

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้จัดโครงการได้ทำการศึกษาเรื่อง โครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดย พิ트니스เซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระบี่ รีสอร์ท ภูเก็ต ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากตำรา วารสาร บทความ งานวิจัยในหัวข้อต่อไปนี้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) จัดว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก ต้องใช้ออกซิเจน ต้องใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจ ปอดและระบบหมุนเวียนโลหิต แข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน กระโดดเชือก เดินแอโรบิก ฯลฯ การออกกำลังกายชนิดนี้ มักใช้ทั้งแป้ และไขมันเป็นพลังงานควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ตลอดเวลาเพื่อ สุขภาพ เมื่ออยู่ตัวแล้วจึงอาจจะเล่นกีฬาอย่างอื่นด้วย เพื่อความบันเทิงหรือสังคม แต่อย่าหยุดการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก (ควรทำคนละวันกัน) เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ตีเทนนิส 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ติกอล์ฟ 1 ครั้ง ฯลฯ

โยคะ คือการทำความเข้าใจถึงระบบร่างกายและความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น การฝึกร่างกาย ควบคู่ไปกับการ ฝึกหายใจ และฝึกจิตนึกคิดให้จดจ่อกับเรื่องการบังคับลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการฝึกที่ก่อให้เกิดสมาธิ โดย การทำโยคะ นั้นจะเน้นถึงการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ประสานกับการควบคุมลมหายใจ จิตใจที่สงบนิ่ง และการ รักษาสมดุลของร่างกาย โยคะ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ หรือเรียกอีกอย่างว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ ความสำคัญต่อการรักษาสมดุลของจิตเป็นอย่างมาก

การฝึกโยคะจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่างได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกทำโยคะ การ หายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ การฝึกทำโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆในร่างกายทำงานดีขึ้นสุขภาพจึง ดีขึ้น การหายใจเป็นแห่งก่อให้เกิดพลังของชีวิต การควบคุมการหายใจจะทำให้จิตใจและสุขภาพดีขึ้น การฝึกทำ โยคะและการหายใจจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ หากท่านได้ฝึกทั้งสามอย่างจะทำให้ผู้ฝึกมีความสุขที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็ง

ชนิดของโยคะ

1. **Rāja-Yoga** (the royal path of meditation) เป็นโยคะที่เน้นการเข้าฌานเพื่อทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ ข้อดีของการฝึกโยคะชนิดนี้คือฝึกง่ายมีวิธีปฏิบัติที่แน่นอน เป็น การฝึกแบบวิทยาศาสตร์ ผู้ฝึกจะได้ความสงบและปัญญา ข้อเสียคือการฝึกจะต้องใช้เวลามากอาจจะทำให้ ผู้ฝึกต้องแยกตัวเองออกจากสังคม
2. **Karma-Yoga** (the path of self-transcending action) เป็นโยคะที่เกี่ยวข้องกับศาสนามากที่สุด มีการยึดเหนี่ยว พิธีกรรมบวงสรวงเทพเจ้า มีการสวด มีการเข้าเข้าฌาน เทพเจ้าที่บูชาได้แก่ พระวิษณุเป็น ต้นข้อดีคือผู้ฝึกจะไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีฐิติ ทำงานบริการได้ดี
3. **Bhakti-Yoga** (the path of devotion) เป็นโยคะสำหรับผู้ต้องการเสียดสละ
4. **Jnâna-Yoga** (the path of wisdom) เป็นโยคะแห่งปัญญา เน้นเรื่องความจริง Reality เป็นหนึ่ง โลกที่เราค้นเคยมักจะมีภาพลวงตา เช่นการเห็นเชือกเป็นงู การที่จะทราบจะต้องฟังพินิจ การที่เราเห็นผิดเป็น ชอบเรียกมายา (mâyâ) หรือหลงผิด การแก้การหลงผิดสามารถทำได้โดยการปลืกวิเวก(viveka)เมื่อรู้ว่าอะไรไม่จริงก็สละสิ่งนั้น
5. **Tantra-Yoga** (which includes Kundalini-Yoga) เป็นโยคะที่รวมหลายชนิดของโยคะรวมกัน Tantra-yoga สอนให้รู้จักด้านมืดของชีวิต เน้นพิธีการบวงสรวง เน้นการเข้าฌานเพื่อปลุกพลังภายในร่างกาย Tantra-yoga เน้นการประสานกายและพลังจิต
6. **Mantra-Yoga** (the path of transformative sound) เป็นโยคะที่ไม่ซับซ้อน เน้นการสวดภาวนาและ กล่าวคำว่า โอม
7. **Hatha-Yoga** (the forceful path of physical self-transformation) จุดประสงค์โยคะนี้เป็นการเตรียมร่างกายเพื่อให้มีพลังที่จะบรรลุสู่ความสำเร็จ จะต้องประกอบด้วย การออกกำลังกายและฝึกสมาธิ การฝึกโยคะนี้จะทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง อดทนต่อความหิว ร้อน หรือหนาว เมื่อร่างกายและจิตใจ แข็งแรงก็ทำให้ผู้ฝึกเข้าถึงสมาธิได้ง่าย

ผลดีของการออกกำลังกาย (แอโรบิก/โยคะ)

การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยลดน้ำหนัก ป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ป้องกันโรคภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ลดไขมัน ในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, LDLลดลง เพิ่มไขมันดี ในเลือด คือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียด จากการที่สมองผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งชื่อ เอนดอร์ฟิน ออกมา ในขณะที่ออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้มีลักษณะคล้ายมอร์ฟิน จึงทำให้รู้สึกเป็นสุข ช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสนิท ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะลำไส้มีการขยับตัวดีขึ้น

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที

ข้อดีของการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย

หัวใจ, หลอดเลือด, และระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมระบบต่าง ๆ ในร่างกาย มีการปรับตัวทั้งด้านอุณหภูมิ และการทำงาน ป้องกันอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจจะขาดเลือดทันทีถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มแรก ป้องกันอาการหน้ามืด เป็นลม ล้มลงโดยไม่รู้สึกร่างตัวเองเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มต้น ลดโอกาสบาดเจ็บของข้อต่อ เอ็นและกล้ามเนื้อเนื่องจากการปรับตัวในการใช้งานอย่างต่อเนื่องจากเบาไปหนัก

ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย

ทำให้หัวใจ, หลอดเลือด, กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติ กลับคืนสู่สภาพปกติ ลดโอกาสเกิดอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน ลดโอกาสเกิดอาการหน้ามืด เป็นลม หมดสติ จากภาวะเลือด ไปเลี้ยงสมองไม่พอ ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว ช่วยกำจัดกรดแลคติกได้ดี ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

1. การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมี 5 ขั้นตอน

- 1.1 ควรจะมีการยืดเส้นยืดสายก่อน
- 1.2 ควรจะมีการอุ่นเครื่องประมาณ 10 นาที
- 1.3 ออกกำลังกายให้ชีพจรเข้าเป้าประมาณ 20 นาที
- 1.4 ควรมีการคลายความร้อนประมาณ 5 นาที
- 1.5 ควรจะมีการยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด

2. หลักและวิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล ดังนี้

2.1 ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = (220 - \text{อายุปี}) * (70 - 80\%) / 100$$

2.2 ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ไปตลอดเวลาดังกล่าว

2.3 ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

ความเหมาะสมของช่วงวัยในการออกกำลังกาย (แอโรบิค/โยคะ)

เนื่องจากแต่ละช่วงวัยจะมีการเติบโตของร่างกายแตกต่างกัน ทั้งฮอร์โมนของแต่ละวัย การเจริญเติบโตต่างๆ ที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น การออกกำลังกายจึงควรเลือกออกให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัยนั่นเอง วันนี้เราจึงจะมาแนะนำอย่างถูกต้องว่าแต่ละวัยควรออกกำลังกายอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความเหมาะสมมากที่สุด

1.การออกกำลังกายสำหรับวัยเด็ก

วัยเด็กที่วานี้ก็คือ อายุไม่เกิน 12 ปี สำหรับเด็กวัยนี้จะมีการพัฒนาของร่างกายที่รวดเร็วมาก เพราะอยู่ในช่วงเติบโตแต่ทว่าร่างกายยังมีข้อจำกัดอยู่เยอะ เช่น กระดูกยังไม่แข็งแรง, กล้ามเนื้อยังรับแรงเสียดทานไม่ได้มากพอ เพราะฉะนั้นในวัยนี้ควรออกกำลังกายแบบเบาๆ ง่ายๆ ไปก่อน และเน้นความสนุกสนานไปด้วย จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรออกกำลังกายแบบที่มีการแข่งขันมากนัก เพราะเด็กจะเกิดความเครียดและอาจจะไม่ชอบการออกกำลังกายไปเลยก็เป็นได้

2.การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

สำหรับในช่วงอายุวัยรุ่น เป็นวัยที่พร้อมจะออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และหลากหลาย เพราะมีการเติบโตของร่างกายอย่างสมบูรณ์ในหลายๆ ด้านแล้ว จึงสามารถออกกำลังกายแบบหนักๆ ได้ แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลด้วย ซึ่งกีฬาที่แนะนำสำหรับออกกำลังกายในวัยรุ่นก็คือ ยิมนาสติกและว่ายน้ำ เพราะทั้ง 2 อย่างนี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น กระตุ้นการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดีและดีต่อสุขภาพอย่างมากทีเดียว

3.การออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน

วัยทำงานเป็นวัยที่มีร่างกายแข็งแรงและเติบโตอย่างเต็มที่แล้ว พร้อมทั้งจะออกกำลังกายได้ทุกประเภทที่ต้องการและยังมีพลังงานที่เหลือล้นที่จะออกกำลังกายได้เป็นเวลานานๆ ส่วนกีฬาแนะนำก็มี ฟุตบอล และเทนนิส ที่ใช้ร่างกายเป็นส่วนใหญ่ในการออกกำลังกาย

4.การออกกำลังกายสำหรับวัยผู้ใหญ่

โดยในวัยนี้สมรรถภาพร่างกายในด้านต่างๆ จะลดลงไปเยอะมาก ดังนั้นควรหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแทนและงดกีฬาหนักๆ ไปเลย และไม่ควรถูกหักโหมมากเกินไปในแต่ละวันควรคำนึงถึงสุขภาพและขีดจำกัดของตัวเองเป็นหลัก

5.การออกกำลังกายสำหรับวัยชรา

สำหรับวัยชราคือ วัยที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยคนที่เข้าสู่วัยชราร่างกายจะเสื่อมถอยไปมาก และสมรรถภาพการทำงานก็จะลดลงไปเยอะ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะหรือกระทบกัน

เพราะต้องระวังการเกิดอุบัติเหตุที่จะทำให้ได้รับบาดเจ็บง่ายจากวัยที่มากขึ้น แนะนำการเดินและวิ่งอย่างช้าๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยนี้ที่สุดแล้ว

กิจกรรมโดยส่วนใหญ่ที่โรงแรมจัดขึ้น

1. Walk on water
2. Thai Boxing
3. Tennis
4. Table Tennis
5. Petanque

โครงการที่เกี่ยวข้อง

โครงการภายในประเทศ

นางสุภัศ มณีวรรณ (2558) แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลควนเนียง เสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลควนเนียง จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบาย นำช่อมของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ60.ได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์โรคยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการเสริมสุขภาพได้รับความนิยมน้อยอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้

เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิก เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ชมรมแอโรบิกเทศบาล ตำบลควนเนียงจึงได้ จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชัยบกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิกขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชนในพื้นที่เขตเทศบาลตำบลควนเนียงและส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

นางสาวสุชาวดี สมสำราญ (2555) โครงการแอโรบิก เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะการเดินแอโรบิก ซึ่งในปัจจุบันรัฐบาลกำลังส่งเสริมให้ทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกโรงเรียน ได้มีการเดินแอโรบิก ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย สำหรับโรงเรียนสตรีแสนแสบวิทยา มีความต้องการให้มีการเดินแอโรบิก ในตอนเย็นของวันศุกร์ เพราะจะได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยเหตุอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงจัดทำโครงการแอโรบิก เพื่อให้ ครู อาจารย์ นักเรียน โรงเรียนสตรีแสนแสบวิทยา ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรงและกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการรักการออกกำลังกาย โดยการให้ลงทะเบียนก่อนเข้าร่วมโครงการ ถ้า ครู อาจารย์ นักเรียน คนใด เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการมากที่สุดมีรางวัลมอบให้

นางเนตรนภา ไชยโคตร (2557) โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ชัยบกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิก” ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอกควัน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆและได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เศรษฐกิจไม่ดีนัก เทศบาลตำบลบ้านม่วงจึงเล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานเทศบาล และสมาชิกสภาเทศบาลตำบลบ้านม่วง ที่ลดน้อยลงทั้งทางร่างกายและจิตใจจึงได้มีนโยบายเร่งด่วนที่ต้องทำให้คนในเทศบาลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรค จึงได้มีโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ชัยบ

การสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค” ซึ่งผู้จัดทำโครงการพิจารณาแล้วเห็นสมควรจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ “ขยับการสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค” ขึ้นเพื่อให้ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานเทศบาล และสมาชิก สภาเทศบาลตำบลบ้านม่วง มีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกาย อย่าง ต่อเนื่องพร้อมทั้งมีแกนนำในการออกกำลังกายทุกวัน

นายสถิต แก่นหามูล (2561) โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวี บ้านคำหัวช้าง ม.3 ตำบลปามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลปามะนาว อำเภอ บ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น มีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและ ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็น เป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐาน ความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราช ดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพ ที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่ สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรครยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและ ยั่งยืน ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมี ชมรม, กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมัก ค้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากใน ปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็น การดูแลรักษาสุขภาพเป็นเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกล จากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในชุมชนเพื่อร่วมกิจกรรมสันถนาการการออกกำลังกาย ร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง

นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ ผศ.พเยาว์ เกษตรสมบูรณ์ ผศ.ดร.อุไร หัตถกิจ ผศ.จิรพรรณ พิรุณ พิรุณ พระมหา บัญญัติ ธรรมสาร (2552) หลักสูตรการอบรมครูโยคะเพื่อสุขภาพ โยคะเป็นศาสตร์อันเกิดจากการสั่งสมของภูมิ

ปัญญาตะวันออกที่เก่าแก่ของอินเดีย เป็นวิถีชีวิตในการดำเนินไปสู่ความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสติปัญญาเพื่อนำพาชีวิตไปสู่ความมีสุขภาพดี โยคะส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันธรรมชาติด้วยวิธีการทำให้การไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี ทำให้ระบบหายใจทำงานเต็มประสิทธิภาพ ช่วยบริหารต่อมไร้ท่อ ปรับสมดุลของฮอร์โมนและอวัยวะภายใน ลดการคั่งของของเสียในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อ สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังอันเป็นเส้นทางเดินของระบบประสาทจากสมองที่เชื่อมไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ลดการใช้พลังงาน ทำให้ร่างกาย ผ่อนคลายเข้าสู่ภาวะสงบนิ่งและเป็นสมาธิ เพิ่มพลังให้แก่ชีวิต ทำให้มีอายุยืนยาวและอ่อนวัย ป้องกันและบำบัดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง โรคหืด ภูมิแพ้ ปวดเมื่อย ปวดเอว ปวดหลัง ปวดประจำเดือนและอาการอ่อนเพลียไม่มีแรง อาการนอนไม่หลับ ความวิตกกังวลและความเครียดต่างๆ โยคะจึงมีการใช้อย่างแพร่หลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งในผู้ที่มีสุขภาพดี และเจ็บป่วยเรื้อรัง เมื่อมีผู้สนใจฝึกโยคะเพิ่มขึ้น ความต้องการหลักสูตรครูโยคะก็เพิ่มตามมา เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของสังคม และเพื่อเป็นการเผยแพร่การใช้ศาสตร์แห่งโยคะที่ถูกต้องตามหลักวิชาการแต่ดั้งเดิม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และกองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จึงร่วมกันพัฒนาหลักสูตรประกาศนียบัตรครูโยคะเพื่อสุขภาพ เพื่อเตรียมครูโยคะที่สามารถให้บริการฝึก และสอนโยคะเบื้องต้นเพื่อสุขภาพได้

โครงการในต่างประเทศ

McCann, I. L., & Holmes, D. S. (1984) อิทธิพลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อภาวะซึมเศร้า ผู้หญิงระดับปริญญาตรีที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 43 คนได้รับการสุ่มให้ทั้งสภาพการออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งพวกเขามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายที่หนักแรงเงื่อนไขการรักษาด้วยยาหลอกที่พวกเขาฝึกออกกำลังกายเพื่อ

การผ่อนคลายหรือไม่มีเงื่อนไขการรักษา ประเมินความสามารถแอโรบิกก่อนและหลังการรักษาเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเองประเมินก่อนระหว่างและหลังระยะเวลาการรักษา ผลการศึกษาพบว่า เอสเอสในสภาพการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นมีความสามารถในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เพิ่มขึ้น อย่างน่าเชื่อถือและการลดลงของภาวะซึมเศร้าได้ดีกว่าเอสเอสในสภาพยาหลอกหรือไม่มีการรักษา มีการลดลงของภาวะซึมเศร้าที่เป็นอิสระจากการรักษาคือ แนะนำว่าสภาวะควบคุมที่ไม่ต้องบำบัดเป็นสิ่งจำเป็นในการวิจัย เรื่องโรคซึมเศร้า สรุปได้ว่าการค้นพบให้หลักฐานที่ชัดเจนว่าการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพนั้นมีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้า (20 ref) (PsycINFO ฐานข้อมูลบันทึก (c) 2016 APA, สงวนลิขสิทธิ์)

Stanley J. Colcombe, Kirk I. Erickson, Paige E. Scalf, Jenny S. Kim, Ruchika Prakash, Edward McAuley, Steriani Elavsky, David X. Marquez, Liang Hu, Arthur F. Kramer (2006) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยเพิ่มปริมาณสมองในมนุษย์สูงอายุ พื้นหลังการศึกษาปัจจุบันตรวจสอบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของมนุษย์ที่มีอายุมากกว่าสามารถเพิ่มปริมาณสมองในภูมิภาคที่เกี่ยวข้องกับการลดลงของอายุที่เกี่ยวข้องกับทั้งโครงสร้างสมองและความรู้ความเข้าใจ วิธีการอาสาสมัครที่อยู่อาศัยชุมชนสุขภาพดี แต่อยู่ประจำที่อายุระหว่าง 60-79 ปีมีส่วนร่วมในการทดลองทางคลินิกแบบสุ่ม 6 เดือน ผู้สูงอายุครึ่งหนึ่งทำหน้าที่ในกลุ่มฝึกแอโรบิกอีกครั้งหนึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมในกลุ่มควบคุมการปรับสีและยืดกล้ามเนื้อ ผู้ใหญ่วัยยี่สิบคนทำหน้าที่ที่ควบคุมการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) และไม่ได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย การประเมินความละเอียดเชิงพื้นที่สูงของปริมาณสารสีเทาและสีขาวที่ได้มาจากภาพ MRI ที่ได้จากการไล่ระดับสีซึ่งทำให้เสียรูปแบบเก็บข้อมูลได้ถูกรวบรวมไว้ก่อนและหลังการออกกำลังกาย 6 เดือน นอกจากนี้ยังได้รับการประมาณค่าการดูดซึมออกซิเจนสูงสุด (VO₂) ผล. ปริมาณสมองที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งในส่วนของวัตถุสีเทาและสีขาวพบว่าเป็นหน้าที่ของการฝึกออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการควบคุมการยืดและปรับสภาพ กลุ่ม. ตามที่คาดการณ์ไว้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในปริมาณสารสีเทาหรือสีขาวที่ตรวจพบสำหรับผู้เข้าร่วมที่อายุน้อยกว่าของเรา สรุปผลการวิจัยผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเกี่ยวข้องกับการตัดเนื้อเยื่อสมองในมนุษย์ที่แก่ชรา นอกจากนี้ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นพื้นฐานทางชีวภาพที่แข็งแกร่งสำหรับบทบาทของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพของระบบประสาทส่วนกลางและการทำงานทางปัญญาในผู้สูงอายุ

Marian E Papp, Petra Lindfors, Niklas Storck & Per E Wändell (2013) ความแปรปรวนของอัตรา การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีผลต่อความดันโลหิตตั้งแต่ 8 สัปดาห์ของหะฐะโยคะ – การศึกษานำร่อง การออก

กำลังกายโยคะเป็นที่รู้จักกันเพื่อลดความเครียดและเรียกคืนความสมดุลของระบบประสาทส่วนกลาง แต่ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบทางสรีรวิทยาของท่ากลับมี จำกัด การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลกระทบของท่าผกผัน (หัวใต้หัวใจ) ต่อความดันโลหิต (BP) และความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) วิธีการผู้หญิงและผู้ชายที่แข็งแรงสิบสองคนเข้าร่วมโปรแกรมโยคะ 8 สัปดาห์ (60 นาทีต่อสัปดาห์) BP ถูกวัดด้วยอุปกรณ์ตรวจสอบออสซิลโลมิเตอร์แบบอัตโนมัติ Omron mx3 และ HRV ด้วยคลื่นไฟฟ้าหัวใจ Holter ตลอด 24 ชั่วโมงที่พื้นฐานและ 8 สัปดาห์หลังจากการแทรกแซง ไม่มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญของท่าผกผันใน BP ผู้เข้าร่วมเก้าจาก 12 คนแสดงให้เห็นว่า HRV เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ในเวลากลางคืน (2 ชั่วโมง) สำหรับ pNN50% (12.7 ± 12.5 เป็น 18.2 ± 13.3) ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในมาตรการ HRV อื่น ๆ เช่น NN50, LF, HF, LF / HF, หน่วยปกติ LF (n.u.), HF n.u และ RMSSD ข้อสรุป หะฐะโยคะเป็นเวลาแปดสัปดาห์ได้ปรับปรุง HRV อย่างมีนัยสำคัญซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเหนื่อยที่เพิ่มขึ้นและลดความเหนื่อยเกินใจ

Chen, Kuei-Min; Chen, Ming-Hsien*; Lin, Mei-Hui**; Fan, Jue-Ting***; Lin, Huey-Shyan****; Li, Chun-Huw (2010) ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุในสถานบริการช่วยเหลือผู้ป่วย การย้ายที่ตั้งไปยังสถานที่อยู่อาศัยที่มีความช่วยเหลืออาจส่งผลให้เกิดการนอนหลับไม่สนิทและซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งอาจเกิดจากหรือแย่งลงเนื่องจากขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมอาจเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่อ่อนแอในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ วัตถุประสงค์: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลกระทบของโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะ 6 เดือนในการปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับและลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ช่วยเหลือ วิธีการ: ใช้การออกแบบแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองเสมือนจริง ตัวอย่างความสะดวกสบายของผู้สูงอายุ 69 คนของสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อช่วยเหลือแบ่งออกเป็นแบบฝึกหัดโยคะ ($n = 38$) และกลุ่มควบคุม ($n = 31$) ตามสถานที่อยู่อาศัย มีผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 55 คน การแทรกแซงถูกนำมาใช้ในในกลุ่มเล็ก ๆ สามกลุ่มและแต่ละกลุ่มฝึกนำโดยอาจารย์ฝึกโยคะที่ผ่านการรับรองสองคนสามครั้งต่อสัปดาห์เวลา 70 นาทีต่อการฝึกซ้อมเป็นเวลา 24 สัปดาห์ วัดผลลัพธ์คุณภาพการนอนหลับ (ดัชนีคุณภาพการนอนหลับของพิตต์สเบิร์ก) และภาวะซึมเศร้า (แบบสอบถามภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของไต้หวัน) ที่ระดับพื้นฐานในสัปดาห์ที่ 12 และในสัปดาห์ที่ 24 ของการฝึกซ้อม: หลังจาก 6 เดือนของการออกกำลังกายโยคะคุณภาพการนอนหลับโดยรวมของผู้เข้าร่วมได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในขณะที่ภาวะซึมเศร้ารบกวนการนอนหลับและความผิดปกติในเวลากลางวันลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมในกลุ่มการแทรกแซงมีผลลัพธ์ที่ดีกว่าในตัวชี้วัดผลลัพธ์ทั้งหมดกว่าผู้เข้าร่วมในกลุ่มควบคุม ($p < .05$) สรุปและผลกระทบสำหรับการปฏิบัติ: ขอแนะนำให้รวมการ

ฝึกโยคะไว้เป็นโปรแกรมกิจกรรมในสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการอยู่อาศัยหรือในศูนย์ดูแลระยะยาวอื่น ๆ เพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับและลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่เป็นสถาบัน

Ali Hasanpour Dehkordi (2015) อิทธิพลของการฝึกโยคะและแอโรบิกต่อความเหนื่อยล้าความเจ็บปวดและสถานะทางจิตสังคมในผู้ป่วยหลายเส้นโลหิตตีบ การทดลองแบบสุ่ม Multiple sclerosis (MS) เป็นโรคแพ้ภูมิตัวเองที่เกี่ยวข้องกับสมองและไขสันหลัง ความอ่อนแอความบกพร่องทางสติปัญญาความเจ็บปวดซึมเศร้าและความเหนื่อยล้าเนื่องจากอาการทั่วไปของ MS อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรค MS การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของโยคะและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อความเหนื่อยล้าความเจ็บปวดและสถานะทางจิตสังคมในผู้ป่วยกลุ่มนี้ในการศึกษาวิจัยทางคลินิกแบบสุ่มบนผู้ป่วย 90 คนที่ได้รับมอบหมายแบบสุ่ม กลุ่ม. โปรแกรมการออกกำลังกายดำเนินการสามครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โปรแกรมการออกกำลังกายรวม 40 นาทีรวมถึงการอุ่นเครื่อง 5-10 นาทีการออกกำลังกาย 25-30 นาที (เดิน) และ 5 นาทีเพื่อให้ร่างกายเย็นลง แบบฝึกหัดโยคะถูกกำหนดไว้สามครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์เช่นกันไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในความเหนื่อยล้าความรุนแรงของความเจ็บปวดและสภาพจิตใจในสามกลุ่มก่อนการศึกษา แต่หลังจากการศึกษาในโยคะและการออกกำลังกายกลุ่ม บทบาททางร่างกายและอารมณ์ที่ผู้ป่วยมีบทบาทในชีวิตประจำวันหน้าที่สังคมพลังงานสุขภาพจิตและสุขอนามัยโดยรวมเพิ่มขึ้นและบรรเทาความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแอโรบิกสามารถลดอาการ MS บางอย่าง การเข้าพักและจำนวนวันที่สูญเสียจากการทำงานรวมถึงการเพิ่มประสิทธิภาพของผู้ป่วย