทำอย่างสม่ำเสมอจะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้อย่างดีที่สุด รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกระบบของร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น

การออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถป้องกันบำบัดรักษาบางโรคได้ อาทิเช่น (สมศรี และภานี, 2549)

1. โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด
2. โรคหัวใจ
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคเบาหวาน
5. โรคภูมิแพ้ หอบหืด
6. โรคซึมเศร้า
7. โรคกระดูกพรุนและกระดูกเสื่อม
8. โรคข้อต่างๆ

ปรีชา (2533) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจน
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (depression) มีอาการดีขึ้น
8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

เฉก (2540) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างน้อย 5 ประการ ดังนี้

1. เป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการออกกำลังกายเป็นการป้องกันเส้นเลือดเปราะแข็ง อุดตัน หรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจเป็นอย่างดี ทำให้แรงดันเลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง พร้อมกับขับถ่ายของเสียออกทางไต ลำไส้ และต่อมเหงื่อ และที่สำคัญ คือ ทำให้สารต่างๆ ที่อยู่ในโลหิต เช่น ไขมัน น้ำตาล และกรดยูริกอยู่ในระดับปกติ

2. ทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ และที่สำคัญ คือ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดตัวจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลาย ความอ้วนจะลดน้อยลง ทรวดทรงจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนจะเป็นกล้ามเนื้อใดก็ได้แล้วแต่กีฬาประเภทนั้น กล่าวกันว่า การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ

3. ตามปกติ เมื่อมีอายุมากขึ้น ถ้าไม่มีการออกกำลังกายข้อต่างๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน แคลเซียมจะตกตะกอนตามข้อต่างๆ ทำให้เกิดอาการข้อติดและปวดข้อ

4. ทำให้การจับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ ออกไปจากร่างกายเป็นประจำทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสตลอดวัน

5. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายนั้นมีผลต่อการพักจิตทางอ้อม ฉะนั้นจึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำ และจิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ความจำดี ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าช้าลง ชีวิตจะมีแต่ความสุขร่าเริง สดใส เพิ่มบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง ได้อย่างประหลาด ไม่เป็นโรคกระเพาะลำไส้ และจิตประสาท

การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ ให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับ ความบ่อย ความหนัก และความนาน โดยจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้ (กองสุขศึกษา, 2545)

1. สุขภาพร่างกาย แข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า
2. ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
3. รูปร่างดี ช่วยลดความอ้วน
4. นอนหลับสบาย หลับนาน
5. การจับถ่ายดี

6. ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย และช่วยยืดอายุให้ยืนยาว
7. ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจแจ่มใส
8. เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
9. ช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย จากโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน เป็นต้น
10. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

การเจริญและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ อวัยวะใดที่ได้รับการใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและสมรรถภาพ ในการทำหน้าที่ อวัยวะที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานหนักเกินไป จะเกิดความเสื่อมโทรมหรือเสียหายขึ้นได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่างๆ เกือบทุกระบบ ในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะ และเป็นสาเหตุของโรคร้ายหลายชนิด

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมายเป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็นจึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

ดังนั้น ถึงเวลาแล้วที่ทุกคนต้องรู้จักสังเกตสุขภาพของตนเองว่าสภาพร่างกายมีความปกติหรืออยู่ในภาวะเสี่ยงหรือไม่ โดยมีการสังเกตและตรวจสอบสภาวะร่างกายในช่วงวัยต่างๆ ดังนี้ (กองสุขศึกษา, 2545)

การสังเกตและตรวจสอบสภาพร่างกาย

ช่วงวัย	รายการตรวจร่างกาย
วัยเด็กเล็ก (ช่วงอายุต่ำกว่า 5 ปี)	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจตา ฟัน หู ผม รับภูมิคุ้มกันตามกำหนด และความปลอดภัยเบื้องต้น เช่น อุบัติเหตุจากการพลัดตก หกล้ม เป็นต้น
วัยเด็กโตและวัยรุ่น (ช่วงอายุ 5-14 ปี)	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจตา ฟัน ความเสี่ยง และ ความปลอดภัยทางเพศ การบาดเจ็บจากยานพาหนะ อันตรายจากยา บุหรี่ เหล้า และสารเสพติด
วัยทำงานตอนต้น (ช่วงอายุ 15-39 ปี)	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจตา ฟัน คัดชนีมวลกาย เอว สะโพก ความผิดปกติ ความเสี่ยง และอาการ เบื้องต้นของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็งเต้านม ความเสี่ยงและความปลอดภัยทางเพศ การบาดเจ็บจากการทำงาน อันตรายของยา บุหรี่ เหล้า และสารเสพติด
วัยทำงานตอนปลาย (ช่วงอายุ 40-60)	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจตา ฟัน คัดชนีมวลกาย เอว สะโพก ตา และการไปรับบริการตรวจคัดกรอง โรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ตามกำหนด
การตรวจเฉพาะกลุ่ม กลุ่มทำงานใน โรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มสตรี (อายุ 35 ปีขึ้นไป)	ผู้ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม หรือ มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ไอ หอบ เหนื่อย ให้ตรวจเอ็กซเรย์ปอดเพิ่มเติม เพิ่มเติมการตรวจเต้านมตนเอง ตรวจมะเร็งปากมดลูก และผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีนหัดเยอรมันควรได้รับการ ฉีดวัคซีนหัดเยอรมัน

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็นสองพวก คือ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2540)

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก
2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

ในพวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงงานเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น)

ในพวกที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากเวลาที่กล้ามเนื้ออ่อนลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะกินอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตามพวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำในทันที

ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา เป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2540)

โรคประสาทเสี่ยดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสี่ย 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทเสี่ยระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ ระบบทางเดินอาหารโดยมีอาการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางประสาทอื่นๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มากๆ ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสี่ยความยืดหยุ่นและมีแร่ธาตุหินปูน ไ้ไขมัน ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้นี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อย อาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมาก จะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสี่ยดุลยภาพของระบบประสาทอันเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงอาการออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก จะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะแตกหักได้ง่าย

จะเห็นได้ว่า การขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาพแวดล้อมต่างๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

สำหรับผู้ที่รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอหากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปปกติดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที หลักปฏิบัติคือ เลือกรอกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย เริ่มจากน้อยไปหามาก ไปหาหนัก และต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันให้มีการใช้กำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่างๆ การเดินทางในระยะทางที่ไม่ไกล ควรใช้การเดินเร็วแทนใช้พาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น

ในผู้ที่มีโทษจากการออกกำลังกายปรากฏชัดแล้ว การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด แต่วิธีการและปริมาณของการออกกำลังกายจะต้องจัดให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางกีฬาเวชศาสตร์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำได้

การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

หากต้องการให้คนที่เรารักออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อนก็ตาม ต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน ชักชวนไปออกกำลังกายด้วยกัน และอาจจะพูดทักทายกันว่าวันนี้คุณออกกำลังกายเป็นสิ่งที่วิเศษสุด และถือเป็นกิจวัตรใหม่ในชีวิต

การออกกำลังกายถือว่าเป็นรางวัลพิเศษสำหรับชีวิต ใครอยากได้ต้องสร้างเอาเอง หาซื้อที่ไหนไม่ได้ รางวัลสุขภาพที่ดี รางวัลหุ่นสวย รางวัลร่างกายแข็งแรง รางวัลแห่งความสุข จากการออกกำลังกาย รางวัลเหล่านี้หาได้ไม่ยาก อยู่ที่ว่าคุณพร้อมที่จะสร้างมันหรือยัง

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงอดทนมีพลังกำลังในการทำงาน มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน กระฉับกระเฉงตลอดเวลา มีความคิดที่ฉับไว ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคลิกภาพ รูปร่างสง่างามทุกอย่างก้าว เพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง เมื่อรูปร่างได้สัดส่วน สวยงาม ทำให้การแต่งกายดูดี นามอง เป็นเสน่ห์ ที่ไม่ต้องไปซื้อหาหรือปรุงแต่ง (สมศรี และภานี, 2549)

การตรวจสอบสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพก่อนออกกำลังกาย

สมศรี และภานี (2549) ได้ให้ความสำคัญกับการตรวจสอบสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพก่อนออกกำลังกาย ว่าเป็นสิ่งจำเป็นมากที่พึงกระทำก่อนการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายนั้นร่างกายจะต้องทำงานอย่างมากกว่าภาวะปกติ และจะเป็นตัวชี้วัดว่าควรออกกำลังกายแบบใด หนักแค่ไหน ใช้เวลาเท่าไร บ่อยแค่ไหน และควรมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำหรือจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย จะทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมั่นใจ และถูกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้น

การออกกำลังกายของข้าราชการ

ลักษณะ (2534) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายของข้าราชการไว้ว่า การบริหารร่างกาย สำหรับนักบริหาร หมายถึง “การจัดการให้ร่างกายสมบูรณ์ มีสุขภาพ อนามัยดี พอที่สมองจะใช้ความคิด และมีจิตใจบริหารงานให้มีประสิทธิภาพได้” การที่ร่างกายสมบูรณ์มีสุขภาพอนามัยดี

อยู่เสมอ นั่น จะช่วยให้คนเรามีโอกาสใช้ความสามารถที่มีอยู่ในคน ได้เต็มที่ และมีสมรรถภาพสูง ในการปรับคนให้กลมกลืนกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งยังจะมีผลทำให้อายุยืน ผิวพรรณผ่องใส จิตใจเป็นสุข และมีกำลังกายแข็งแรงด้วย

นายประวิณ ณ นคร (อ้างถึงใน ลักขณา, 2534) อดีตเลขาธิการ ก.พ. ได้เคยปรารภไว้ว่า “หน้าที่โดยเฉพาะของ นักบริหาร นั่นก็คือ บริหารงานหรือ จัดการ ในงานของหน่วยงานที่ตน รับผิดชอบบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย การที่นักบริหารจะสามารถบริหารงาน ได้บรรลุผลสำเร็จ ตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น จะต้องอาศัยปัจจัยสุดยอด 3 ประการ คือ

1. สมอ ซึ่งจะต้องประกอบด้วย ความรอบรู้ ในศิลปวิทยาการทั้งปวงที่จะใช้เป็นเครื่องมือ ในการบริหารงาน ความคิด ที่ฉลาดเฉียบแหลม จับใจ ถูกต้อง เหมาะสมตามสถานการณ์ และการมี ศิลปในการใช้ความรอบรู้และความคิดนั้นเพื่อบริหารงานให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย
2. จิตใจ ซึ่งจะต้องประกอบด้วย คุณธรรม ที่จำเป็นสำหรับนักบริหาร เช่น ความเข้มแข็ง ความอดทน ความเที่ยงธรรม ความซื่อตรง ความรับผิดชอบ ความทุ่มเทเสียสละเพื่องาน ความร่วมมือร่วมใจ และที่สำคัญที่สุด คือ ความสุจริตใจ
3. ร่างกาย ซึ่งจะต้องมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์พอที่จะบริหารงานให้มีประสิทธิภาพได้ ในบรรดาปัจจัยทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้นนั้น ร่างกายนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เพราะว่า ถึงแม้้นักบริหารจะมีสมอดีและจิตใจดีสักปานใดก็ตาม ถ้าร่างกายไม่ดี สุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ หรือเจ็บป่วยออกๆ แอดๆ สามวันดีสี่วันไข้ เช่นนี้ จะไม่สามารถใช้สมอและจิตใจที่ดีนั้น ให้เป็นประโยชน์ได้เท่าที่ควร หรืออาจไม่ได้ใช้สมอและจิตใจนั้นเลยถ้าต้องนอนป่วย หรือ ออกจากงาน หรือตาย ไป

ข้าราชการและประชาชนเป็นส่วนใหญ่ ทราบว่าตนเองเจ็บป่วยหลังจากที่อาการของโรค ได้ลุกลามถึงขั้นร้ายแรงยากแก่การรักษาให้หายขาดได้ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ความเสียหายจะเกิดขึ้น ต่อผู้ป่วย ญาติมิตร รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ต้องทนทุกข์ทรมานทำงาน ได้ไม่เต็มที่ ผลการปฏิบัติงานน้อยลง ประเทศชาติต้องรับภาระในการที่จะคอยช่วยเหลือออก ค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากข้าราชการและประชาชนทั่วไป หมกมุ่นอยู่กับ การทำงาน และภารกิจในชีวิตประจำวัน จนไม่สนใจการตรวจสุขภาพประจำปี

นอกจากการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งจะใช้เป็นวิธีป้องกันและส่งเสริมสุขภาพแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถป้องกันการเสื่อมสภาพของอวัยวะและบำรุงรักษาสุขภาพได้อย่างง่ายๆ ก็คือการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายช่วยก่อให้เกิดสมรรถภาพในการปฏิบัติงานของร่างกาย เสริมสร้างและแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ช่วยป้องกันจากโรคที่เกิดจากอวัยวะเสื่อมสภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ไ้ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง และ ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันความเครียดได้อีกด้วย (ลักษณะ, 2534)

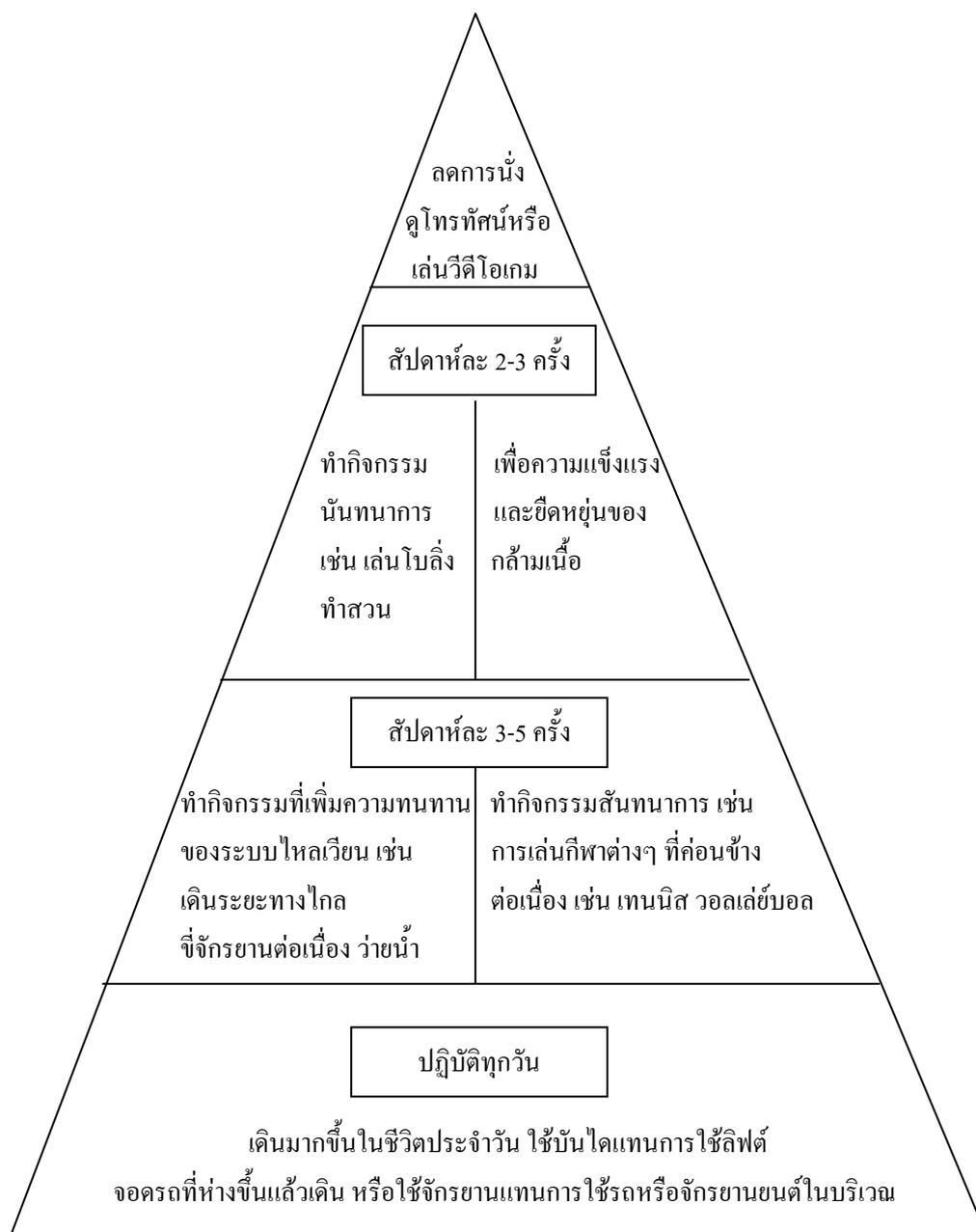
ลักษณะการออกกำลังกาย/กีฬาที่ควรเลือก

จรรยาพร (2538) ได้กล่าวถึง ลักษณะการออกกำลังกาย/กีฬาที่ควรเลือกไว้ดังนี้

1. ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ หรืออุปกรณ์หาง่าย
2. ทำได้ทุกสถานที่
3. ทำได้สะดวกทุกเวลา
4. ทำแล้วสนุกเพลิดเพลิน

การแนะนำการออกกำลังกายในวัยทำงาน

ขอบเขตของกลุ่มเป้าหมาย วัยทำงานอายุระหว่าง 25-55 ปี (สมบัติ และคณะ, 2548)



ภาพที่ 1 แสดงภาพปิรามิดการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำแนะนำ 1

ให้พิจารณาเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายตามสามเหลี่ยมการเคลื่อนไหว
กำลังกาย (ภาพที่ 1)

โดยพยายามเพิ่มการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันต่างๆ ทั้งในที่ทำงาน ในบ้าน ในระหว่าง
เดินทางให้มากที่สุด โดยคำแนะนำในองค์กรต่างๆ มักจะแนะนำให้ร่างกายควรมีการเคลื่อนไหว
ร่างกายอย่างน้อยสะสมกันให้ได้ 120-150 นาที/สัปดาห์

หลักของแนวคิดที่สำคัญคือจะต้องเข้าใจประเด็นก่อนว่าสิ่งที่จะได้จากการออกกำลังกาย
คือ

1. ความสามารถในการทำงานของระบบหัวใจ ปอดและการไหลเวียน ซึ่งสิ่งแสดง
ที่สำคัญ คือ การรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเมื่อก่อน ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะการขาดการออกกำลังกาย
หรือเริ่มมีภาวะของโรคในระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียนก็ได้
2. ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยประเมินจากไม่สามารถยกของมีน้ำหนัก
หรือยกของได้น้อยกว่าเมื่อก่อนมาก หรือมีความเจ็บปวดของข้อต่อมากหรือง่ายขึ้น
3. ความสามารถในการทำงานของข้อและเอ็นต่างๆ โดยวัดจากการรู้สึกมีความตึงของ
กล้ามเนื้อต่างๆ มาก

คำแนะนำ 2

สำหรับผู้ใช้ร่างกายแนะนำให้เน้นการออกกำลังกายเพื่อการยืดเหยียด โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ
ที่จำเป็นต้องใช้บ่อยๆ หรือเกิดปัญหาบ่อย คือ ส่วนหลัง หรือกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องอยู่ในท่าเดียว
นานๆ

คำแนะนำ 3

ควรแนะนำการออกกำลังกายสำหรับกล้ามเนื้อหลัง เนื่องจากภาวะปวดหลังจะเป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้ใช้แรงงานต่างๆ

คำแนะนำ 4

ควรจะมีการประเมินประสิทธิภาพในการทำงานของระบบไหลเวียน คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนของร่างกาย โดยหากพบว่า ท่านมีความเหนื่อยง่ายกว่าคนในวัยเดียวกันท่านอาจจะจำเป็นต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น โดยให้เริ่มจากช้าๆ น้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย แต่หากต้องการการออกกำลังกายแบบมีรูปแบบที่อยู่ในระดับหนัก ควรต้องพบแพทย์ก่อน

ผู้นั่งโต๊ะทำงาน

คำแนะนำ 5

เนื่องจากภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นภาวะเสี่ยงในผู้นั่งโต๊ะทำงาน ดังนั้นจึงแนะนำให้เพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น โดยเริ่มจากช้าๆ น้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย

คำแนะนำ 6

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งสำคัญในผู้ทำงานนั่งโต๊ะ เนื่องจากลักษณะงานมีโอกาสที่จะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อมาก ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นมีความแข็งแรงลดลง

คำแนะนำ 7

ผู้นั่งโต๊ะทำงานมีปัญหาสุขภาพที่สำคัญ คือ ปัญหาของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะภาวะปวดคอ ปวดหลัง ดังนั้น จึงแนะนำให้มีการออกกำลังกาย เพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อคอและหลัง โดยแนะนำให้ท่านที่สามารถทำได้ในที่ทำงาน และแนะนำให้เปลี่ยนอิริยาบถเป็นประจำ

คำแนะนำ 8

หากท่านไม่มีเวลา ขอแนะนำให้ออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่น ทำโยคะ ซึ่งจะได้ประโยชน์ของการยืดเหยียดและความแข็งแรง หรือ การออกกำลังกายแบบอื่น ๆ เช่น พลังลมปราณ รำมวยจีนแบบต่างๆ หรือรำไม้พลอง ซึ่งจะได้ประโยชน์หลายด้าน โดยเฉพาะการยืดเหยียดและความแข็งแรงและขอให้เพิ่มการออกกำลังกายตามคำแนะนำข้อที่ 1 และ 5

การบาดเจ็บและการเจ็บป่วยในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกาย บางครั้งอาจเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ จากการที่ไม่ได้อบอุ่นร่างกายให้เพียงพอหรือออกกำลังกายหนักเกินไป การบาดเจ็บที่พบบ่อยๆ เช่น

เป็นลม เพราะเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ หรือออกกำลังกายหนักเกินไป การปฐมพยาบาลเบื้องต้นคือ ให้พักในที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม นอนราบยกเท้าสูง ใช้ผ้าเช็ดตามร่างกาย

เอ็นข้อต่ออักเสบ เพราะข้อพลิก หรือข้อรับน้ำหนักมากเกินไป การปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้พักใช้น้ำแข็งห่อผ้าประคบ ตรงข้อที่เจ็บ ยกส่วนที่เจ็บให้สูงและใช้ผ้ายึดพันป้องกันการบวม

กล้ามเนื้ออักเสบ จากการที่กล้ามเนื้อยึดตึง นานเกินไปหรือออกแรงแบบกระตุกทันทีทันใด การปฐมพยาบาลยึดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวอย่างช้าๆ และหยุดการออกกำลังกาย (สมศรี และธานี, 2549)

การออกกำลังกายให้ปลอดภัย

การออกกำลังกายมีประโยชน์นับตั้งแต่วันที่ออกกำลังกายทำให้ความเสี่ยงต่ำกว่า การไม่ออกกำลังกาย แต่ในการเริ่มต้นและขณะออกกำลังกายก็มีความเสี่ยงเกิดขึ้น มีปัจจัยหลาย ประการที่มีผลกระทบต่อความเสี่ยงของการออกกำลังกาย ที่สำคัญมี 3 ประการ คือ อายุ สภาพสุขภาพ (มีหรือไม่มีโรคหัวใจ) และความหนักหรือความแรงของกิจกรรม (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2547)

1. อายุ หลังจากอายุ 30 ปี ร่างกายของคนเราก็จะค่อยเสื่อมลงตามธรรมชาติอาจมีโรค เกิดขึ้น หรือมีอาการของโรคซ่อนเร้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้ชีวิตในด้านการกิน การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ ดังนั้นผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป ถ้าไม่เคย ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายในระดับเบา หากต้องการออกกำลังกายแบบหนัก ๆ หรือทำกิจกรรมที่หนัก กว่าการเล่น เช่น การวิ่ง การเล่น และแข่งขันกีฬา ซึ่งทำให้เหนื่อยหอบมาก ท่านจะต้องปรึกษา แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อน หรือเคยตรวจร่างกายมาแล้วภายในเวลา 6-12 เดือน ท่านต้องจำกัด ความหนักหรือความแรงของการออกกำลังกายเพียงแค่นี้ระดับปานกลางเท่านั้น

2. สภาพสุขภาพ ไม่ว่าท่านจะเป็นผู้ใหญ่ในวัยใด หากมีปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต หรือมีอาการ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อยผิดปกติ หน้ามืดเวียนศีรษะบ่อยๆ หรือมีปัจจัยเสี่ยงอันเนื่องมาจากพฤติกรรมหรือความผิดปกติภายใน ร่างกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปัจจัย (สูบบุหรี่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไม่ออกกำลังกาย ประวัติคนในครอบครัวเสียชีวิตจากโรคหัวใจ) ท่านควรปรึกษาแพทย์ก่อน ออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบหนักๆ เหนื่อย ทั้งนี้ ความเสี่ยงของการออกกำลังกาย จะมากในคนที่ เป็นโรคหัวใจ และหากไม่ได้พบแพทย์ก็ควรจำกัดการออกกำลังกายอยู่เพียงแค่นี้ระดับ ปานกลาง

3. ความหนักหรือความแรงของกิจกรรม ความเสี่ยงของการเสียชีวิตหรือบาดเจ็บ จะเพิ่ม มากขึ้น เมื่อออกกำลังกายแบบหนักๆ เหนื่อย เช่น การวิ่ง การเล่นและแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะประเภท คู่ ลาน การวิ่งแข่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส เต้นแอโรบิคแบบเร็วๆ กระโดดเชือก สเก็ต สควอช ดังนั้น หากท่านมีปัญหาสุขภาพหรืออายุเกินกว่า 40 ปี ควรออกกำลังกายประเภทที่ทำให้ รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยถึงปานกลาง ซึ่งมีความเสี่ยงต่ำมาก และไม่ต้องกังวลหรือวิตกว่าจะไม่ได้ ประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งนี้ เพราะมีการศึกษาวิจัยมากมายยืนยันว่าการเคลื่อนไหวร่างกายหรือ

ออกแรง/ออกกำลังที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น ทำด้วยความแรงหรือความเหนื่อยปานกลาง หรือพอประมาณ สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน หรือเกือบทุกวันก็เพียงพอแล้ว และ ไม่จำกัดว่าต้องเป็นรูปแบบออกกำลังกายแบบนั้น แบบนี้ ปัญหาที่สำคัญอยู่ที่ว่าท่านปฏิบัติสม่ำเสมอหรือไม่เท่านั้น

แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย

ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)

แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากการศึกษาทางสังคมจิตวิทยา ซึ่งพบว่า “การตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนนั้นจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลผู้ซึ่งมีความสำคัญและมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราตลอดเวลา” ซึ่งเป็นการแสดงถึงปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลที่แสดงออกถึงความสนใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือด้านวัตถุ สิ่งของ ข้อมูล ข่าวสาร หรือด้านอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดความใกล้ชิด ความผูกพัน เชื่อว่ามีคนรัก ดูแลเอาใจใส่ และยกย่อง มองเห็นคุณค่าว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และที่สำคัญอย่างยิ่งแรงสนับสนุนทางสังคมยังมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม

มีผู้ให้คำจำกัดความของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

Cobb (1976) ได้ให้ความหมายว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตนเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องตัวเอง ทำให้รู้สึกกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสังคมนั้นๆ

Pilisuk (1982) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการที่บุคคลรู้สึกกว่าตนเองได้รับการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย และนอกจากนี้ แรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เช่น สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน

เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน กลุ่มอื่นๆ เป็นต้น

Caplan (1974) ได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 แนวคิด ดังนี้

แนวคิดที่ 1 คือ ความพึงพอใจความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ การได้รับการยกย่อง นับถือ การยอมรับ การได้รับความเห็นใจ และความช่วยเหลือซึ่งได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับ คนในกลุ่มสังคม

แนวคิดที่ 2 เป็นความสำคัญที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากกลุ่มสังคมที่ให้การสนับสนุน ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

องค์ประกอบของแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคมจะประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการสนับสนุน
2. ลักษณะของแรงติดต่อสัมพันธ์นั้น จะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนเอาใจใส่และมีความรัก ความหวังดีในตนอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของหรือทางด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ ในที่นี้คือ การมีสุขภาพดี แรงแสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นแรงแสนับสนุนทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือวัตถุประสงค์ตามย่อมส่งผลกระทบต่ออย่างแน่นอน เพราะคนเรานั้นกายกับใจไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ โดยสิ้นเชิง การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์อย่างยิ่ง

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม มี 2 ประเภท ดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน
2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ ซึ่ง House (1981) ได้แบ่งรูปแบบของพฤติกรรมในการให้แรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 รูปแบบ คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) เช่น การให้ความพอใจการยอมรับนับถือ ความหวังใจ การกระตุ้นเตือน
2. การให้การสนับสนุนในการประเมิน (Appraisal Support) เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การเห็นพ้อง การให้การรับรอง หรือการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นได้แสดงออกมา (Affirmation) รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจเป็นการช่วยเหลือโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ได้

3. การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร (Information Support) เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) ตักเตือน ให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสาร (Information)

4. การให้การสนับสนุนทางด้านของเครื่องมือ (Instrumental Support) เช่น แรงงาน เงิน เวลา อุปกรณ์ เครื่องมือ เป็นต้น

ระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

Gottlieb (1985) ได้แบ่งระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับมหภาคหรือระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคมโดยวัดจากลักษณะต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ในสังคมหรือชุมชน ด้วยความสมัครใจ

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการพิจารณาที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายทางสังคม โดยการวัดอย่างเจาะจงลงไปถึงกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลในสังคมที่ใกล้ชิดกันเสมือนญาติ มีการให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ ความเป็นมิตร และแรงสนับสนุนทางอารมณ์

3. ระดับจุลภาค ระดับแคบหรือระดับลึก (Micro Level) เป็นการพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมมาจากการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ที่มีความผูกพันอย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้ให้การสนับสนุนจะมีเพียงคนใกล้ชิดบางคนเท่านั้นที่จะทำได้ เช่น คนรัก สามี ภรรยา บุตร หรือสมาชิกในครอบครัว

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในการจูงใจ และเป็นการกระตุ้นทางอารมณ์เพื่อสนับสนุนและนำไปสู่การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมได้แก่ ผู้บังคับบัญชา บุคคลในครอบครัว ญาติ และเพื่อน การให้แรงสนับสนุนทางสังคมได้แก่ ข้อมูลข่าวสาร

แนวคิด PRECEDE Model

PRECEDE Model เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินงาน สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นใหม่ โดย (Green, 1980) ที่มีแนวคิดว่าการพฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้น จะต้องมีกระบวนการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผน และกำหนดกลวิธีในการดำเนินงาน สุขศึกษาเพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE Model เป็นการวิเคราะห์แบบย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ที่ต้องการ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ คุณภาพชีวิตของบุคคลที่พึงประสงค์แล้ว พิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล การวิเคราะห์ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ 7 ขั้นตอน ดังนี้ (Green and Kreuter, 1991)

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทางสังคม (Phase 1: Social Diagnosis)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการวิเคราะห์ โดยประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเป้าหมายต่างๆ เช่น ผู้ป่วย นักเรียน กลุ่มคนวัยทำงาน ผู้ใช้แรงงาน หรือผู้บริโภค สิ่งประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัดและเป็นตัวกำหนดระดับคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา (Phase 2: Epidemiological Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพที่สำคัญอะไรบ้าง ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคมในขณะเดียวกันปัญหาสุขภาพก็มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน ข้อมูลทางระบาดวิทยาจะชี้ให้เห็นถึงการเจ็บป่วย การเกิดโรค และภาวะสุขภาพตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเกิดการกระจายของโรค การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยาจะช่วยให้สามารถจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อประโยชน์ในการวางแผนการดำเนินงาน สุขศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ด้านพฤติกรรม (Phase 3: Behavioral Diagnosis)

จากปัจจัยปัญหาด้านสุขภาพอนามัยที่ได้ในขั้นตอนที่ 1-2 จะนำมาวิเคราะห์ต่อเพื่อหาสาเหตุที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลและสาเหตุที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น สาเหตุจากพันธุกรรมหรือสภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยกระบวนการสุขศึกษา จะให้ความสนใจประเด็นที่เป็นสาเหตุ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ทางการศึกษา (Phase 4: Educational Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนสุขศึกษาโดยในขั้นตอนนี้จะแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ (Preference) ของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยซึ่งประกอบประกอบของปัจจัยโน้มน้าว ได้แก่ ความรู้ ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคม- เศรษฐกิจ (Socio-Economic Status) และอายุ เพศ ระดับการศึกษา ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อกรวางแผนโครงการทางสุขศึกษาด้วย

ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้จะต้องมีปัจจัยอื่นๆประกอบด้วย

การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัสส่วนใดส่วน

หนึ่งแล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมาเป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมกันระหว่างพวกประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ แล้วความคิดร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องจริง ให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของ Becker (อ้างถึงใน Green, 1980) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อใน 3 ด้าน คือ

1. ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหรือได้รับเชื้อโรค เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความไม่ปลอดภัยของสุขภาพ หรืออยู่ในอันตราย
2. ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในด้านของความเจ็บปวดทรมาน การเสียเวลา เสียเศรษฐกิจ
3. ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องว่าจะคุ้มค่ามากกว่าราคา เวลา และสิ่งต่างๆ ที่ลงทุนไปเมื่อมีความเชื่อดังกล่าวแล้วจะทำให้บุคคลมีความพร้อมในการแสดงพฤติกรรม

ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างจะคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งลักษณะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ด้วย และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่างๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา

นอกจากนั้นสิ่งที่สำคัญก็คือ การหาได้ง่าย (Availability) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ของสิ่งที่เป็นในการแสดงพฤติกรรมหรือช่วยให้การแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เป็นไปได้ง่าย

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่บุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้นๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น และอิทธิพลของบุคคลต่างๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์ โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ก็ได้

พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้งสามดังกล่าวมาแล้วคือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากปัจจัยทั้งสามดังกล่าว Green and Kreuter (1991) ได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้งสามกับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะเพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุทางพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว โดยในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุทางพฤติกรรมควรเรียงลำดับตามความหมาย ดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่จะต้องกระทำให้ได้
2. การดัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้
3. เป็นปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากเกิดพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรง และทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป

5, 6. ในการเสริมแรง หรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้นอาจมีผลกระทบถึงปัจจัยนำรวมทั้งปัจจัยเอื้อด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนที่ 5 การเลือกกลยุทธ์ทางการศึกษา (Phase 5: Selection of Educational Strategies)

เมื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการเลือกกลยุทธ์และเทคนิคในการดำเนินงานด้านสุขศึกษามาใช้ ทั้งนี้ โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านข้างต้นด้วย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด นอกจากนี้การกำหนดกลยุทธ์การดำเนินงานจะต้องคำนึงถึงการผสมผสานหลายเทคนิค หลายกลวิธีด้านสุขศึกษาเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ทางการบริหาร (Phase 6: Administrative Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินถึงปัจจัยด้านการบริหารจัดการที่มีผลต่อการดำเนินโครงการที่ได้วางแผนไว้ โดยปัจจัยดังกล่าวอาจจะมีผลทั้งในด้านบวก คือ ทำให้โครงการบรรลุเป้าหมาย หรือมีผลตรงข้าม คือ กลายเป็นข้อจำกัดของโครงการ ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ งบประมาณ ระยะเวลา ความสามารถของผู้ดำเนินการ ตลอดจนทรัพยากรอื่นๆ ในองค์กร ดังนั้นในการวางแผนเพื่อดำเนินงานสุขศึกษาใดๆ จะต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้ไม่น้อยไปกว่าขั้นตอนนี้ และจะต้องมีการวิเคราะห์และพิจารณาให้ครอบคลุมทุกด้าน

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (Phase 7: Evaluation)

ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่ดำเนินการในทุกขั้นตอน โดยทั้งนี้ต้องมีตัวกำหนดหลักเกณฑ์ในการประเมินผลและดัชนีตัวชี้วัดไว้อย่างชัดเจนแล้ว การประเมินผลใน PRECEDE Model จะประกอบด้วยประเมินใน 3 ระดับ คือ การประเมินโครงการหรือโปรแกรมสุขศึกษา การประเมินผลกระทบของโครงการหรือโปรแกรมที่มีต่อปัจจัยทั้ง 3 ด้าน และท้ายสุด คือ การประเมินผลลัพธ์ของโครงการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งการประเมินในขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินงานระยะยาว

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม จึงได้นำแนวคิด และปัจจัยทั้งสามของ Green and Kreuter มาเป็นส่วนหนึ่งของกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ถนอมวรรณ (2536) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาเพศชาย และเพศหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ศุภวรินทร์ (2539) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สภาพการเป็นอยู่ในปัจจุบัน และสถานภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยอื่นที่พบว่า อาชีพ รายได้ ประวัติการมีโรคประจำตัว การมีชมรมผู้สูงอายุ การเป็นสมาชิก และการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ การไปใช้บริการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการทางสุขภาพ การไปแหล่งพบปะสังสรรค์ประจำหมู่บ้าน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยเสริม คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากสมาชิกในครอบครัวญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน และจากบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ตัวแปรในกลุ่มปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ทั้ง 3 กลุ่ม สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ร้อยละ 42.00

พิเชฐ (2540) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดนครนายก พบว่า ปัจจัยนำได้แก่ อายุ เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่วนสถานภาพสมรส ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ สถานะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทศนคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยเอื้อได้แก่ การรับรู้ นโยบายส่งเสริมสุขภาพ และสภาพแวดล้อมภายใน โรงเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายได้และสภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำหรับปัจจัยเสริมพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารที่ เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่างๆ และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประสงค์ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพ ทศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและ การรับรู้สถานะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ ในทิศทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด ($r = 0.6279$) ปัจจัยเอื้อได้แก่ สภาพแวดล้อม ภายในโรงเรียนและสภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยสนับสนุนได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ สุขภาพจากสื่อต่างๆ และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อวิเคราะห์ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ดีที่สุด รองลงมาได้แก่ การรับรู้สถานะสุขภาพ เพศ และ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลตามลำดับ โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมได้ร้อยละ 49.27

จิตอารี (2543) ได้ศึกษาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออก กำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาลจังหวัดน่าน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 331 ราย โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 82.78 แต่เป็นการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเพียง ร้อยละ 2.72 วิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ภายบริหาร

จีจ็กรยาน และเดินแเอ โรบิก การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ในรายด้าน ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ความพร้อมของร่างกายและการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านเวลาและสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้าน เวลาและความพร้อมของร่างกาย พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ประยงค์ (2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 242 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ร้อยละ 13.6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง ร้อยละ 52.1 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับดี ร้อยละ 58.7 มีความเห็นเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.0 มีความเห็นเรื่องการสนับสนุนการออกกำลังกายในระดับสูง ปัจจัยทางด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผ่อง (2545) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษาสังกัดเทศบาล จังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ คือ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สถานะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน สภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน ปัจจัยเสริม ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ส่วนใหญ่ครูประถมศึกษา มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลาง รองลงมา คือ มีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำและระดับสูง ตามลำดับ

วาทีนา (2545) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี จำนวน 300 คน โดยนำ PRECEDE-PROCEDE Model มาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยชีวสังคมไม่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี ปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี คือ ความรู้และทักษะคิดต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานีคือความสะดวก เพื่อการเข้ารับการรักษาและ

จำนวนสถานที่ที่เข้ารับการรักษา ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาล
นพรัตน์ราชธานี คือ การได้รับความรู้จากการจัดประชุมวิชาการ การมีเพื่อนชวนไปออกกำลังกาย
การมีแพทย์และพยาบาลให้คำอธิบายในการดูแลสุขภาพของบุคลากร พฤติกรรมสุขภาพของ
บุคลากร โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

เบญจมาศ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน
โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับ
ปานกลาง ปัจจัยชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรทางการพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ สถานภาพสมรส ตัวแปร
นอกเหนือจากนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
บุคลากรทางการพยาบาล ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ทักษะติดต่อ
พฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ค่านิยมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และ
การรับรู้ภาวะสุขภาพ นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการ
พยาบาล ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
บุคลากรทางการพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การมีและการเข้าถึงสถาน
บริการต่างๆ และนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.01 คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับ
การออกกำลังกายจากบุคคลต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่มีอำนาจในการ
ทำนายสูงสุด คือ ค่านิยมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและตัวแปรร่วมทำนาย คือ
ปัจจัยเสริม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และปัจจัยเอื้อ โดยทั้ง 4 ตัวแปร สามารถร่วมทำนายพฤติกรรม
การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลได้ ร้อยละ 47.4

ธัญชนก (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 260 คน พบว่าบุคลากร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ
ปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ อายุ สถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล ตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกในการทำนายสูงสุด คือปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และตัวแปรที่ร่วมทำนาย คือ สถานภาพ โสด หม้าย/หย่า อายุ 51-60 ปี และอายุ 31-40 ปี โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรได้ร้อยละ 20.6

Cobb (1976) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการป้องกัน โรคและส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร พบว่า ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมมากจะมีพฤติกรรมการป้องกัน โรคและส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย

Gentle (1994) ได้ศึกษาวิธีการออกกำลังกายและเหตุผลของคนวัยหนุ่มสาวในระดับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอายุ 14-15 ปี ในโรงเรียนมัธยมที่ Devon จำนวน 382 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า คนที่ออกกำลังกายมาก มีความชอบต่อการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่านั้น มีความเชื่อว่าผลของการออกกำลังกาย ในประเภทและปริมาณที่พวกเขาชอบนั้น ได้ผลเพียงครึ่งในเพศชาย และเพียงหนึ่งในสามในเพศหญิงเด็กผู้ชายส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพในอนาคตของพวกเขาขึ้นอยู่กับพฤติกรรมในปัจจุบัน ส่วนเด็กผู้หญิงคิดว่าขึ้นอยู่กับระดับของการออกกำลังกาย ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การแนะนำวัยรุ่น และการให้ความรู้ด้าน โปรแกรมการออกกำลังกายในโรงเรียน จะช่วยทำให้ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายดีขึ้น

Garcia (1995) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและพัฒนาการในการออกกำลังกายกับความเชื่อและพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบันน้อยกว่า มีความมั่นใจในตัวเองต่ำกว่า และมีภาวะทางสุขภาพต่ำกว่า รวมทั้งมีแบบแผนในการออกกำลังกายของตนเองต่ำกว่าระดับชั้นเรียน การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนจากสังคมให้ออกกำลังกาย และสภาพสังคมเกี่ยวกับการออก

กำลังกาย มีผลปานกลางกับนิสัยการออกกำลังกาย ความแตกต่างทางเชื้อชาติมีผล ปานกลางต่อการเข้าถึงโปรแกรมการออกกำลังกาย

จากการประมวลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ได้มีการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายในกลุ่มบุคคลต่างๆ และมีปัจจัยหลายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้วิจัยแต่ละคนจะนำแนวคิดทฤษฎีใดมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย ของตน สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ร่วมกับ แนวคิด PRECEDE Model ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยนำได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อได้แก่ นโยบาย ส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มาเป็นส่วนหนึ่งของกรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 5 กลุ่มตัวแปรจากปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้ถูกต้องมากกว่าการทำนายจากตัวแปรเพียงตัวใดตัวหนึ่งหรือบางตัวเท่านั้น