

คำนำ

ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งการแข่งขันทางด้านธุรกิจที่เป็นไปอย่างสูงยิ่ง ในเรื่องการศึกษา การประกอบอาชีพ ปัจจัยดังกล่าวทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ประกอบกับการดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบันขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน ขาดการออกกำลังกาย และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกายและจิต กล่าวคือพบว่าเป็นสาเหตุการตายและอัตราการตายที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจ ร้อยละ 78.9 อุบัติเหตุร้อยละ 61.50 มะเร็งทุกชนิดร้อยละ 50.90 ความดันโลหิต ร้อยละ 16.10 ต่อจำนวนประชากรล้านคนตามลำดับ (แหล่งข้อมูลจาก: สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุขปี 2546)

จากปัญหาดังกล่าวทำให้ทางผู้วิจัยฯ เล็งเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและหาวิธีที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและมีวิธีการที่สะดวก โดยอาศัยเทคโนโลยีอุปกรณ์สื่อสารเข้ามาช่วย โดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมานี้จะช่วยวิเคราะห์ข้อมูลของแต่ละบุคคลและเสนอแนะวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่ผู้ใช้งาน ซึ่งผู้ใช้งานสามารถใช้โปรแกรมนี้โดยผ่านอุปกรณ์สื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือ Pocket PC ที่มีระบบรองรับการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ เช่น GPRS: General Packet Radio Service งานวิจัยนี้จึงเหมาะกับบุคคลทุกเพศ, ทุกวัยที่ต้องการออกกำลังกายโดยไม่จำกัดสถานที่ และสามารถออกกำลังกายได้ตลอดเวลาโดยผู้ใช้งานจะเห็นภาพวิดีโอสาธิตการออกกำลังกายในแต่ละท่าทางอย่างถูกต้องและเหมาะสม เนื่องจากหากออกกำลังกายผิดวิธีแทนที่จะเป็นการช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแต่กลับส่งผลเสียต่อร่างกายเช่น บาดเจ็บ หรือปวดเมื่อย

วฤษาย์ ร่มสายหยุด

2552