

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งได้จากเอกสาร ตำราโดยมีสาระดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ชุมมสวัสดิภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
5. ข้อมูลพื้นฐานอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง กิริยาหรือการตอบโต้ต่อสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านั้น อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตหรือวัดได้ เช่น การเดิน การเขียน การพูด การคิด การเต้นของหัวใจ ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้หลากหลาย ดังนี้

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984 : 90) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรม หมายถึง การทำหรือตอบสนอง การกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและปฏิสัมพันธ์ ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอกรวมทั้ง เป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

สุรพล พะยอมแย้ม (2545 : 18-20) กล่าวว่า พฤติกรรม ในทางจิตวิทยานั้นหมายถึง การกระทำอันเนื่องมาจากการกระตุ้นหรือการจูงใจจากสิ่งเร้าต่างๆ การกระทำหรือพฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้ผ่านขบวนการกลั่นกรอง ตกแต่งและตั้งใจที่จะทำให้เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลอื่นได้สัมผัสรับรู้ พฤติกรรมของบุคคลแม้จะกระทำด้วยสาเหตุจุดมุ่งหมายเดียวกันแต่จะมีลักษณะอาการ

แตกต่างกัน เมื่อบุคคล เวลา สถานที่ หรือสถานการณ์เปลี่ยนไปเนื่องจากการกระทำของบุคคลส่วน จะต้องผ่านกระบวนการคิดการตัดสินใจ อันประกอบด้วยอารมณ์และความรู้สึกของผู้กระทำพฤติกรรม นั้น ๆ จึงทำให้พฤติกรรมของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน หรือปรับเปลี่ยนไปตามเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง เสมอ ด้วยเหตุผลที่ว่าพฤติกรรมแต่ละครั้งเกิดจากกระบวนการ

กันยา สุวรรณแสง (2546 : 92) สรุปความหมายของพฤติกรรมว่าเป็นอาการบอบช้ำหรือ ลีลา ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงให้เห็นปรากฏสัมพันธ์หรือมีฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วย เครื่องมือ

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 768) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และ ความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

วิเชียร วิทยอุดม (2547 : 162) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์ กระทำ ไม่ว่าสิ่งนั้น จะสังเกตได้หรือไม่ พฤติกรรมบางอย่างเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคลสังเกต โดยตรงไม่ได้แต่จะสามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือพิเศษ และสามารถบอกได้ว่ามีหรือไม่ เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ความชอบความสนใจ

รังสรรค์ ประเสริฐศรี (2548 : 391) สรุปความหมายของพฤติกรรม ว่าหมายถึง การตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย การโต้ตอบต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทั้ง ภายใน และภายนอกของสิ่งมีชีวิตนั้น

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัว และไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์โดยที่บุคคลที่อยู่รอบ ๆ สังเกตได้หรือไม่ ไม่ได้ แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายการออกกำลังกาย

จรวยพร ธรณินทร์ (2540 : 13) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรง กล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

วิลลิสและแคมป์เบลล์ (Willis and Campbell, 1992 : 157-159) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางด้านร่างกายในการเคลื่อนไหวโดยระบบกระดูกและ กล้ามเนื้อส่งผลให้มีการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ

เพนเดอร์ (Pender, 1996 : 24) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นกีฬา การเล่นกีฬา คือกิจกรรมอย่างหนึ่งของการออกกำลังกายประเภทค่อนข้างหนักถึงหนักมากขึ้นอยู่กับรูปแบบของ กีฬานั้นๆ ใดๆ ก็ตามการเล่นกีฬาแม้จะถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายแต่ในบางครั้งไม่ทำให้ จิตใจผ่อนคลาย โดยเฉพาะการเล่นกีฬาที่เน้นการแพ้ชนะมากเกินไป ดังนั้นในการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาในทางปฏิบัติควรได้รับการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่ไปด้วย

ดันน์และคณะ (Dunn et al., 1997 : 1-36) กล่าวถึง การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา อย่างจริงจังจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเรื่องค่อนข้างยากลำบากสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ ดังนั้น แนวคิดเกี่ยวกับ “วิถีชีวิตกิจกรรมทางกาย” (Lifestyle physical activity : LSPA) จึงเป็นแนวคิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีความเป็นไปได้มากกว่าสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ โดยที่ LSPA หมายถึง การดำเนินกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันทั้งที่วางแผนและไม่ได้ออกแบบไว้ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้หมายรวมถึงตั้งแต่การใช้เวลาว่างต่าง ๆ การงานอาชีพ หรือกิจกรรมภายในบ้านเรือน ซึ่งการดำเนินการกิจกรรมเหล่านี้ต้องเป็นลักษณะต่อเนื่องสะสมไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน และต้องมีความเข้มข้นของกิจกรรมระดับปานกลาง (Moderate) จนถึงระดับหนัก (Vigorous)

National Heart Foundation (2003 : 4) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกาย ตามแผนการของตนเองที่วางไว้ เพื่อการนันทนาการหรือในยามว่างหรือเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย (Fitness) การออกกำลังกายตามความหมายนี้จึงต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์เฉพาะ เช่น เพื่อการปรับปรุง ความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อสุขภาพหรือเพื่อการประะสัจสรรค์ทางสังคม

หลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายแล้วต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฝึกมีไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมอย่างง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดซกหลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า เครื่องช่วยส้น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลแท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย คือ การมีกิจกรรมทางด้านร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานในชีวิตประจำวัน การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬาเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว มีการวางแผนก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกาย ใจ และสังคม

ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพ (Health-Related Fitness) นั้นแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ 1. กรมนอนามัย 2. กระบวนการทางสังคม (2550 : 11)

1. การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด (Cadiopulmonary Endurance) หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหัวใจและปอดในการยืดตัวหดตัวเป็นจังหวะซ้ำ ๆ กัน เช่น กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัว ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติติดต่อกันนานตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป โดยมีความแรงหรือความเหนื่อยระดับปานกลางถึงหนัก ครั้งละ 20-60 นาที อย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3-5 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของการออกกำลังกาย สำหรับความแรงหรือความเหนื่อยระดับปานกลางนั้นสังเกตได้จากการหายใจที่แรงขึ้น แต่ยังพอพูดคุยกับคนข้างเคียงได้ หากพูดคุยไม่ได้แสดงว่าความแรงค่อนข้างหนัก แต่ถ้ายังร้องเพลงได้สบาย แสดงว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลต่อการเพิ่มปริมาตรการใช้ออกซิเจนที่มาจากคุณภาพการทำงานดังนี้

1.1 เพื่อให้กล้ามเนื้อในการหายใจแข็งแรง

1.2 ช่วยให้หัวใจสูบฉีดได้ดีและแรง ทำให้ปริมาตรของหลอดเลือดต่อการบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้งมากขึ้น

1.3 ช่วยปรับสภาพของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายและปรับปรุงการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ทำให้แรงดันเลือดลดลงและหัวใจไม่ต้องทำงานหนักโดยไม่จำเป็น

1.4 ทำให้การไหลเวียนเลือดมีปริมาณเพิ่มขึ้น จำนวนเม็ดเลือดแดง (โปรตีนในเม็ดเลือด) มากขึ้น วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนจะออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิและปรับระบบการทำงานของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนัก โดยควรทำเป็นขั้นตอนเพื่อความปลอดภัยและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ซึ่งมีขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ได้แก่ การเหยียด การสลับแขน สลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่ง ในขณะที่ออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น คำนวณจากสูตรของ American College of Sport Medicine คือการใช้ 220 ลบด้วยอายุของบุคคลนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมคือ

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที

ขั้นตอนที่ 4 การเหยียดกล้ามเนื้อ (Flexibility) เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวหลังการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีการเกร็งสลับการคลายในระยะสั้น ๆ การเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายจะใช้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจะทำให้ไม่ปวดเมื่อยในกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งาน ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่ากายบริหารประมาณ 5 นาที

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เสนอแนะอาจเป็นประเภทกลางแจ้งและในที่ร่มตามลักษณะของแต่ละสถานที่ ซึ่งสามารถจะปฏิบัติได้ทั้งในบ้านและสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ดังตัวอย่างการออกกำลังกายกลางแจ้งแบบแอโรบิก (Out Door Exercise) เช่น วิ่งเหยาะ/วิ่งเดินเร็ว/เดิน (6.4 กม./ชม.) ถีบจักรยาน (16 กม./ชม.) ว่ายน้ำและการออกกำลังกายในร่มแบบแอโรบิก (In Door

Exercise) เช่น การบริหาร กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ก้าวขึ้นลงเก้าอี้ ถีบจักรยานอยู่กับที่ กรรเชียงบก เดิน/วิ่งบนลู่วิ่ง กระโดดตบมือ และเดินร่ำ/ร่ำว/วิ่ง

2. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยในการป้องกันและควบคุมภาวะไขมันในร่างกาย กล่าวคือ ผู้ที่ฝึกความแข็งแรงจะมีมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น (Lean Body Mass)

มวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นนี้ต้องใช้พลังงาน จึงทำให้มีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ขณะออกกำลังกายผู้มีมวลกล้ามเนื้อมากกว่า ย่อมมีการเผาผลาญพลังงานมากกว่าผู้ที่มีมวลกล้ามเนื้อน้อย การฝึกความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 คือ การฝึกโดยใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นน้ำหนักหรือแรงต้าน (Calisthenics) เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง รวมทั้งฝึกการบริหารเพื่อความแข็งแรงอื่น ๆ นั้นสามารถสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อได้ค่อนข้างดี ถ้าทำซ้ำ ๆ กัน ความแข็งแรงนั้นเพิ่มได้เพียงระดับหนึ่งเนื่องจากแรงต้านหรือน้ำหนักของร่างกายนั้นน้อยไป แต่ก็สามารถเพิ่มแรงต้าน หรือน้ำหนักได้โดยการปรับเปลี่ยนตำแหน่งท่าทาง ตัวอย่างเช่น การดันพื้นทำตั้ง (จิก) ปลายเท้าลง จะหนักกว่าการทำโดยวิธีการคุกเข่าและจะหนักขึ้นไปอีก ถ้ายกขาข้างหนึ่งพ้นจากพื้น เป็นต้น

แบบที่ 2 คือ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักภายนอก (Weight Training) เช่น การยกดัมเบลล์ บาร์เบล ลูกทราย ฯลฯ หรือการใช้อุปกรณ์สามารถเริ่มฝึกได้ตั้งแต่อายุ 9 ปี โดยทั่วไปแนะนำให้เริ่มฝึกเมื่ออายุประมาณ 10 ปี เพราะเด็กอายุ 1-10 ปี จะมีการเติบโตของกระดูกซึ่งยังไม่แข็งแรงเต็มที่ จึงไม่ควรให้ฝึกกิจกรรมที่ใช้ความอดทนหรือพลังกำลังหรือมีการกระแทกแรงเกินไป และใช้ฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงเพิ่มเติมจากการที่ฝึกเพื่อพัฒนาความทนทานของปอดและหัวใจ ซึ่งมีข้อแนะนำสำหรับการฝึกยกน้ำหนักดังนี้

2.1 ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ฝึกสอน

2.2 ผู้ฝึกสอนนั้นต้องมีประสบการณ์

2.3 ผู้ฝึกสอนต้องดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายไม่ต้องกลืนหายใจ และบริเวณที่ฝึกต้องมีอากาศถ่ายเท

2.4 ควรฝึกการบริหารเพื่อความแข็งแรง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกยกน้ำหนัก

2.5 ควรเริ่มต้นการฝึกเพียง 1 ชุด โดยยกซ้ำ ๆ กัน 8-10 ครั้งต่อชุดประมาณ 6-8 เท่าของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั้งร่างกาย ส่วนบนและส่วนล่าง

2.6 ควรเริ่มจากน้ำหนักเบา ๆ และจำนวนครั้งที่ยกให้มากขึ้น เมื่อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักและลดจำนวนครั้งที่ยกลง

2.7 อย่ายกน้ำหนักสูงสุด จะเกิดอันตรายต่อข้อต่อและต่อกระดูก

2.8 ในการฝึกไม่ต้องฝึกยกซ้ำ ๆ กันจนถึงจุดที่กล้ามเนื้ออ่อนล้า

2.9 ฝึกประมาณ 1-2 ชุดต่อท่า 2-3 วันต่อสัปดาห์ โดยไม่ติดต่อกัน

3. การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Muscular Flexibility) เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อ เช่น กล้ามเนื้อหัวไหล่ ลำตัว ขา น่อง ข้อเท้า และอื่น ๆ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดกับกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การเหยียดกล้ามเนื้อควรทำภายหลังได้อบอุ่นร่างกายดีแล้วควรทำอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ไม่เกร็ง ไม่กระแทก ใช้ท่าง่าย ๆ ไม่โหดโผนพิสดาร ค่อย ๆ เหยียดออกจนตึงพัก 10-30 วินาที เมื่อหายจึงค่อย ๆ เหยียดมากขึ้นอีก แต่ต้องไม่มากจนเจ็บ ในระหว่างเหยียดให้หายใจสบาย ๆ การฝึกอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น การฝึกอย่างรวดเร็วรุนแรง ไม่ทำให้เกิดผลดีและอาจบาดเจ็บได้ เพราะกล้ามเนื้อที่ถูกเหยียดฉับพลันทันทีจนมากเกินไปจะตอบสนองโดยการหดตัวทำให้เกร็ง ไม่ยอมเหยียด ถ้าขึ้นเหยียดออกจะบาดเจ็บได้ ดังนั้นผลจากการฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ส่งผลดังต่อไปนี้

3.1 ลดความตึงของกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

3.2 ช่วยสร้างการประสานงานของร่างกายทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.3 เพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ

3.4 ป้องกันอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อเคล็ด

3.5 ช่วยในการทำกิจกรรมหนัก ๆ ได้ดียิ่งขึ้น เช่น การวิ่ง เทนนิส ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก จักรยาน เพราะเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อก่อนการทำงาน

3.6 ช่วยผ่อนคลายด้านจิตใจซึ่งควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น เพื่อตนเองมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

3.7 ส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิต

3.8 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความพร้อมที่จะออกกำลังกาย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เพราะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นควรออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีที่สุด นั่นคือระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ รวมทั้งยังมีผลต่อระบบอื่น ๆ ด้วย (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

หลักการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับคนโดยทั่วไป

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นตามธรรมชาติ เพื่อสนองตอบความต้องการการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมจำเป็นตลอดชีวิตตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกสถานะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งคนพิการ
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาศัยความรู้และการฝึกปฏิบัติ และเจตคติที่ดีจึงจะทำได้ถูกต้อง และเหมาะสม
5. หลักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นไปตามขั้นตอน คือ ผู้ฝึกต้องเข้าใจโทษและประโยชน์ของการออกกำลังกาย รู้หลักการ ลงมือฝึกเปลี่ยนพฤติกรรม และยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
6. การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา มีประโยชน์หลายด้าน การฝึกจึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อทรวดทรง เพื่อบุคลิกภาพ หรือเพื่อการแข่งขัน
7. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรเป็นไปตามกระบวนการจิตวิทยาการเรียนรู้ คือ ต้องฝึกตามความถนัด ความสนใจ และมีการพัฒนาตนเอง
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะได้ผลดีถ้าฝึกด้วยความรู้ ความเข้าใจ เห็นความก้าวหน้าและผลสัมฤทธิ์ของการฝึก
9. ไม่มีแบบฝึกออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใดที่เหมาะสมสำหรับทุกคน ในทุกโอกาส จึงต้องกำหนดแบบฝึกเป็นรายบุคคล หรือกลุ่ม
10. การออกกำลังกายจะเห็นผลเมื่อฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ ถ้าเลิกฝึกสมรรถภาพจะลดลงภายใน 6-8 สัปดาห์เช่นกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกต่อเนื่องตลอดชีวิต จึงจะรักษาสุขภาพความสมบูรณ์ของร่างกายเอาไว้ตลอดไปได้ (จรวยพร ธรณินทร์, 2540 : 16-17)

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในประเทศไทยนั้น มีการจดบันทึกไว้เป็นหลักฐานน้อยมาก แต่เชื่อได้ว่าคนไทยเรามีการออกกำลังกายเพื่อเป็นสิบลปะป้องกันตัวและรักษาโรคมามากกว่า 750 ปี ซึ่งพร้อม ๆ กับการเกิดอาณาจักรสุโขทัยเป็นราชธานี ในยุคนั้นการออกกำลังกายยังคงเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการเตรียมตัวป้องกันประเทศและใช้เวลาว่างเพื่อการนันทนาการของชุมชน การออกกำลังกายในสมัยก่อนนั้น มีแบบแผนอย่างไร ไม่ปรากฏจนถึงในสมัยของรัชกาลที่ 5 ได้ทรงมีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบและเป็นแบบแผนมากขึ้น โดยทรงนำแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาจากประเทศตะวันตก ซึ่งต่อมากิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบใหม่นี้เป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไป และส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยได้มีการพัฒนาและมีแบบแผนที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยในปี พ.ศ.2507 ภายใต้องค์กรส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย

โดยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าในการออกกำลังกาย ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญขอประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ จึงดำเนินโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่ตั้งเป้าหมายให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น (คณะกรรมการอำนวยการ จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2545) จากการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นจะส่งผลดี ในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในทางสาธารณสุข พบว่า การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ช่วยลดอัตราเกิดโรค ที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง จากความสำคัญ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับการทำนยปัจจัยการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าชะะ จังหวัดชุมพร

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชีววิทยาในร่างกายในหลายด้าน และการออกกำลังกาย สามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและมีผลดีต่อจิตใจ สังคม โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาณ ของเลือดให้ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะมีความยืดหยุ่นดี เพิ่มปริมาณการนำออกซิเจนในเส้นเลือด เพิ่มประสิทธิภาพการสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจ การแลกเปลี่ยน ก๊าซในหลอดเลือดแดง เพิ่มความจุของหลอดเลือด ดังนั้นผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็น กลไกในการป้องกันโรคหัวใจ และช่วยให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำลดลง ซึ่ง LDL นี้ จะเป็นตัวสำคัญที่จะเกาะตามผนังหลอดเลือดทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด และช่วยให้ โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น ซึ่ง HDL มีจำนวนสูงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจ และทำให้หัวใจขาดเลือดจึงน้อยลง นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยังช่วยลดน้ำหนักตัว ลดไขมันที่สะสมในร่างกายมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหยุดพัก หลังออกกำลังกาย

2. ระบบหายใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ กล้ามเนื้อ ที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้ง เพิ่มขึ้น และเพิ่มปริมาตรอากาศที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังหายใจเข้าเต็มที่ถึงร้อยละ 20 ทำให้อัตรา การหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ปริมาตรการไหลเวียนเลือดเข้าสู่ปอด ได้ดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

3. ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติได้ และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดโคไซท์ ลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นมะเร็งด้านม มะเร็งทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้

4. ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอีปีเนฟริน และนออีปีเนฟริน มีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสรีระภาพคือ หัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้น เลือดไปสู่อวัยวะที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมาก ๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับ และในกล้ามเนื้อลายมีการละลายไขมัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกายเพิ่ม การเผาผลาญอาหาร และหลังแคลทีโคลามีน และกลูคาگونเพิ่มขึ้น ลดระดับอินซูลินในกระแสเลือดซึ่งมีผลต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน

5. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กระดูก กระดูกอ่อน และข้อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็นจะมีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อจะสามารถเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติเมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงและกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้เส้นใยกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ กล้ามเนื้อแข็งแรงและพลังงานดีขึ้น มีการสะสมสารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น หลอดเลือดฝอยมีการกระจายในกล้ามเนื้อมาก ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น และขณะที่พักกล้ามเนื้อจะทำงานอย่างประหยัด ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุนได้ จะลดความเสี่ยงของกระดูก

6. ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น มีการสั่งงานให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้ดี และยังทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่ควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดี เพราะการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนัล หลังสารนอร์แอดรีนาลีน และแอดรีนาลีนออกมา สารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ส่งผลให้เหงื่อออกมา ทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง เพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจส่งผลให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพิ่มการถ่ายเท คาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้แก่กล้ามเนื้อ

7. ระบบทางเดินอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอาการท้องผูก เพราะ ขณะที่มีการออกกำลังกายอาหารจะผ่านทางเดินลำไส้ค่อนข้างเร็ว และทำให้ร่างกายมีการปล่อยสารเมกนีเซียมออกมาในลำไส้ ซึ่งเมกนีเซียมมีฤทธิ์ช่วยเป็นยาระบาย และการออกกำลังกายยังลด

ความเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เพราะว่าในขณะที่ยังออกกำลังกายไม่เต็มที่นั้นจะช่วยลดการหลั่งกรดของกระเพาะอาหารที่ยังลดการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีที่เกิดจากโคเลสเตอรอล

ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านจิตใจและสังคม

การออกกำลังกายนอกเหนือจากมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่กล่าวมาแล้วยังมีประโยชน์ต่อจิตใจและสังคมอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารจากต่อมใต้สมองที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารตัวนี้มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน มีผลทำให้ลดอาการเศร้าซึม ลดความวิตกกังวล และการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินแจ่มใส ไม่เชื่องซึม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีอัตมโนทัศน์ ที่ดีต่อตัวเองและมีความโน้มเอียงที่มีพฤติกรรมอื่น ๆ ในทางที่ดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะการละเว้นหรือลดการใช้สารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น การออกกำลังกายทำให้แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ จะทำให้เกิดความเข้าใจและการเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดโทษ

การออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมนั้น อาจนำมาซึ่งอันตรายและเกิดโทษต่อร่างกายได้ ถ้าหากขาดความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องจึงต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ ซึ่งสมชาย ลีทองอิน (2547) ได้กล่าวว่าโทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุอาจจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด แทนที่จะไปเล่นเทนนิส แบดมินตัน ทั้งนี้เพราะการเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายแบบวิ่งบ้างหยุดบ้างไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอด และหัวใจแต่ยังดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลยเพียงแต่ว่าไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง
2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่นเวลาร้อนจัดเกินไปอาจไม่สบายได้ เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้อไปด้วย (รวมทั้งที่กระเพาะอาหาร และลำไส้ด้วย) จึงอาจทำให้เลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมีน้อยไปทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้
3. ออกกำลังกายเวลาที่ไม่มีเวลาพักผ่อน เวลาที่ท้องเสียไม่ควรออกกำลังกาย เพราะร่างกายอาจจะขาดน้ำ หรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลียเป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลาเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเชื้อหุ้มหัวใจอักเสบได้ ถ้าไม่สบาย ไม่ว่าด้วยอาการใด ๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

4. ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นก่อน โดยปกติแล้วไม่ว่าเป็นนักกีฬาระดับไหนหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งโดยไม่มีข้อยกเว้น โดยเฉพาะผู้ที่สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งการอุ่นเครื่อง หรือยืดเส้นก่อน จะช่วยทำให้ ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้ อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากการได้ออกกำลังกาย ถึงแม้ท่านไม่ออกกำลังกายในวันหนึ่งวันใด ท่านก็ควรยืดเส้นทุกวัน

5. ถ้าใช้อุปกรณ์การกีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม้เทนนิส ก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

6. ถ้าออกกำลังกายมากเกินไป จะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องทำพอดี ๆ เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่ง 20 นาทีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง 60 นาทีต่อครั้ง ถ้าอยากที่จะป้องกันการบาดเจ็บ ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนไปทุก ๆ วัน เช่น ว่ายน้ำ วันหนึ่ง วิ่งวันหนึ่ง ถีบจักรยานอยู่กับที่วันหนึ่ง เดินวันหนึ่ง ฯลฯ ถ้าปวดเข่าควรเปลี่ยนไปเป็น ว่ายน้ำแทน หรือถีบจักรยาน

คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย

คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นประมวลสรุปได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. คุณค่าต่อตนเอง คือ การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ชะลอความชรา สุขภาพดีขึ้น และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. คุณค่าต่อสังคม คือ การออกกำลังกายช่วยให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเกี่ยวกับโรคนั้นลดลง เป็นการลดภาระงานด้านสาธารณสุขและทั้งในส่วนบุคคลและบุคลากรของประเทศชาติด้วย

ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหนึ่งในหลายกระทรวงที่รับนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงจัดทำแผนนโยบายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นและหวังผลเป็นอย่างยิ่งให้ประชาชนมีสุขภาพดี ถ้วนหน้า นโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วยและตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกายก่อนวัยอันสมควร

2. ให้มีการประยุกต์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะ เพื่อเป็นแบบอย่าง ในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชนและเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างทั่วถึงตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทรวงสาธารณสุขประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ด้านการศึกษา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาท และ ทิศทางการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประเทศไทยตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางเลือกอื่น ๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุขให้เป็น แบบองค์รวมผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษา ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการ สาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชน ในการเป็นผู้นำ การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ ทุกครอบครัวทั่วประเทศไทยในโอกาสต่าง ๆ

8. ให้หน่วยงานต่าง ๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในรัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานภาคเอกชนอื่น ๆ

การมีสุขภาพดีนั้นต้องมีการสร้างและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมของคนสัมพันธ์กับปัจจัยในสังคม และสภาพแวดล้อม ตามหลักการของกรีนและ กรูเตอร์ (Green and Kreuter, 1999) พฤติกรรมสุขภาพมีหลายขั้นตอน ตั้งแต่การได้รับความรู้ เกิดทัศนคติ เลือกปฏิบัติ (Knowledge-Attitude-Practice : KAP) ซึ่งสร้างขึ้นมาจาก Participatory Learning (PL) 4 ขั้นตอน คือ การรับรู้ และประสบพบเห็นจริง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลากหลายจนเกิดความคิดรวบยอด (Conceptual Thinking) เลือกเชื่อ ไม่เชื่อ เป็นทัศนคติ จึงตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสิ่งที่คุณเห็นว่าตนได้ ประโยชน์จนเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมสุขภาพเป็นการกระทำหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารอะไร ที่จะทำให้อวัยวะทั้งสองมีความแข็งแรงทนทานต่อสภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพตลอดเวลาได้ ยกเว้นแต่การออกกำลังกายเท่านั้นที่ทุกคนยอมรับว่าสามารถทำให้ทั้งหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดได้ดังจะเห็นได้จากผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง เพราะหัวใจบีบตัวแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพมากกว่า ตัวอย่างเช่น คนปกติหัวใจเต้น 70 ครั้งต่อนาที ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หัวใจเต้น 60 ครั้งต่อนาที ดังนั้นใน 1 วัน หัวใจคนปกติจะเต้น $70 \times 60 \text{ นาที} \times 24 \text{ ชั่วโมง}$ เท่ากับ 100,800 ครั้งต่อวัน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หัวใจจะเต้น $60 \times 60 \text{ นาที} \times 24 \text{ ชั่วโมง}$ เท่ากับ 86,400 ครั้งต่อวัน ถ้ารวมกับการเต้นของหัวใจที่มากขึ้นขณะออกกำลังกาย ใน 1 วัน ผู้ที่ออกกำลังกายหัวใจของเขาจะเต้นประมาณ 91,800 ครั้งต่อวัน ดังนั้นใน 1 วัน หัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะเต้นน้อยกว่าคนปกติประมาณ 9,000 ครั้งต่อวันหรือ 3 ล้านกว่าครั้งต่อปีสังเกตได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะไม่ค่อยพบว่ามีโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะ โรคเครียดหรือวิตกกังวล การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดังที่เห็นได้ชัดแล้วยังมีประโยชน์อีกหลายประการ เช่น

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ซิฟหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด ซึ่งถ้าสูงจะเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม HDL-C ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (ทำให้น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิตถ้าสูง ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น
8. ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์ดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น
9. ป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะสุภาพสตรีที่ประจำเดือนหมด
10. ช่วยป้องกันโรค ที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น
11. ช่วยทำให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

12. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
 13. การออกกำลังกายในเด็ก จะช่วยให้ร่างกายเด็กเกิดความเจริญเติบโตอย่างดี เพราะเด็กมีระบบการย่อยที่ดี เจริญอาหาร และมีระบบขับถ่ายที่ดี
 14. การออกกำลังกายในผู้ใหญ่ จะช่วยให้ร่างกายโดยทั่วไปมีความแข็งแรง บึกบึน อวัยวะต่าง ๆ มีการทำงานได้ดี มีความทนต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ
 15. การออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพจิตดี เพราะสามารถทำให้หายเครียดและลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี เมื่อออกกำลังกายแล้วร่างกายจะต้องการการพักผ่อน และจะนอนหลับได้ง่ายขึ้น
 16. ทำให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาโรค ลดเวลาที่จะหยุดงานจากการเจ็บป่วย ทำให้ประชาชนมีกำลังใจ ประเทศชาติมั่นคง
 17. ถ้าประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา
- ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จำแนกประเภทของการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่โดยเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของใด เหมาะสำหรับการออกกำลังกายที่สถานที่จำกัด เป็นต้นร่างกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งหนึ่งสิ่งใด
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic of Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวอวัยวะแขน ขา หรือข้อต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้แรงต้านทาน และเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับออกกำลังกายด้วยเลย เช่น การยกน้ำหนัก กระเชียบก ยกคัมเบล เป็นต้น
3. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ ออกซิเจนจำนวนมาก โดยสม่ำเสมอและติดต่อกันทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น กิจกรรมการเดินแอโรบิก การวิ่ง การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายฟิตเนส เป็นต้น
4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจากครีเอตินีนฟอสเฟต และอดีโนซิน ไตรฟอสเฟตที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนหรือใช้เพียงเล็กน้อย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ คือ

การวิ่งระยะสั้น ขกน้ำหนัก เหมาะสำหรับการฝึกนักกีฬา โบว์ลิ่ง เทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟจากประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถประมวลได้ว่า ประเภทของการออกกำลังกายมีทั้งหมด 4 ประเภท โดยการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคและไอโซเมตริก เป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและแบบไม่ใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานหลักในการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายของบุคคลนั้น ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมในต่าง ๆ ของตนเอง จากความหมายและประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวแล้วชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายต้องเป็นไปอย่างมีระบบแบบแผน ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้มีการกำหนดหลักการการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548 : 37) ได้จำแนกหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายไว้ 9 ประการ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมง่ายโดยเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยและทำใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นด้วย ควรหลีกเลี่ยงไม่นำเอาความเคร่งเครียดจากการทำงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับเหนื่อยกว่าปกติ เหนื่อยเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ
8. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง ดัน สันหรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า
9. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของมีเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

ในขณะที่อุดมศักดิ์ ศรีแสงนาม (2538 : 15-20 อ้างถึงในปรีชา ช้างขวัญยืน, 2549) ได้นำเสนอหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 4 ประการ คือ

1. ไม่เคร่งเครียด แต่มีความสนุกสนานและเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างผสมผสาน

4. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม (กรมอนามัย, 2550) ได้มีการกำหนดหลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. คำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกาย มุ่งเพื่อสุขภาพของร่างกาย
2. ฝึกตามหลัก ทำงานให้หนักขึ้นคือค่อย ๆ เพิ่มขีดความสามารถในการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนร่างกายสามารถปรับระบบการทำงานได้ดีตามไปด้วย
3. ฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที เพราะการฝึกบ้างหยุดบ้าง ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายไม่ได้รับการกระตุ้นให้ทำงานอย่างสม่ำเสมอ จึงไม่ได้ผลต่อสมรรถภาพ
4. ฝึกแล้วพอใจผ่อนคลายความเครียด คือ การฝึกที่มีประโยชน์
5. เปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลาย เปลี่ยนรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เบื่อหน่าย และได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย
6. คำนึงถึงความปลอดภัย การออกกำลังกายที่ดีต้องสอดคล้องกับความถนัดและภาวะสุขภาพของผู้ฝึก ควรอบอุ่นและผ่อนคลายร่างกายทุกครั้ง กิจกรรมไม่หนักมากจนเหนื่อยหอบ แต่ไม่เบาจนรู้สึกเหมือนไม่ได้ออกกำลังกาย
7. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับจุดประสงค์ในการฝึก เช่น ถ้าต้องการยืดเส้นยืดสาย ควรใช้การบริหาร ถ้าฝึกความอดทนกิจกรรมควรหนักน้อยแต่ทำนาน เช่น วิ่งเหยาะ
8. สร้างกำลังใจในการฝึก เนื่องจากช่วงแรกร่างกายอาจปวดเมื่อยจากภารกิจในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วง 6 สัปดาห์แรก ถ้าพยายามจูงใจตนเองให้ฝึกได้ถึง 6 สัปดาห์ ก็จะมีแนวโน้มฝึกต่อไปได้เรื่อย ๆ
9. เลือกกิจกรรมที่ฝึกตามลำพังหรือฝึกกับกลุ่มได้ ควรมีความยืดหยุ่นในการเลือกกิจกรรม เช่น วายน้ำ กระโดดเชือก เทนนิส ตะกร้อ แอโรบิก เป็นต้น

10. ติดตามความก้าวหน้า การฝึกที่ดีควรได้ผลลัพธ์ที่ดีตามความคาดหวัง ผู้ฝึกจึง ควรชั่ง น้ำหนักตัวและสังเกตความรู้สึกหรือสุขภาพโดยทั่วไป ถ้าฝึกแล้วตัวเบากระปรี้กระเปร่าสบายใจ แสดงว่าการฝึกนั้นเหมาะสม ถ้าฝึกแล้วรู้สึกยังอ้วนขึ้นสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินแสดงว่าฝึกไม่ถูกวิธี ต้องแก้ไขจากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถประมวลได้ว่า

หลักการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่เริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน แล้วเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ควรออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน การเลือกกิจกรรมควรเลือกที่ความถนัด ความชอบ สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับ เหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายควรทำอย่างต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที

การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายจะมีการสร้างแรงจูงใจอย่างไรนั้น สิ่งแรกคือการสร้างแรงจูงใจ ภายในตนเอง คือ การสำรวจตัวเองว่าในทุกวันนี้ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันหรือไม่ แล้วก็สำรวจ สภาพร่างกายว่าสภาพร่างกายของเราทุกวันนี้ เวลาทำงานหรือมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันเหนื่อยง่ายไหม กระฉับกระเฉงเพียงพอไหมหรือในเรื่องของน้ำหนักตัวมากไปหรือเปล่า กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรงไหม เมื่อเทียบกับที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำ

2. การสร้างแรงจูงใจภายนอกด้วยช่วยเสริมแรงจูงใจภายใน เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่น่าสนใจ สนุกสนานแล้วก็มีสถานที่จูงใจ เช่น การเลือกเล่นกีฬาบางประเภทที่มีกฎกติกาแข่งขัน จะทำให้รู้สึกสนุกไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายตามจังหวะดนตรีจะทำให้ เพลิดเพลินไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย และทำให้สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอขึ้น ระยะเวลา นานขึ้น

3. การวางแผนและสำรวจว่ากิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วงไหนบ้างมีการออกกำลังกาย ได้ถ้าไม่สามารถจะออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน เช่น การไปเดินแอโรบิค การจ็อกกิ้งในสวนสาธารณะ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันในการเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ต้องพยายาม ใช้พลังและใช้กำลังงานเพิ่มมากขึ้น

4. ประเมินตัวเองว่าสภาพร่างกายดีขึ้นไหม หลังจากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น กระฉับกระเฉงขึ้นหรือไม่ จิตใจเบิกบานขึ้นหรือไม่ นอนหลับง่ายขึ้น สิ่งเหล่านี้ช่วยจูงใจให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

5. ประเมินประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับอายุเพราะกิจกรรมบางกิจกรรม อาจไม่เหมาะสมและเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น คนที่อายุมากจะไปเดินแอโรบิค เดินกับเขาก็ไม่ไหว

เพราะฉะนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญว่าปัญหาอุปสรรคของอายุแต่ละวัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกัน

6. ประเมินสุขภาพและปัญหาสุขภาพ จะพบว่าบางคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน การที่จะไปเริ่มออกกำลังกายปานกลางไปถึงหนัก อาจจะเป็นปัญหาทำได้ไม่นานก็อาจจะเหนื่อยง่าย หรือบางคนรู้สึกหอบเพราะฉะนั้นถ้าใครที่มีปัญหาสุขภาพจำเป็นต้องตรวจสุขภาพก่อนหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อรู้ว่าควรออกกำลังกายแบบไหนถึงจะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายและไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ก็ควรที่จะต้องเริ่มจากเวลาน้อย ๆ ออกแรงเบา ๆ ไปก่อน เพื่อให้ร่างกายเคยชินแล้วก็เพิ่มความหนักและระยะเวลามากขึ้น

7. การขาดทักษะของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างไรจะไม่บาดเจ็บและถูกวิธีทั้งในเรื่องของการแต่งกายให้เหมาะสม เวลาที่จะออกกำลังกายให้พอเหมาะจะได้ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรค ถ้าใครยังไม่มีทักษะทางด้านนี้ก็จะทำให้ออกกำลังกายผิดวิธี เกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อบาดเจ็บข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำให้ไม่อยากออกกำลังกายอีกต่อไป

8. ประเมินสมรรถภาพของตัวเอง สมรรถภาพของคนไม่เหมือนกัน คนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนอยู่ดี ๆ จะไปวิ่งหรือว่าเดินขึ้นบันได 5 ชั้นรวดเดียวอาจจะบาดเจ็บแน่นอน เช่น อยู่ดี ๆ อาจไปวิ่ง อาจจะมีปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและทำให้ไม่อยากมาออกกำลังกายอีก

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมากมายก็จริง แต่ถ้าผู้ที่ออกกำลังกายปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ เช่น ออกกำลังกายเกินขนาด ทำให้หัวใจวายถึงเสียชีวิตได้และนอกจากนี้ยังอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้ดังนั้น เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงควรจะต้องปฏิบัติตามหลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายควรใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป หรือเริ่มจากปริมาณน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณไปเรื่อย ๆ
2. การออกกำลังกายพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้การออกกำลังกาย
3. การเลือกการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับลักษณะของร่างกาย เช่น คนอ้วนควรที่จะเลือกการถีบจักรยานมากกว่าการวิ่ง ทั้งนี้ เพื่อลดแรงกระแทกของข้อต่อคนตัวผมเล็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีการปะทะควรออกกำลังกายโดยใช้วิธีการวิ่งเพื่อสุขภาพมากกว่า

4. ผู้ที่เคยมีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรตรวจสุขภาพและขอรับคำแนะนำ จากแพทย์ หรือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ครูพลศึกษา เป็นต้น

นอกจากนี้ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยได้ให้หลักการออกกำลังกายเป็นบัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2554)

1. การประมาณตนสภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกันแม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายถึงขนาดที่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อยคือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วย ความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไปแต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไปการจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหวความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วยในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มีดัดเจนไปหรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อยจะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้นเรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อจุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว (Warm up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาดหนึ่งการทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพกลับลดลงสำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย

การใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็最好不要ใช้ในระหว่างฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มี การปรับตัวของร่างกายการฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะ สำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อ และความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาอัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัว ทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มากในขณะเดียวกัน การไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกายยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อน การออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และ จักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้ เป็นระยะๆ

5. การดื่มน้ำ โดยน้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียไอน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อน ออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนาม เกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้นการเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้นในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ

2 ลิตรหรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะดื่มในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เกลี้ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่าการให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวน 25% ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่นกีฬาอีก 75% เกลี้ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้วการออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีกการระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นการหนักเกินไ้ได้นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกายเป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตามโอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยังเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้วโอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ที่ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกายก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุดข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้

จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไปเพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยาการออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอผลเพิ่มของสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์จะมารื้อใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้นักกีฬาไทยเราเป็นอยู่เสมอ เมื่อหยุดแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนักจึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้พอเพียง ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไป จึงจะทำมากขึ้นเป็นลำดับจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายถ้าผู้ที่ออกกำลังกายปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ เช่น ออกกำลังกายเกินขนาด ทำให้หัวใจวายถึงเสียชีวิตได้และนอกจากนี้ยังอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้

จากแนวคิดการออกกำลังกายสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ประสิทธิผล ดังนั้นเราจึงควรส่งเสริมโดยการปรับหรือพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง หรือบุคคลที่สามารถจะปรับหรือพัฒนาได้ให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนคงที่สม่ำเสมอให้เปรียบเสมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

ชมรมสร้างสุขภาพ

ในปี 2545 รัฐบาลได้ประกาศนโยบายการรณรงค์การสร้างสุขภาพ ภายใต้กลยุทธ์ รวมพลังสร้างสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในรูปแบบของชมรมสร้างสุขภาพภายใต้แนวคิดใช้พื้นที่เป็นฐาน บูรณาการทุกภาคส่วนสร้างกระบวนการเรียนรู้ คู่วิถีชุมชน ในระยะ 5 ปี ที่ผ่านมานั้น หน่วยงานด้านสาธารณสุข ได้มีการจัดทำ

โครงการณรงค์และสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายแบบกลุ่มด้วยการเดินแอโรบิกกันอย่างแพร่หลาย แต่กิจกรรมดังกล่าวนี้ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม จึงทำให้แม่บ้านที่เคร่งครัดในหลักศาสนาอิสลามไม่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้มีการนำการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ เช่น ฤาษีคัดคน ไม้พลองป้านูญมี ขางยัด เป็นต้น โดยการเน้นให้แม่บ้านมีการรวมตัวกันออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

ความหมายชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้ให้ความหมายของชมรมสร้างสุขภาพว่า หมายถึงชมรมหรือกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไป ที่มีความสนใจในกิจกรรมที่เหมือนกัน อาจเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพหรือกิจกรรมอื่นใด ซึ่งอาจเป็นกลุ่มหรือชมรมที่มีอยู่แล้วหรือมารวมกันใหม่แล้วสมัครลงทะเบียนเป็นชมรมสร้างสุขภาพ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพหรือปัญหาอื่น ๆ ในชุมชน หรือประสานเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมของชมรม และกองสุศึกษา ได้จำแนกคุณลักษณะของชมรมสร้างสุขภาพ ดังนี้

1. ชมรมสร้างสุขภาพระยะเริ่มต้น หมายถึง ชมรมสร้างสุขภาพที่จัดกิจกรรมสร้างสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ยังไม่ได้พัฒนาเกณฑ์ระดับ 1 ระดับ 2 หรือระดับ 3 ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.1 ชมรมออกกำลังกาย คือชมรมที่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเดียว

1.2 ชมรมอื่น ๆ คือชมรมที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพต่าง ๆ เช่น การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน นวดแผนไทย ปลุกผักปลอดสารพิษ ทำปุ๋ยชีวภาพ เป็นต้น

2. ชมรมสร้างสุขภาพในระดับพัฒนา แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

2.1 ระดับที่ 1 (ระดับพื้นฐาน) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ได้คุณค่า

2.2 ระดับที่ 2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ได้คุณค่าและการส่งเสริมสุขภาพจิต และหรืออนามัยชุมชน และหรือการป้องกันโรค (อโรคยา) ตลอดจนการเฝ้าดูแลการผลิตและจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์ในชุมชน

2.3 ระดับ 3 (การสร้างเครือข่าย) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพใน 5 อ. และมีการวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพตลอดจนมีการบริหารจัดการที่เข้มแข็งและมีการแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยงระหว่างชมรมอื่น ๆ

จากแนวคิดสรุปได้ว่าชมรมสร้างสุขภาพ เป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้ประชาชน อาสาสมัครสาธารณสุขและชุมชนมีความสนใจด้านสุขภาพ และรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยน กระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ทฤษฎี PRECEDE Model

แบบจำลอง (Model) การวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพมีมากมายและหลากหลาย แต่ที่เป็นที่นิยมและประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลาย ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1987 จนถึงปัจจุบัน คือ PRECEDE-PROCEED Model ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นมาโดยกรีนและครูเตอร์ (Green and Kreuter, 1999) แบบจำลองดังกล่าวนี้เป็นแบบจำลองการวางแผน แต่ก็มีนักวิชาการและนักปฏิบัติจำนวนไม่น้อยนำไปประยุกต์เป็นแบบจำลองพฤติกรรมสุขภาพซึ่งผู้ที่นำแบบจำลองนี้ไปใช้เป็นแบบจำลองพฤติกรรมสุขภาพจะต้องมีความชัดเจนในตัวแปรภายใต้ปัจจัยนำ (Predisposing Factor) ว่าจะใช้แนวคิดตามโครงสร้างทางจิตวิทยาอะไรมาวิเคราะห์สาเหตุทางพฤติกรรมสุขภาพ

PRECEDE PROCEED Model เป็นแบบจำลองที่นำมาประยุกต์ใช้วางแผนและประเมินผล โครงการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา โดยเฉพาะ PRECEDE Model ใช้เป็นกรอบในการวางแผน สุขศึกษาของอาสาสมัครและการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป การเปลี่ยนพฤติกรรมจะสัมพันธ์กับระดับของการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย ฉะนั้น ผลสัมฤทธิ์ของงานสุขศึกษาจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การวินิจฉัยปัญหาและสาเหตุของปัญหาของประชากรเป้าหมายได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด แบบจำลองนี้มีลักษณะเป็นพหุปัจจัยร่วมกันซึ่งมีรากฐานมาจากสังคมศาสตร์/พฤติกรรมศาสตร์ ระบาดวิทยา การบริหารและการศึกษา เช่น ปัญหาสุขภาพมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ปัจจัยจึงจะต้องได้รับการวินิจฉัยอย่างถูกต้องจึงจะสามารถกำหนดกลวิธี/วิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง โดยธรรมชาติแล้วแบบจำลอง PRECEDE สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายสถานที่ เช่น สุขศึกษาในโรงเรียน สุขศึกษาสำหรับผู้ป่วย และสุขศึกษาในชุมชน เป็นต้น PROCEED Model ได้ถูกผนวกเข้ามารวมกับ PRECEDE ประมาณปี 1987 จากประสบการณ์ของ Green and Kreuter ที่ได้รับปฏิบัติงานในตำแหน่งต่าง ๆ ของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และมูลนิธิ Kriser Family Foundation การผนวกแบบจำลองนี้เข้าไปเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดของการส่งเสริมสุขภาพที่เพิ่มไปจากงานสุขศึกษาดั้งเดิมที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ การวินิจฉัยด้านการบริหารเป็นขั้นตอนท้ายสุดของ PROCEED ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานมีวิสัยทัศน์กว้างไกลนอกจากกิจกรรมทางการศึกษา/สุขศึกษาแล้ว ยังจะสามารถก้าวไปถึงความจำเป็นเกี่ยวกับการปฏิบัติการทางการเมือง การจัดการ และเศรษฐกิจ ซึ่งมี

ผลต่อระบบสังคม สิ่งแวดล้อม จนถึงกระบวนการดำเนินชีวิตที่มีสุข (Healthful Lifestyles) และจะทำให้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม มากยิ่งขึ้น

เป้าหมายหลักของ PRECEDE-PROCEED Model จะให้ความสำคัญที่ผลลัพธ์ (Outcomes) มากกว่าปัจจัยนำเข้า (Inputs) ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการผลักดันให้ผู้วางแผนพิจารณาผลลัพธ์ที่ต้องมาก่อนในการวางแผน แล้วจึงค่อยพิจารณาถอยหลังไป ว่ามีปัจจัยหรือสาเหตุผลลัพธ์อะไรบ้างที่จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการวางแผนซึ่งมีหลักการอยู่ 2 ประเด็นที่สำคัญได้แก่

1. หลักการมีส่วนร่วม กล่าวคือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stake Holders) จะต้องมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในการที่จะระบุถึงปัญหาที่เร่งด่วน และเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจนในการพัฒนา/กำหนดแนวทางและการดำเนินงานแก้ปัญหา หลักการนี้ได้พัฒนาและประยุกต์มาจากทฤษฎีการพัฒนาชุมชนและแบบจำลองการสร้างพลัง (Empowerment Education Model) ของไฟร์ (Freire)

2. บทบาทที่สำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพประชาชน เช่น ความไม่เสมอภาคของสื่อต่าง ๆ โรงงานอุตสาหกรรม การเมือง และสังคม PRECEDE ประกอบด้วย 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การวินิจฉัยด้านสังคม (Social Diagnosis)

ระยะที่ 2 การวินิจฉัยด้านระบาดวิทยา (Epidemiological Diagnosis)

ระยะที่ 3 การวินิจฉัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioral and Environmental Diagnosis)

ระยะที่ 4 การวินิจฉัยด้านการศึกษาและการจัดองค์กร/บริการ (Education and Organizational Diagnosis)

ระยะที่ 5 การวินิจฉัยด้านการบริหารและนโยบาย เป็นการวินิจฉัยนโยบาย ทรัพยากร และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นสถานะขององค์กรซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาแผนงานโครงการสุขภาพ

นอกจากนี้เพื่อประเมินว่า เป้าประสงค์/วัตถุประสงค์ของแผนงานโครงการจะสอดคล้องกับนโยบายขององค์กรหรือไม่ สอดคล้องกับระเบียบกฎเกณฑ์และพันธกิจขององค์กรหรือไม่ PROCEED ประกอบด้วย 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 6 การดำเนินงานตามแผน (Implementation)

ระยะที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ (Process Evaluation)

ระยะที่ 8 การประเมินผลกระทบ (Impact Evaluation)

ระยะที่ 9 การประเมินผลลัพธ์ (Out-come Evaluation)

2.1 ระยะที่ 1 การวินิจฉัยด้านสังคม

จุดมุ่งหมายของระยะนี้เพื่อระบุปัจจัยและประเมินปัญหาด้านสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต (Quality of Life : QOL) ของประชากร เป้าหมายระยะนี้จะช่วยให้ผู้วางแผนเข้าใจปัญหาด้านสังคมที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ผู้บริโภครักษา นักเรียน/นักศึกษาหรือชุมชนตามที่ประชาชนมองเห็นปัญหาเหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาด้านสังคมจะเชื่อมโยงไปถึงปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมสุขภาพได้ สิ่งเหล่านี้เป็นผลกระทบสำคัญต่อชีวิต และคุณภาพชีวิตส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านสังคมอย่างไรบ้าง วิธีการวินิจฉัยด้านสังคมอาจจะดำเนินการได้ดังนี้ จัดเวทีชุมชน (Community Forums) การแสดงข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม (Nominal Groups) การอภิปรายเฉพาะกลุ่ม (Focus Group) การสำรวจ (Surveys) และการสัมภาษณ์ (Interviews) เป็นต้น

2.2 ระยะที่ 2 การวินิจฉัยด้านระบาดวิทยา

2.2.1 การวินิจฉัยระยะนี้จะช่วยให้ผู้วางแผนพิจารณากำหนดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถระบุปัจจัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมอะไรบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจุดเน้นของระยะนี้ก็เพื่อจะบ่งชี้สาเหตุอันเนื่องมาจากปัญหาด้านสุขภาพและไม่ใช่ปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี การอธิบายปัญหาสุขภาพจะช่วยกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพ และปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับคุณภาพชีวิต

2.2.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาแผนงานโครงการและการใช้ทรัพยากร

2.2.3 มีความเป็นไปได้ในการกำหนดความรับผิดชอบระหว่างวิชาชีพ องค์กร และหน่วยงานร่วมกันนอกจากนี้การจัดอันดับความสำคัญของปัญหายังสามารถนำไปใช้กำหนดวัตถุประสงค์ และประชากรกลุ่มเป้าหมายของแผนงานได้อีกด้วย เช่นระบุผลลัพธ์อะไรบางอย่างที่ต้องการให้เกิด (What) และมากน้อยเพียงใด (How Much) ที่ประชากรกลุ่มเป้าหมายจะได้รับและจะได้รับเมื่อไร (When) ตัวอย่างข้อมูลการวินิจฉัยด้านระบาดวิทยา เช่น สถิติชีพ จำนวนปีที่สูญเสียไป เนื่องจากเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (เทียบกับอายุขัยเฉลี่ยของประชากร ความพิการ ความทุกข์ของความเจ็บป่วย/เกิดโรค การตาย อุบัติการณ์ของโรค และการเจ็บป่วย เป็นต้น)

การวินิจฉัยในระยะที่ 1-2 ช่วยให้เราสามารถกำหนดเป้าประสงค์ที่ต้องการให้บรรลุภายหลังการดำเนินงานตามแผนงานโครงการแล้ว

2.3 ระยะที่ 3 การวินิจฉัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม

ในระยะนี้จะมุ่งเน้นที่การระบุปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยอื่น ๆ อย่างเป็นระบบระเบียบ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะที่ 2 ในระยะนี้อาจรวมถึงสาเหตุที่ไม่ใช่พฤติกรรมด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมซึ่งสามารถช่วยให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เป็นต้น แต่ไม่สามารถ

ควบคุมได้โดยพฤติกรรม ปัจจัยเหล่านี้อาจรวมถึงพันธุกรรม อายุ เพศ และการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่แล้วดินฟ้าอากาศ สถานประกอบการ และความเพียงพอของการบริการสุขภาพ เป็นต้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในระยะนี้ก็คือ การจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุพฤติกรรมในประเด็นพฤติกรรมที่สำคัญ และความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้น ๆ การวินิจฉัยพฤติกรรมจะต้องให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในแต่ละประเด็นในระยะที่ 2 ซึ่งจะช่วยให้ผู้วางแผนสามารถเลือกพฤติกรรมเป้าหมายนำมาวางแผนแก้ไขปัญหาด้วยการศึกษาได้โดยสรุปการวินิจฉัยพฤติกรรมอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมที่ได้ระบุไว้ในระยะที่ 1-2 การวินิจฉัยสิ่งแวดล้อมเป็นการวิเคราะห์ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมควบคู่ไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้วย

ตารางจัดอันดับความสำคัญของพฤติกรรม (The Behavioral Matrix)

การวิเคราะห์พฤติกรรมตามตารางสัมพันธ์ จะช่วยให้สามารถระบุปัจจัยพฤติกรรมเป้าหมายหรือสิ่งแวดล้อมเป้าหมายที่จะต้องนำมาใช้วางแผนแก้ไขปัญา และสามารถวัดได้ ประเมินได้ต่อไป

ตารางที่ 2.1 อันดับความสำคัญของพฤติกรรม

ความสำคัญ/ความสามารถในการเปลี่ยนแปลง	สำคัญมาก	สำคัญน้อย
สามารถเปลี่ยนแปลงได้มาก	1. ความสำคัญมากและเปลี่ยนแปลงได้มาก	1. สำคัญน้อยแต่เปลี่ยนแปลงได้มาก
สามารถเปลี่ยนแปลงได้น้อย	2. สำคัญมาก แต่เปลี่ยนแปลงได้น้อย	2. สำคัญน้อยและเปลี่ยนแปลงได้น้อย

ควรทำพฤติกรรมเป้าหมายและสิ่งแวดล้อมเป้าหมายในช่อง 1 และ 2 มากำหนดวัตถุประสงค์ของแผนงานโครงการ ส่วนช่องที่ 3 อาจนำมาใช้ด้วยเหตุผลทางการเมือง ส่วนช่องที่ 4 ไม่นำมาพิจารณาในการกำหนดเป็นพฤติกรรมเป้าหมายหรือสิ่งแวดล้อมเป้าหมาย

ระยะที่ 4 การวินิจฉัยด้านการศึกษา

ระยะนี้เป็นการประเมินสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพที่ระบุไว้ในระยะที่ 3 สาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย 3 กลุ่มปัจจัยด้วยกัน คือ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยเอื้อให้เกิดพฤติกรรม (Enabling Factors) ปัจจัยเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่อง (Reinforcing Factors) ประเด็นสำคัญของระยะนี้คือ การระบุปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องจะเป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การระบุปัจจัยจะต้องมองทั้งที่ส่งผลทางบวกและลบต่อพฤติกรรม และ

ลำดับความสำคัญของแต่ละสาเหตุ และความสามารถในการเปลี่ยนแปลง วัตถุประสงค์การเรียนรู้หรือ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมจะต้องกำหนดตามปัจจัยสาเหตุเหล่านี้ ดังนั้นจึงต้องพึงระวังไปเลยว่า จะต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืนโดยการกำหนด วัตถุประสงค์เชิงกิจกรรม และการดำเนินการตามวัตถุประสงค์กิจกรรมนั้น ๆ

ปัจจัยนำ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลหรือประชากรที่ติดตัวกับบุคคลเหล่านั้น มาก่อนแล้ว เช่น ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะ ฯลฯ

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง คุณลักษณะของสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพ และสังคมวัฒนธรรม ทักษะส่วนบุคคล และ/หรือทรัพยากรที่จะช่วยเกื้อกูลให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ปัจจัยเสริมแรง หมายถึง รางวัลหรือผลตอบแทนหรือการได้รับการลงโทษ ภายหลัง ที่ได้แสดง พฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นคงของการเกิดพฤติกรรม การเสริมแรง จะได้รับจากครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข หรือ สื่อมวลชน เป็นต้น

ระยะที่ 5 การวินิจฉัยด้านการบริหารและนโยบาย

ในระยะนี้จะมุ่งเน้นวินิจฉัยเกี่ยวกับการบริหารและการจัดองค์กรซึ่งจะต้องระบุ ให้ชัดเจนก่อนดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ซึ่งรวมถึงทรัพยากรต่าง ๆ การจัดสรรงบประมาณ การกำหนด ตารางการปฏิบัติงาน การจัดองค์กรและบุคลากรในการปฏิบัติงานตามแผนงาน โครงการ การประสานงาน กับหน่วยงาน สถาบันและชุมชน

การวินิจฉัยด้านการบริหาร : เช่น การวิเคราะห์นโยบาย ทรัพยากร และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาแผนงาน โครงการสุขภาพ

การวินิจฉัยนโยบาย : เป็นการประเมินว่าเป้าประสงค์ วัตถุประสงค์ของแผนงาน โครงการว่าสอดคล้องเหมาะสมกับการกิจ กฎระเบียบขององค์กรหรือไม่

ระยะที่ 6 การดำเนินงานตามแผนงานโครงการ

ดำเนินงานตามกลวิธี วิธีการและกิจกรรม โดยผู้รับผิดชอบแต่ละเรื่องและประเด็น ที่กำหนดไว้ตามตารางการปฏิบัติกิจกรรม

ระยะที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ

เป็นการประเมินกระบวนการที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนงาน โครงการ

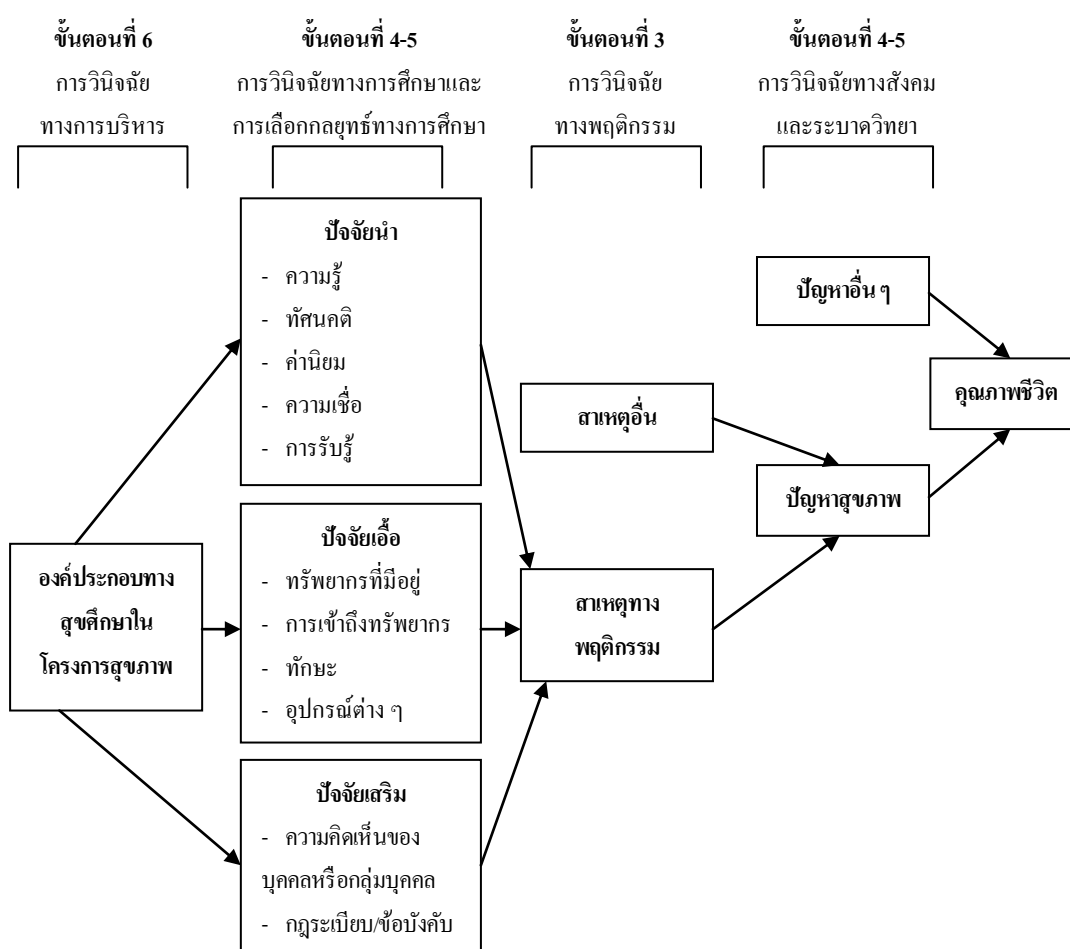
ระยะที่ 8 การประเมินผลกระทบ

เป็นการวัดประสิทธิผลของแผนงาน โครงการตามวัตถุประสงค์ระยะสั้นที่ส่งผลต่อ การเปลี่ยนแปลงปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรง (Predisposing, Enabling and Reinforcing Factors)

ระยะที่ 9 การประเมินผลลัพธ์สุดท้าย

เป็นการประเมินผลรวมยอดของวัตถุประสงค์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นและประโยชน์ที่ได้รับด้านสุขภาพหรือคุณภาพชีวิต ซึ่งอาจจะใช้เวลานาน ผลเหล่านี้จึงจะเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นปี ๆ จึงจะสามารถประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายได้

ภาพที่ 2.1 แบบจำลอง PRECEDE PROCEED Model



ที่มา : (Green and Krueter, 1999)

จากแนวคิดสรุปได้ว่าพฤติกรรมเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ พฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามระยะพัฒนาการและสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม การทำความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพจะเป็นประโยชน์ในแง่การวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และหากเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อและการปฏิบัติ

พฤติกรรมสุขภาพ จะทำให้การส่งเสริมสุขภาพประสบผลสำเร็จ ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมาย และนำไปสู่สภาวะที่สมบูรณ์ต่อไป

ข้อมูลพื้นฐานอำเภอท่าชะะ จังหวัดชุมพร

ตำบลท่าชะะ เป็นตำบลในเขตการปกครองของอำเภอท่าชะะ ประกอบไปด้วย 16 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านนาดอน หมู่ 2 บ้านเกาะป่อ หมู่ 3 บ้านแหลมยาง หมู่ 4 บ้านคลองบ่อ หมู่ 5 บ้านทุ่งบัน หมู่ 6 บ้านโคกคาร้อง หมู่ 7 บ้านยางม้อ หมู่ 8 บ้านนาสร้าง หมู่ 9 บ้านนาหวาน หมู่ 10 บ้านน้ำหัก หมู่ 11 บ้านนาตาสอน หมู่ 12 บ้านเขาวง หมู่ 13 บ้านน้ำพุ หมู่ 14 บ้านเขาอำปาง หมู่ 15 บ้านเขาน้อย หมู่ 16 บ้านรัชดา

สภาพทั่วไปของตำบล เป็นพื้นที่ราบลุ่ม มีคลองท่าชะะ ซึ่งเกิดจากเขากระทะครอบ อำเภอ บางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ประชากรส่วนมากประกอบอาชีพ เกษตรกรรม ทำนา อุตสาหกรรม และพาณิชยกรรม มีหมู่บ้านทั้งสิ้น 17 หมู่บ้าน มีพื้นที่ทั้งหมด 73,670.37 ไร่ หรือ 117.25 ตร.กม. รายได้เฉลี่ยของประชากรต่อคนต่อปี 20,000 บาท ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และ ศาสนาอิสลาม

อาณาเขตตำบล

ทิศเหนือ	ติดกับ	ตำบลคูริง และตำบลทรัพย์อนันต์ อำเภอท่าชะะ จังหวัดชุมพร
ทิศใต้	ติดกับ	ตำบลนากระตาม อำเภอท่าชะะ จังหวัดชุมพร
ทิศตะวันออก	ติดกับ	ตำบลสะพลี อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
ทิศตะวันตก	ติดกับ	ตำบลท่าข้าม อำเภอท่าชะะ จังหวัดชุมพร

จำนวนประชากรของตำบล จำนวนประชากรในเขต อบต. 6,980 คน และจำนวนหลังคาเรือน 2,256 หลังคาเรือน

ข้อมูลอาชีพของตำบล

อาชีพหลัก ทำนา ทำสวน/ทำไร่ อุตสาหกรรม
อาชีพเสริม รับจ้าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุริยา ชันทรกวร (2546) ได้ศึกษาการประเมินผลโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชน อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ของกลุ่มประชาชนทั่วไปในเขต พื้นที่สถานีอนามัยรับผิดชอบ อายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 64.25 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.50 มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ 29.00 และมีเหตุผลในการออกกำลังกาย คือ ต้องการมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงร้อยละ 55.25 และเหตุผลในการไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 52.45 กิจกรรมที่นิยมในการออกกำลังกาย คือ เดินเอบริค ร้อยละ 44.75 หลักในการออกกำลังกาย คือ มีการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ร้อยละ 77.03 มีการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 20-60 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 82.10 และมีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย ทุกครั้ง ร้อยละ 66.15 ส่วนด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 76.50 มีทัศนคติด้านการออกกำลังกาย ในระดับดี ร้อยละ 56.75 และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย ในระดับดีมาก ร้อยละ 84.38

วิศาล คันธารัตนกุล (2546 : 7-10) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยทางด้านบุคคลที่มีผลในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การไม่มีบุตร เพศชาย กรรมพันธุ์ รายได้สูง ประวัติอุบัติเหตุที่ผ่านมา และระดับการศึกษาสูงมีความสัมพันธ์กับการออก กายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยด้านจิตใจ การรับรู้และอารมณ์ที่มีผลในการส่งเสริม การออกกำลังกาย ได้แก่ การควบคุมการออกกำลังกาย ความคาดหวังประโยชน์ ปัจจัยส่วนตัวอื่น ๆ การมีสภาวะเปลี่ยนแปลง แรงจูงใจตนเอง ความสนุกสนาน ความตั้งใจออกกำลังกาย การรับรู้เรื่อง สุขภาพและความฟิตของตนเอง ประสิทธิภาพในการดูแลตนเอง ภาพลักษณ์ในการออกกำลังกาย และ ภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยด้าน พฤติกรรมและทักษะที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ทักษะในการจัดการอุปสรรค การบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ ประวัติกิจกรรม และการร่วมโปรแกรมออกกำลังกายในอดีตมีความสัมพันธ์กับ การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยด้านสังคมรอบด้านที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ อิทธิพลจากแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การสนับสนุนหรือกระตุ้นจากผู้ฝึกสอน การสนับสนุน จากเพื่อนและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ สำหรับปัจจัยทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การเข้าถึงบริการ การเห็นผู้อื่นออกกำลังกายบ่อยๆ การมีอุปกรณ์ที่บ้าน ที่พักอาศัยเชิงเขา ความพอใจในบริการของศูนย์ ออกกำลังกาย การรับรู้การเข้าถึงบริการ ทิวทัศน์ที่สวยงามและสภาพแวดล้อมที่ดีมีความสัมพันธ์กับ การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รัชชนก ขุมทอง (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า บุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ อายุ สถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล ตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกในการทำนายสูงสุด คือปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และตัวแปรที่ร่วมทำนาย คือ สถานภาพ โสด หม้าย/หย่า อายุ 51-60 ปี และอายุ 31-40 ปี โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรได้ร้อยละ 20.6 โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรได้ร้อยละ 20.6

ธนาวิทย์ ทำนาเมือง (2548) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินงานออกกำลังกายของศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดอุดรธานี พบว่า ปัจจัยนำด้านทัศนคติของผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกาย ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการดำเนินงานออกกำลังกายเชิงบวกที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สถาพร แฉวจันทริก (2548) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี พบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ ร้อยละ 52.0 นิยมวิ่งเหยาะ ๆ รองลงมาคือ เดินเร็ว และเดินแอโรบิก ร้อยละ 22.7 และ 12.7 ตามลำดับ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายร้อยละ 58.0 จะปฏิบัติทุกครั้ง ระดับความเหนื่อยขณะออกกำลังกาย ร้อยละ 72.0 ออกกำลังกายจนรู้สึเหนื่อยพอประมาณ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกาย ร้อยละ 59.3 จะปฏิบัติทุกครั้ง จำนวนวันออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.0 ออกกำลังกายได้ 3-5 วัน เวลาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.0 ใช้เวลา 30-60 นาที 2) ความถูกต้องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 56.67 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง 3) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มี 4 ตัวแปร คือ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การเคยเป็นนักกีฬา และการมีผู้ร่วมออกกำลังกาย

ณรงค์ คิ้วปาน (2549 : 30-31) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกาย เพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอนาหว้า จังหวัดสกลา พบว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่อายุน้อยกว่า 40 ปี จะร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลืองเป็น 0.31 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 0.15-0.63) ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพเกษตรกรรมจะร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลืองเป็น 2.71 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.39 - 5.27) ของผู้มีอาชีพอื่น ๆ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีความรู้มากกว่าร้อยละ 80 เป็น 4.73 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.09-20.44) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพเกษตรกรรมจะมีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเป็น 1.94 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.04-3.67) ของกลุ่มอาชีพอื่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสมาชิกในครอบครัวไม่เกิน 5 คน จะมีการประสานงานการออกกำลังกายเป็น 2.22 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.20 - 4.10) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสมาชิกในครอบครัวเกิน 5 คน ปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการอบรมจะเข้าร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลืองมากกว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่ได้รับการอบรม 5.22 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 2.04 - 13.36) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีระยะเวลาปฏิบัติงานไม่เกิน 5 ปี มีการประสานการดำเนินงานการออกกำลังกายเป็น 0.35 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 0.15 - 0.81) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสถานะทางสังคมโดยตำแหน่งอื่น ๆ ในหมู่บ้าน นอกเหนือจากตำแหน่งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จะมีการประสานดำเนินงานการออกกำลังกายเป็น 3.16 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.38 - 7.23) และมีการระดมทุนมากกว่า 2.03 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.71 - 3.52) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเป็น 0.44 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 0.21 - 0.94) ของกลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์ ได้รับการยอมรับของคนในครอบครัว จะเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย 2.58 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.29 - 5.15) และ 5.37 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.56 - 18.51) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่ได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่ และได้รับการสนับสนุน สื่อและอุปกรณ์ จะเข้าร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลืองเป็น 4.48 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.92 - 10.46) และ 2.12 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.02 - 4.06) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่ และได้รับการสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์จะมีการประสานงานเป็น 5.12 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 2.06 - 12.28) และ 4.63 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.90 - 11.23) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการติดตาม

จากเจ้าหน้าที่การสนับสนุนจากคนในชุมชน การสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์ ได้รับการยอมรับของคนในครอบครัว จะมีส่วนร่วมในการระดมทุนเป็น 2.81 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.21 - 6.53) 5.37 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.56 - 18.51) 4.27 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 2.39 - 7.63) และ 2.6 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 0.98 - 7.10) ของอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่ได้รับการสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์ จะมีการประชาสัมพันธ์การดำเนินงานการออกกำลังกายเป็น 4.20 เท่า (1.68 - 10.42) และ 3.12 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 1.79 - 5.43) ของกลุ่มที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการสนับสนุนสื่อและอุปกรณ์ จะมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนเป็น 3.77 เท่า (ร้อยละ 95 CI = 2.06 - 6.98) เมื่อนำปัจจัยที่มีความสัมพันธ์มาหาปัจจัยที่มีผลด้วยสถิติการถดถอยลอจิสติก พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานการออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยปัจจัยนำที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน คือ อาชีพ อายุ และความรู้มีผลต่อการร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลือง ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดี ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านคือ การได้รับการฝึกอบรมที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลือง ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน การได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่ที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลืองและการประสานการดำเนินงาน มีผลต่อการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ลำพูน จวีร์กัย (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน : กรณีศึกษาอำเภอภูซำป๋อ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 2.59 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก ร้อยละ 63.3 รองลงมา คือ การเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 58.2 และออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ร้อยละ 56.4 ส่วนกิจกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติเลย ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยรำมวยจีนอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 77.4 รองลงมา คือ ออกกำลังกายด้วยกีฬาตะกร้ออย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 66.1 และการออกกำลังกายด้วยกีฬาเบดมินตันอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 56.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ อายุ ($r=0.18$) จำนวนปีที่เป็น อสม. ($r=0.16$) พัสนคติ ($r=0.23$) อุปกรณ์การออกกำลังกาย ($r=0.16$) การเป็นสมาชิกชมรมการออกกำลังกาย ($r=0.33$) การประสบอุบัติเหตุ ($r=0.30$) การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ($r=0.26$) สภาพภูมิอากาศ ($r=0.15$) เวลา ($r=0.29$) สามเษภ/ภรรยา/สมาชิกคนในครอบครัว ($r=0.50$) เพื่อนบ้าน ($r=0.46$) ผู้นำชุมชน ($r=0.53$) และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ($r=0.28$) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออก

กำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ดีที่สุด คือ จำนวนปีที่ เป็น อสม. รองลงมา ได้แก่ การเป็นสมาชิกชมรมการออกกำลังกายทัศนคติต่อการออกกำลังกาย สามีภรรยา/สมาชิกคนในครอบครัว และผู้นำชุมชน ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 35.7

สมศักดิ์ หอมชื่น (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ อาชีพ ระยะเวลาปฏิบัติงาน โรคประจำตัว ปัจจัยนำด้านความเชื่อ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเสริม และปัจจัยสนับสนุน 2. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ มี 4 ตัว เรียงลำดับความสำคัญได้แก่ เพศชาย (X_{1-1}) ปัจจัยเสริม (X_{11}) สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 16.80 3. สมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ ซึ่งเขียนในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานมีดังนี้ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ $Y' = 10.076 + 1.566X_{1-1} + .840 X_{12} + 3.858 X_6 + .073 X_{11}$ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน $= .225 Z_{1-1} + .185 Z_{12} + .162 Z_6 + .161 Z_{11}$ 4. ปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่ ภาระหน้าที่จากงานประจำหรือกิจวัตรส่วนตัว ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กายออกกำลังกายไม่เพียงพอ เหน็ดเหนื่อยจากงานประจำ ขาดความตั้งใจ ความมุ่งมั่น และการวางแผน ผู้บริหารไม่สนับสนุน/ไม่มีนโยบายหรือขาดงบประมาณ ไม่มีเพื่อน อายุมาก และทำไม่เป็น ตามลำดับ 5. ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย ได้แก่ หน่วยงานควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือรณรงค์ออกกำลังกาย ควรกำหนดเป็นนโยบายของหน่วยงาน และบุคลากรสาธารณสุขควรมีความตระหนักในการออกกำลังกายและทำเป็นตัวอย่าง

ชัยณรงค์ สุวรรณภู (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยทางชีวสังคมของครูมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีสถานภาพแต่งงาน (อยู่ด้วยกัน) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 15,001-20,000 บาท มีการศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และมีอายุราชการตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป ปัจจัยภายในด้านการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ด้านเจตคติของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ส่วนด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแรงจูงใจของการออกกำลังกายพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในจังหวัดอุบลราชธานี ด้านการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ อยู่ในระดับดี

การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอยู่ในระดับดี 2. ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาสูงสุด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยภายในด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ปัจจัยภายในด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 49.1 สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ $Y' = 1.258 + .343X_7 + .150X_2 + .215X_4$ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z' = .413Z_7 + .225Z_2 + .225Z_4$

ธนชาติ บุญเต็ม (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า 1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับปานกลาง 2. ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ และอายุการทำงาน ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย วัสดุอุปกรณ์ กีฬา การใช้เวลาว่างของบุคลากร ปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากครอบครัว แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงสนับสนุนจากสถานศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ในเชิงเส้นตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณเท่ากับ .56 สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 32 3. ตัวแปรที่ดีที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มี 5 ตัว คือ แรงสนับสนุนจากครอบครัว (X11) สถานที่สำหรับออกกำลังกาย (X8) เพศชาย (X1) ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (X5) และ แรงสนับสนุนจากเพื่อน (X12) ซึ่งตัวแปรพยากรณ์ ทั้ง 5 ตัวร่วมกันสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา

จังหวัดอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 31.50 และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 12.03 4. สมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเขียนในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ $Y' = 9.103 + .377X_{11} + .306X_8 + 3.602X_1 + .413X_5 + .284X_{12}$ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z = .202Z_{11} + .203Z_8 + .125Z_1 + .153Z_5 + .159Z_{12}$

เกวลิน สีใส (2554) ได้ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลพะเยา ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังใช้แนวปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนใช้แนวปฏิบัติทางสถิติสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ผู้สูงอายุโรคเบาหวานร้อยละ 83.3 มีความพึงพอใจต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก และ 3) ทีมบุคลากรร้อยละ 100 มีความพึงพอใจต่อการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานไปใช้ในระดับมาก

สุริย์ สร้อยทอง (2554) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม มีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ หรือน้อยกว่า 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ ในเรื่องสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง ขณะออกกำลังกาย เช่น เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ ตามัว เหงื่อออกมาก ตัวเย็น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และมีความพร้อมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.92 0.90 และ 0.88 ตามลำดับ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยหรือไม่ในเรื่องสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับวิธีการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.44

อำนาจ คำลือ (2554) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายคือช่วงเย็น และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 16-30 นาที และออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน โดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ส่วนผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อิทธิพลรวมสูงสุดในโมเดลคือ อิทธิพลรวมอันเนื่องมาจากตัวแปรอิทธิพลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่มีตัวแปรอิทธิพลต่อตัวแปรการสนับสนุน โดยอิทธิพลทางตรงสูงสุดในโมเดลคือ อิทธิพลอันเนื่องมาจากตัวแปรอิทธิพลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีอิทธิพลต่อตัวแปรการสนับสนุน และอิทธิพลทางอ้อมสูงสุดในโมเดล คือ อิทธิพลอันเนื่องมาจากตัวแปร

อิทธิพลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีอิทธิพลต่อตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยส่งผ่านตัวแปรการสนับสนุน

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าชะงะ จังหวัดชุมพร ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

- 1.1 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 1.2 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย อุปกรณ์ สถานที่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สมาชิกชมรมออกกำลังกาย ภูมิอากาศ เวลาและสังคม
- 1.3 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การสนับสนุนคนในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากผู้นำชุมชน การสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ใช้หลักของการออกกำลังกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นแนวคิดในการกำหนดพฤติกรรม การออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตอำเภอท่าชะงะ จังหวัดชุมพร โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์เป็น 4 ด้าน คือ 1) การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย 2) การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 3) การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย 4) การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย