



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

โดย

นายกิตติศักดิ์ ม่วงชูอินทร์ รหัสนักศึกษา 6140211210

นายศรัณย์ บุตรดี รหัสนักศึกษา 6140211134

โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาและประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งขอขอบคุณผู้ดำเนินโครงการ และผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่าน ที่สละเวลาในการเข้าร่วมโครงการ และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จนทำให้การศึกษาโครงการในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา นางสาวธีรารัตน์ ร่มรื่น และพี่เลี้ยงนักศึกษา นายธัญญ์ณพงศ์ ทองชมพูนุช ปรีक्षाโครงการ ที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำโครงการ และให้คำปรึกษาในการจัดทำโครงการ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ สันติเสวี อาจารย์นิเทศสหกิจศึกษาที่กรุณาให้คำแนะนำในการจัดทำรูปเล่มโครงการ และขอขอบคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำให้ความรู้ตลอดจนติดตามผลการดำเนินงาน อย่างใกล้ชิดจึงทำให้โครงการเล่มนี้สำเร็จผลไปด้วยดี ตลอดจนหนังสือและตำราต่างๆ ที่ได้ทำการค้นคว้าและหน่วยงานต่างๆ ที่กรุณาให้ข้อมูลและคำแนะนำอันเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินการโครงการจนสำเร็จไปด้วยดี ดังนั้นคณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กิตติศักดิ์ ม่วงชอุินทร์ และศรัณย์ บุตรดี

ผู้จัดทำ

บทคัดย่อ

การศึกษาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา และ 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมาย คือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า

กิจกรรมของโครงการฯ เป็นการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกประกอบจังหวะเพลง ทุกสัปดาห์ที่ 3 ของทุกเดือน เป็นระยะเวลา 3 เดือน โดยใช้ช่วงเวลา 16.30-18.00 น. มีกลุ่มเป้าหมายคือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56.36 และเพศหญิง ร้อยละ 43.64 มีอายุระหว่าง 30-40 ปี ร้อยละ 34.55 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 30.00 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 61.82 และโสด ร้อยละ 38.12 และมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 74.55 และสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 25.45 และเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ 3 ครั้ง ร้อยละ 90.91 และ 2 ครั้ง ร้อยละ 7.27 ตามลำดับ

การประเมินความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เครื่องมือ/อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ มีความพึงพอใจสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.78$) รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่แต่งกายสุภาพเหมาะสมกับการทำงาน และเจ้าหน้าที่มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการให้บริการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.68$ และ $\bar{X}=4.60$) ตามลำดับ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
1. หลักการและเหตุผล	1
2. วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
3. ขอบเขตของโครงการ	2
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
5. นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1. การส่งเสริมสุขภาพ	4
2. การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	7
3. การออกกำลังกาย	7
4. วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	10
5. โปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่ม	19
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินโครงการ	27
1. กลุ่มเป้าหมาย	27
2. เครื่องมือที่ใช้ในโครงการ	27
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 4 ผลการศึกษา	30
1. ข้อมูลทั่วไป	30
2. ความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา	32
บทที่ 5 สรุปผลโครงการ อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	34
1. สรุปผลโครงการ	34
2. อภิปรายผล	34
3. ข้อเสนอแนะ	35
บรรณานุกรม	36
ภาคผนวก	39
ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	44
ภาคผนวก ค. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	46
ภาคผนวก ง. ภาพกิจกรรมโครงการฯ	48
ประวัติผู้จัดทำ	59

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไป	30
2	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความพึงพอใจโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา	32

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	องค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	9
ง1	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมาให้อิโหวาทกับผู้เข้าร่วมโครงการ	49
ง2	ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมากล่าวเปิดพิธี	49
ง3	เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยจัดกิจกรรมของโครงการฯ	50
ง4	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ	50
ง5	ผู้นำเต้นแอโรบิก	51
ง6	ผู้เข้าร่วมโครงการตั้งแถวเพื่อเริ่มกิจกรรมเต้นแอโรบิก	51
ง7	ผู้เข้าร่วมโครงการเต้นฯ แอโรบิก ตามผู้นำเต้น	52
ง8	ผู้เข้าร่วมโครงการเต้นฯ แอโรบิก ตามผู้นำเต้น	52
ง9	กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	53
ง10	หน่วยช่วยเหลือให้การปฐมพยาบาล	53
ง11	ผู้เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมในการดำเนินโครงการ	54
ง12	ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	54
ง13	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	55
ง14	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	55
ง15	การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	56
ง16	ผู้ฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ	56
ง17	ผู้ฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ	57
ง18	ผู้นำออกกำลังกาย และผู้เข้าร่วมโครงการ	57
ง19	ผู้นำออกกำลังกาย	58
ง20	ผู้นำออกกำลังกาย นำเต้นแอโรบิกบนเวที	58

บทที่ 1

บทนำ

1. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ได้รับความสนใจทั้งในระดับประเทศและระดับบุคคล โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักยภาพในการปฏิบัติงาน จึงนับได้ว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อความมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ เช่น การบริหาร การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน ทำให้มีสมรรถภาพของร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยทั้งนี้ยังต้องยึดหลักความสม่ำเสมอโดยมีความถี่ของการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สภาพความหนักของการออกกำลังกาย การออกแรงวัดได้โดยใช้อัตราเต้นของหัวใจเป็นเกณฑ์ และเวลาของการออกกำลังกายที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 30-90 นาที ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสามารถปฏิบัติได้ในคนทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน วัยทำงาน หรือวัยสูงอายุ ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายจึงควรแตกต่างกันไปตามช่วงวัย และยังขึ้นอยู่กับความชอบ และไม่ชอบในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ ด้วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น ผิวหนัง แข็งแรง ไม่เป็นโรคอ้วน ช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเครียด ลดความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ลดการทำงานของหัวใจจากการที่ชีพจรเต้นช้าลง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองจากการที่มีร่างกายที่แข็งแรงสง่าผ่าเผย และยังสามารถป้องกันความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติได้อีกด้วย (กรมอนามัย, 2560)

ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นเจ้าหน้าที่ราชการ ที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ และทำให้เสียสุขภาพร่างกาย เช่น สายตาสั้นไว ตาแห้ง ปวดตา เคืองตา แสบตา ดวงตาเมื่อยล้า และรู้สึกว่าการออกกำลังกายรอบๆ ดวงตาตึงเครียดมากเกินไป ถ้ามองเห็นได้ไม่ชัดเจนเท่าที่ควร เห็นภาพซ้อน เห็นสีผิดเพี้ยนจากปกติ หรือดวงตาไฟ้สความชัดได้ช้ากว่าปกติปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดไหล่ และปวดหลังบางครั้งรู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ลงได้ ทั้งนี้ก็ายังเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ทักษะ ความสามารถ และการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพประสิทธิภาพของการทำงานร่วมกัน อีกทั้งยังมีสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการเล่นกีฬา ทั้งสนามกีฬา ฟิตเนส และอุปกรณ์ แก่บุคลากร สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 3 สมาคมกีฬาจังหวัดนครราชสีมา การท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดนครราชสีมา และ บุคลากรศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา

จากความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในฐานะที่ผู้ศึกษาเป็นนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย จึงได้จัดโครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพประจำเดือนของบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 3 สมาคมกีฬาจังหวัดนครราชสีมา และการท่องเที่ยว

และกีฬาจังหวัดนครราชสีมา และ บุคลากรศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละครั้ง สาเหตุที่ได้เดือนละครั้ง เพราะว่าต่างคนต่างมีภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องทำ จึงไม่มีเวลาพอที่จะร่วมโครงการได้อย่างเต็มที่ จึงกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกายเดือนละครั้งเพื่อความเหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมายให้สามารถเข้าร่วมโครงการได้อย่างไม่กระทบต่อการปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน ทั้งนี้ นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสามารถส่งผลต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน และเพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของแต่ละสถานศึกษาได้มีกิจกรรมร่วมกัน มีความสามัคคี และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อรองรับการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพที่ดีต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

2.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

2.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

3. ขอบเขตของโครงการ

การทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา มีขอบเขตของโครงการดังนี้

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน ประกอบด้วย

3.1.1 บุคลากรจากสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน

3.1.2 บุคลากรจากสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 3 จำนวน 20 คน

3.1.3 บุคลากรจากสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน

3.1.4 บุคลากรจากการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน

3.1.5 บุคลากรจากศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน

3.1.6 ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน 20 คน

3.2 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

3.2.1 จำนวนครั้งในการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 70 ของจำนวนครั้งในการออกกำลังกายทั้งหมด (ออกกำลังกาย เดือนละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 3 เดือน)

3.2.2 ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 มีระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมาก

3.3 พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา

สถานที่ในการดำเนินกิจกรรม ณ บริเวณลานหน้า ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา

3.4 ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2565 ถึงวันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2565 รวมระยะเวลา 3 เดือน

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1 สามารถสร้างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

4.2 ทำให้ทราบถึงความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

4.3 ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผน การกำหนดกลยุทธ์ และสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมาต่อไป

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

5.2 สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่าง ๆ กระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออก ซึ่งความสามารถทางด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือได้หนักหน่วง เป็นเวลาติดต่อกันโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส บุคลิกดี ความมั่นใจตัวเองสูง และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5.3 ผู้เข้าร่วมโครงการ หมายถึง บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นการสร้างทักษะการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ
2. การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. การออกกำลังกาย
4. วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. โปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่ม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การส่งเสริมสุขภาพ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในการสาธารณสุขแบบเก่า มักจะคิดถึงการรักษาโรค หมอ การผ่าตัด เทคนิคการรักษา และสถานพยาบาลที่ทันสมัย การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านนี้ ทั้งการเผยแพร่เฉพาะกิจ และเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชนจะมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรค และการรักษา แม้บุคลากรสาธารณสุขเอง ก็มีจำนวนมากที่ยังมีแนวคิดเช่นนี้อยู่ ซึ่งแนวคิดนี้เรียกว่ามีลักษณะของ Disease Oriented ทั้งนี้ การลงทุนเพื่อสุขภาพมักจะเน้นไปในเรื่อง การซื้อหาเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยเกินจำเป็น และมีความไม่เท่าเทียมกันในสังคมในโอกาสที่จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรครภาวะผิดปกติหลาย ๆ โรค ในเวลาต่อมาการสาธารณสุขแนวใหม่นั้น สุขภาพถือเป็นทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิต และได้ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพมากกว่า โดยมุ่งเน้นตั้งแต่ปัจจัยเบื้องต้นที่มาก่อน ซึ่งรวมความเอาความสงบสุข ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบนิเวศน์ที่มั่นคง และ การใช้ทรัพยากรที่ยั่งยืน ซึ่งทั้งหมดกระทบต่อวิถีชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี สุขภาพดีเป็นมิติที่สำคัญประการหนึ่งของคุณภาพชีวิต และได้กล่าวในช่วงแรก ๆ ว่าการส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนเรามีความสามารถเพิ่มขึ้นในการ 8 ควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น กฎบัตรออตตาวา ได้ให้ คำนิยามไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการซึ่งทำให้ประชาชน สามารถเพิ่มสมรรถนะของ บุคคลให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และทำให้สุขภาพดีขึ้น การจะบรรลุถึงสภาวะ สุขสบาย ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ ปัจเจกชนหรือกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถที่จะพอใจในสิ่งที่ตนปรารถนา และที่จะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นทรัพยากรส่วนบุคคลของสังคมการส่งเสริมสุขภาพยังหมายถึงวิถีชีวิตทางสุขภาพไปจนถึงความอยู่ดีกินดีอีกด้วย (ยุวดี รอดจากภัย, 2554 หน้า 2-3)

การส่งเสริมสุขภาพนี้ เป็นกระแสใหม่ของโลกจนได้รับสมญาว่า การสาธารณสุขแนวใหม่ โดยในปี พ.ศ. 2529 ได้มีการประชุมเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพนานาชาติครั้งแรกที่เมืองออตตาวา ประเทศแคนาดา และผลจากการประชุมได้ประกาศ Ottawa Charter ขึ้น ซึ่งถือเป็นคัมภีร์ของงานส่งเสริมสุขภาพของนานาชาติ ตั้งแต่นั้นมา และต่อมาได้มีการประชุมในเรื่องสืบเนื่อง อีก 3 ครั้ง ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ได้รับแนวคิดนี้มาใช้ในการสาธารณสุขไทย

กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Strategy) (ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2553)

1. การให้ข้อมูลข่าวสาร และให้การศึกษาแก่สาธารณะ (Public Information and Education) การให้ข่าวสารมีบทบาทที่สำคัญในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ โดยส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วม ในความสัมพันธ์กับระบบสุขภาพ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น การให้ข่าวสารเป็นการตุนในหนังสือพิมพ์

2. การชี้นำสาธารณะ (Advocacy) ชี้นำสาธารณะเชิงบวกสนับสนุนผู้ที่ดี เช่น การที่รัฐมนตรีไม่รับบุหรี่ปั้นของกำนัน ชี้นำเชิงลบไม่สนับสนุนผู้ที่ส่งเสริมปัจจัยเสี่ยง เช่น ออกข่าวเรื่องการให้ของกำนันเป็นบุหรี่ปั้นในระดับชุมชน ชี้นำผู้ที่เกี่ยวข้องได้ เช่น ผู้ปกครอง เด็กกับการเลี้ยงดู การชี้นำทำได้ทั้งทางลึกและทางตื้น เช่น กรณีเจ้าหญิงไดอานาสวรรคตเป็นโอกาสดีในการ Advocate เรื่อง อุบัติเหตุบรรลือโลก บทเรียนสำหรับทุกคน เนื่องจากมี องค์กรที่รอดเพียงผู้เดียว เพราะคาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น

3. การตลาดทางสังคม (Social marketing) นำหลักการตลาดมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งสื่อไปยังกลุ่มเป้าหมาย ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เกิด Social norm ใหม่ เช่น การไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ตัวอย่างที่สำเร็จ เช่น การวางแผนครอบครัว และที่ยังใช้อยู่คือ การใช้เกลือไอโอดีน ของกรมอนามัย

4. การช่วยให้มีความสามารถ (Enable) จัดให้สาธารณะชนมีสถานที่ที่มีโอกาสในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ลู่วิ่งในสวนสาธารณะ

5. การไกล่เกลี่ยประสาน (Mediate) การส่งเสริมสุขภาพอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ที่มีผลประโยชน์ เช่น การขึ้นภาษีบุหรี่ทำให้เกิดการขัดแย้งกับกระทรวงการคลัง ตัวอย่างงานทันตสาธารณสุข เช่น การขัดแย้งระหว่างโฆษณาลูกอมในโทรทัศน์ น้ำอัดลม การทำแคมเปญลดน้ำอัดลมในโรงเรียน การส่งเสริมสุขภาพจึงต้องมีบทบาทในการประสานระหว่างภาคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งการไกล่เกลี่ยสาธารณะมีความจำเป็นในงานส่งเสริมสุขภาพมากต้องให้ข้อมูลกับผู้ที่เกี่ยวข้องการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน และสื่อมวลชนเพื่อเป็นการทำหน้าที่หรือบทบาทในเรื่องของการไกล่เกลี่ยประสาน

วิธีการในการส่งเสริมสุขภาพ (Method of Health Promotion) (ยุวดี รอดจากภัย, 2554)

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Building Healthy Public Policy) นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพนั้น เป็นเรื่องของการมองแบบองค์รวมในการกำหนดนโยบายใด ๆ ของภาคต่าง ๆ ในสังคม จึงต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพการกำหนดนโยบายนั้นต้องอาศัยหลายวิธีที่สอดคล้องสนับสนุนกันโดยอาศัยทั้งด้านนิติบัญญัติ การเงิน การคลัง การภาษีอากร การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กรประสานกิจกรรมที่จะนำไปสู่ การมีรายได้ สภาวะสุขภาพต้องเสริมสร้างความเสมอภาคในประชาชนนโยบายสาธารณะ (Public Policy) คือ นโยบายที่ทำเพื่อประโยชน์ของประชาชน มี

4 แบบ 1) การจำหน่ายจ่ายแจก (Distributive Policies) การกระจายลง ไปสู่ประชาชน 2) การออกกฎระเบียบ (Regulatory) เช่น การห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะการกำหนดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดของผู้ขับขี่ 3) การมีกลไกระเบียบแบบแผนของตนเอง (Self regulatory) เช่น ในที่ทำงานห้ามสูบบุหรี่กำหนดกันเองไม่ต้องให้รัฐบังคับหรือสมาคม โรงพยาบาลมีคณะกรรมการให้คะแนนควบคุมคุณภาพกันเอง 4) กระจายใหม่ (Redistributive policy) เช่น ภาษีบุหรี่นำไปใช้ประโยชน์ในการให้การส่งเสริมป้องกันคนไม่ให้สูบบุหรี่

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Creating Supportive Environment for Health) สังคมมีความซับซ้อน และสัมพันธ์กันในทุกองค์ประกอบการมีสุขภาพดีไม่สามารถแยกออกจากเป้าหมายด้านอื่น ๆ ได้อย่างชัดเจนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนทั้งในการทำงาน และการพักผ่อนมีผลกระทบต่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพช่วยทำให้เกิดสภาพการอยู่อาศัย และการทำงานเป็นไปอย่างปลอดภัย และมีความสุขต้องมีการประเมินสภาพแวดล้อมที่จะกระทบต่อสุขภาพไว้ล่วงหน้า และจะต้องรักษาสิ่งแวดล้อมที่มีผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และที่สร้างขึ้นเพื่อให้มีทรัพยากรที่จำเป็นอยู่อย่างยั่งยืน

3. การสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน (Strengthen community activities) การทำให้ชุมชนเข้มแข็ง ได้แก่ การทำให้ชุมชนสามารถมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เองโดยตัดสินใจเลือกปัญหาที่จะแก้ไขเองกำหนดวิธีการเอง ดำเนินการเองภายใต้การจัดการที่ดีมีกลุ่มช่วยตัวเอง และพัฒนาระบบของชุมชนให้มีประสิทธิภาพ รัฐอาจสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณ ให้คำปรึกษาทางวิชาการ คำว่า ชุมชนมีใช้หมายถึงเพียงกลุ่มคนที่อยู่รวมกัน แต่หมายถึงกลุ่มคนที่รวมกันทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชุมชน จส.100 ซึ่งไม่มีพื้นที่อยู่เลย ก็สามารถรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมได้

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills) การส่งเสริมสุขภาพสนับสนุนการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และสังคมโดยการให้ข้อมูลการให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกในการควบคุมสุขภาพตนเอง และสิ่งแวดล้อมวิธีการให้ข้อมูล และการศึกษาอาจผ่านระบบโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน ร่วมดำเนินการโดยผ่านองค์กรทางการศึกษา สายอาชีพการพาณิชย์ และอาสาสมัคร

5. การปรับเปลี่ยนการให้บริการสุขภาพ (Reoriented health service) ที่ผ่านมาระลอกลงทุนในเรื่องสถานพยาบาลมากเกินไป บริการเน้นที่ให้การรักษามากกว่าการส่งเสริมป้องกัน ซึ่งควรจะเปลี่ยนมาเป็นเน้นการส่งเสริมป้องกันมากกว่าการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion workforce) ต้องสร้างนักส่งเสริมสุขภาพการส่งเสริม และการป้องกันโรค

การป้องกันโรค มักใช้ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพ เพราะมีความซ้ำซ้อนของแนวคิด และกลวิธีที่ใช้ โดยการป้องกันโรค มีความหมายที่รวมเอากิจกรรมที่ทำเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเฉพาะ โรคบางโรค หรือเพื่อหน่วงปัจจัยที่มีผลช่วยลดความไวของการติดเชื้อ ตลอดจนการหยุดการลุกลามของโรค กรณีที่เกิดโรคแล้ว และฟื้นฟูสุขภาพ กรณีที่มีการสูญเสียของอวัยวะ จากการเกิดโรคซึ่งสามารถแบ่งการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ในทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพนั้น มีการดำเนินกิจกรรมได้หลากหลายวิธี เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยง การส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มประชากร การส่งเสริมสุขภาพตามสถานที่ การส่งเสริมสุขภาพตามปัญหาสุขภาพ ซึ่งสามารถเลือกปฏิบัติตามบริบทที่เหมาะสม

2. การส่งเสริมการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกาย คือ การสนับสนุนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555. แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับศูนย์สุขภาพ)

1. ตัวบุคคลการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น อาจทำได้หลายวิธี เช่น บันทึกการออกกำลังกายของตนเอง หรือการให้การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น แผ่นพับ โทรทัศน์ สื่อทางคอมพิวเตอร์

2. การสนับสนุนโดยใช้บุคลากรทางการแพทย์ วิธีที่ใช้ เช่น ให้คำปรึกษาสั้น ๆ ถึงประโยชน์และข้อแนะนำให้ปฏิบัติ การติดตามการโทรศัพท์ที่ให้คำแนะนำ หรือกระตุ้นเตือนและสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย และสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นรวมทั้งการให้บุคคลกรให้คำปรึกษา เพิ่มเติมในเรื่องเกี่ยวกับการการออกกำลังกาย

3. การสนับสนุนในที่ทำงาน วิธีที่ใช้ เช่น การสัมมนาในเรื่องที่เกี่ยวกับการการออกกำลังกายรวมถึงการจัดกิจกรรมอื่น ๆ เสริม เช่น การออกจดหมายเวียน การจัดนิทรรศการจัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน สนับสนุนให้มีการจัดสถานที่ที่เหมาะสมในที่ทำงาน การให้ความรู้สนับสนุน ในรูปแบบของเอกสารที่ทำงานส่งจดหมาย และ/ หรือโทรศัพท์ติดตาม จัดให้มีการตรวจสุขภาพ และแนะนำการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้วิธีที่เป็นแรงจูงใจ ดึงดูดใจ และกระตุ้น เช่นการแข่งขัน มีรางวัลจูงใจ และจัดเวลาให้ออกกำลังกาย เป็นต้น

4. การสนับสนุนโดยการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม วิธีที่ใช้ เช่น การติดตั้งป้ายเชิญชวนให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมีการใช้แรงจูงใจ ผลตอบแทน จัดหาสถานที่ให้สะดวกในการเริ่มออกกำลังกาย เช่น การจัดกลุ่มออกกำลังกาย นอกจากนี้ปัจจัยการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมก็คือการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ก็คือ การปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยและเพียงพอ

5. การสนับสนุนโดยใช้สื่อสารมวลชน เป็นการมุ่งเน้นประชาสัมพันธ์โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น โฆษณา สิ่งพิมพ์ รายการโทรทัศน์ โฆษณา

3. การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายการออกกำลังกายแปลมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษคำว่า “Exercise” ส่วนการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษคำว่า “Physical activity” การออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เนื่องจากการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ประกอบด้วยกิจกรรมหลายรูปแบบ เช่น งานอาชีพ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานบ้าน กีฬา กิจกรรมการพักผ่อน

หย่อนใจ นันทนาการ และการออกกำลังกายโดยรูปแบบของการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายมีลักษณะ เหลื่อมล้ำ ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างชัดเจน การออกกำลังกายจึงมีค่าจัด ความที่หลากหลายนั่นที่มีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน แต่คำจำกัดความซึ่ง ได้รับการอ้างอิงถึง เป็นส่วนใหญ่ในหนังสือ หรือบทความเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Plonczynski, 2003 ; Speck, 2002) ได้แก่

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2545 หน้า 1342) ได้ให้ความหมายของ การออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การใช้กำลังบริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง

การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ เช่น การประกอบ อาชีพ การทำงานอดิเรกหรือแม้แต่การเล่นสนุก มีความหมายเกี่ยวข้องกันคือ กีฬา หมายถึง การออก กำลังที่เป็นการเล่นอย่างมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้พลังงานในการทำงานขยับเขยื้อนร่างกาย มีกิจกรรมทาง ภาย โดยมุ่งหวังคือการใช้สุขภาพโดยรวมสมบูรณ์ดีหรือ Healthy เป็นหลัก (ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รัก พานิชณิษฐ์, 2550)

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนด เพื่อสร้างเสริม สุขภาพหรือธำรงสมรรถภาพ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554 หน้า 11)

การออกกำลังกายมีส่วนประกอบหลัก ๆ ที่สำคัญ คือ เป็นกิจกรรมซึ่งต้องเคลื่อนไหว ส่วน ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวซ้ำ ๆ อย่างมีแบบแผน และต้องมีจุดมุ่งหมาย อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อสมรรถภาพของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน หรือเพื่อ สังคม ส่วนรูปแบบของกิจกรรมอาจจะเป็นกิจกรรมในเวลาว่าง งานอาชีพ การกีฬา หรืออื่น ๆ (ศนิชา วิเดช, 2554)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงโดย เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง โดยจะใช้การนันทนาการ หรือ กีฬา ชนิดต่าง ๆ และกิจกรรมชนิดใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น ภายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ การออกกำลังกาย เป็นกระบวนการตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มีบทบาท สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ให้อยู่อย่างปกติสุขและการออกกำลังกายนั้นยังเป็นวิธีเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายอีก ด้วย ส่วนการเคลื่อนไหวนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยพัฒนาร่างกายถ้าปราศจากการ เคลื่อนไหวแล้ว ร่างกายไม่สามารถเจริญเติบโตขึ้นได้ ผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอจะส่งผลให้ร่างกาย เสื่อมโทรม ควรออกกำลังกายแบบไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับ ตนเอง หากเลือกกิจกรรมที่หนักเกินไปนั้น ทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายช็อคต่อกระดูก และเอ็นได้รับบาดเจ็บหรือเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ

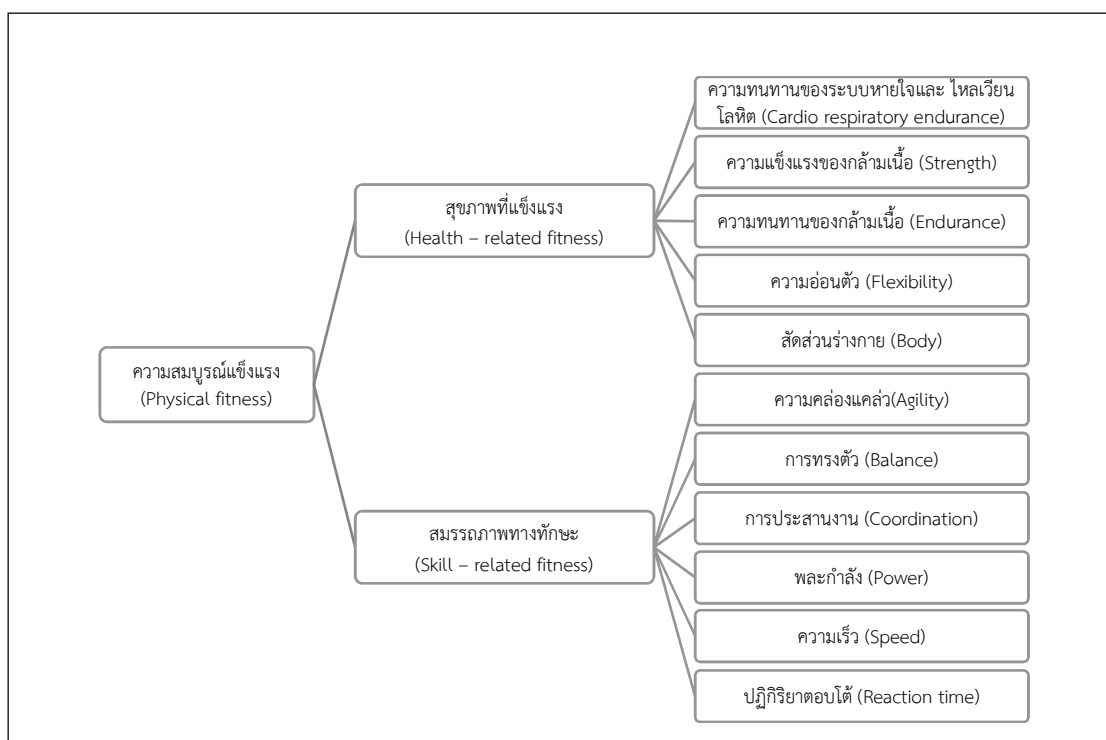
วัตถุประสงค์ของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายโดยทั่วไปมี วัตถุประสงค์เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย หรือเพื่อสมรรถภาพทางร่างกาย หมายถึง ความสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่อ่อนเพลียง่ายและยังสามารถปฏิบัติกิจกรรมยามว่างได้อีกด้วย หรือหมายถึงความสามารถใน การทำงานของบุคคลได้อย่างยาวนาน โดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อย และทำงานได้ดีที่สุดเท่าที่ร่างกายเอื้ออำนวย

ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายแบ่งได้ 2 ส่วน คือ (เทพประสิทธิ์ กุศลวิช วิชัย, 2554)

1. สุขภาพที่แข็งแรง (Health – related fitness) โดยองค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรงประกอบไปด้วย ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความทนทานของกล้ามเนื้อความอ่อนตัวและสัดส่วนร่างกาย องค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรงช่วยส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ดังนั้นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมและพัฒนาองค์ประกอบทั้งห้าด้านดังกล่าว

2. สมรรถภาพทางทักษะ (Skill– related fitness) ประกอบไปด้วย ความคล่องแคล่ว การทรงตัวการประสานงาน พละกำลังความเร็วและปฏิกิริยาตอบโต้ซึ่งสมรรถภาพทางทักษะ โดยแนวทางปฏิบัติการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและเพื่อสมรรถภาพทางทักษะนั้นมีความแตกต่างกัน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
ที่มา: เทพประสิทธิ์ กุศลวิชวิชัย (2554)

รูปแบบการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

รูปแบบการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน และการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554)

1. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน (Lifestyle physical activity) เป็นการเคลื่อนไหวในงานอาชีพ หรือการเคลื่อนไหวในกิจกรรมนันทนาการ เช่น เดินขึ้นบันได ทำสวน ทำงานบ้าน เดินร่ำ ซึ่งการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีนั้น ต้องกระทำ กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ใน 1 วัน ที่ระดับความรุนแรงปานกลางถึงมาก โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นงานอดิเรกในเวลาว่าง ทำงานอาชีพหรือทำงานบ้านโดยไม่ต้องวางแผนล่วงหน้า

2. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (Structured exercise program) โดยการฝึกออกกำลังกายเป็นแบบแผนซ้ำ ๆ ในเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือเป็นการออกกำลังกายซึ่งมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าที่ความรุนแรงระดับปานกลางถึงมาก และใช้เวลาออกกำลังกายต่อเนื่องนาน 20 นาทีขึ้นไป

4. วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กในการำกิจกรรมต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง ส่วนกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก (สิทธิฯ พงษ์ พิบูลย์, 2556)

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่มีลักษณะทำซ้ำไปซ้ำมาแต่มีแบบแผนกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้แล้ว ทั้งนี้มักมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะปรับปรุงสมรรถนะทางกายให้ดีขึ้นหรือคงสภาพสมรรถนะที่มีอยู่เอาไว้มีระดับความหนักและมีการเคลื่อนไหวนานเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ องค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องก็สุขภาพ เช่น องค์กรอนามัยโลก (WHO) สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM) สมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา (AHA) และสมาคมโรคเบาหวานแห่งอเมริกา (ADA) แนะนำให้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นหรือไม่เป็นโรค ควรออกกำลังกายในระดับปานกลางอย่างน้อย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์เป็นเวลา 30-60 นาที/ครั้ง หรือออกกำลังกายสะสมอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์เพื่อที่จะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น (ยุวดี รอดจากภัย, 2554 หน้า 24 -26)

1. ประโยชน์ของการออกกำลังกายการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอในปริมาณที่มากพอจะทำให้มีสุขภาพดี ป้องกันกลุ่ม โรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังช่วยให้ป้องกันโรคซึมเศร้า ช่วยให้จิตใจแจ่มใสขึ้นลดความเครียดจากชีวิตประจำวัน ด้านระบบไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ ชีพจรขณะพักลดลง ร่างกายมีความสามารถในการจับออกซิเจนมากขึ้น และการออกกำลังกายที่มีแรง ต้านจะช่วยเพิ่มมวลกระดูกในเด็กและวัยรุ่นหรือช่วยชะลอทำให้มวลกระดูกลดลงช้ากว่าคนทั่วไปทำให้ร่างกายมีรูปร่างดีขึ้น

2. คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ แต่การออกกำลังกายสำหรับผู้เริ่มต้นหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดีและเป็นพื้นฐานในการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ ได้แก่ การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการออกกำลังกายเสริมสร้างความอ่อนตัว

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ดังนั้นจึงต้องเน้นไปในทางด้าน การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมพัฒนาองค์ประกอบทั้งห้าด้าน คือ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความทนทานของกล้ามเนื้อความอ่อนตัวและสัดส่วนร่างกาย ซึ่ง สมาคมและหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้กำหนดหลักเกณฑ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่คล้ายคลึงกัน ประกอบด้วยหลักเกณฑ์ 4 ด้าน คือความถี่ความแรงความนาน และ ประเภทของการออกกำลังกาย ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ปิยะนุช (วงษ์วาท นิช) รักพานิชนิชัย, 2550)

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of exercise) เป็นการกำหนดจำนวนวันหรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ปี ค.ศ. 1990 วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) ให้คำแนะนำโดยใช้ความถี่จำนวน 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์แต่ต้องปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอเพื่อผลดีต่อสุขภาพช่วยเผาผลาญพลังงาน (ACSM, 1990 อ้างตาม (ปิยะนุช (วงษ์วาท นิช) รักพานิชนิชัย, 2550) และ ปี ค.ศ. 1996 สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association: AHA) ได้ กำหนดมาตรฐานที่สอดคล้องกัน แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่วนศูนย์ป้องกันและ ควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (Center for Disease Control and Prevention: CDC) ให้คำแนะนำ เพิ่มเติมว่าต้องพิจารณาระดับความแรง ความนานร่วมด้วย คือ เมื่อออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาสั้น และใช้ความแรงอย่างหนัก ความถี่ก็ลดเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในทางตรงกันข้ามเมื่อออกกำลังกายระดับเบา หรือปานกลางอาจต้องใช้ความถี่ในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นหรือทุกวัน

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกายซึ่งแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและความสามารถของแต่ละบุคคล เนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งชี้การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดระหว่างการออกกำลังกาย เป็นค่าที่บ่งบอกความแรงของการออกกำลังกาย ดังนั้นวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) จึงใช้อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate: MHR) เป็นตัวสะท้อนความแรงของการออกกำลังกายแต่เนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในขณะออกกำลังกายเต็มที่แปรตามอายุที่นับเป็นปี ดังนั้นจึงมีหลักการคำนวณจากอัตรา การเต้นหัวใจสูงสุด (MHR) หรืออัตราการเต้นหัวใจสำรอง (maximum heart rate reserve: MRR) ดังนี้ (วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์, 2551)

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

อัตราการเต้นของหัวใจสำรอง = $220 - \text{อายุ (ปี)} - \text{อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก}$ และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสามารถเบี่ยงเบนจากค่าที่คำนวณได้ บวกหรือลบ 10

ตัวอย่าง เช่น บุคคลอายุ 50 ปี มีอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเท่ากับ $220 - 50 = 170$ ครั้ง / นาที(หรืออยู่ในช่วง $160 - 180$ ครั้ง / นาที) เพราะฉะนั้นถ้าต้องการออกกำลังกายให้ได้ความแรงระดับปานกลางที่ 65% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (MHR)จึงเท่ากับ $170 \times 0.65 = 110$ ครั้ง/ นาทีนอกจากนั้นสามารถประเมินความแรงของการออกกำลังกาย โดยการประเมินความรู้สึก เหนื่อยของ บอร์ก (Borg) (Sitzman. K.,2003) ซึ่งปี ค.ศ. 1997 สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (AHA) ให้คำแนะนำเพื่อประเมินความแรงที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพหลังจากหยุด ออกกำลังกายว่าต้องมีความรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยถึงเหนื่อย ส่วนหลักเกณฑ์มาจากวิทยาลัยเวช ศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) มีความแตกต่างกัน โดยกำหนดความแรงที่เหมาะสม คือผู้ออก กำลังกายต้องเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อยแต่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้เป็นความแรง ระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเท่ากับ 55 – 69 %

3. ความนานของการออกกำลังกาย (Timeorduration of exercise)คือ ช่วงเวลาของการ ออกกำลังกายในแต่ละครั้งคิดจากเวลาเป็นนาทีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อร่างกายควรใช้เวลาประมาณ 15 – 60 นาทีต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554) สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ (สั้นที่สุด 8 – 10 นาที สละสลวยทั้งวัน)ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความแรงถ้าความแรงระดับปานกลางหรือต่ำต้องใช้เวลาอย่าง น้อย 30 นาที หรือมากกว่าตรงกันข้ามผู้ที่ใช้ความแรงระดับหนัก หรือเพื่อฝึกฝนเป็นนักกีฬาควร 16 ปฏิบัติ อย่างน้อย 20 นาทีอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามเพื่อความปลอดภัย ก่อนการออกกำลังกายจึงแบ่งระยะเวลาการปฏิบัติประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554)

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) เป็นวิธีการบริหารร่วมกับยืดเหยียด และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อของข้อต่อที่เพิ่มขึ้นในกล้ามเนื้อจากการอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้เม็ดเลือดแดงปล่อยออกซิเจนให้แก่เนื้อเยื่อมากขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่มอัตราการแพร่ของก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ลดความหนืดของเลือด กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดคลายตัวทำให้เลือดไหลไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น จึงเป็นการผ่อนคลายเนื้อและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายช่วยเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของประสาททำให้การเคลื่อนไหวเร็วขึ้นที่สำคัญเมื่อออกกำลังกายอย่างหนักในทันทีอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ สำหรับการอบอุ่นร่างกายมีทั้งการยืดเหยียดเป็นการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นของข้อต่าง ๆ ป้องกันเส้นใยกล้ามเนื้อฉีกขาด ส่วนการออกกำลังกายชนิดคาร์ดิโอ (หมายถึง การบริหารแบบ มือเปล่า) ควรทำหลังจากการยืดร่างกายเพราะจะมีผลต่อการเพิ่มอุณหภูมิแนะนำว่าควรใช้เวลา 5 – 10 นาที เท่านั้น และกิจกรรมที่เป็นทางการคือการออกกำลังกายเพียงเบา ๆ ที่เป็นท่าที่ต้องการใช้งานจริง ตัวอย่างเช่น ในการอบอุ่นร่างกายในการวิ่งก็ควรจะได้วิ่งจริง หรือมีความหนักที่น้อย สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการอบอุ่นร่างกาย ก็คืออุณหภูมิสภาพแวดล้อมหากอากาศร้อนจะใช้ระยะเวลาสั้นในการอบอุ่นร่างกาย ส่วนอากาศเย็นจะใช้ระยะเวลามากขึ้นโดยจากช้าไปเร็วจากเบาไปหนัก

3.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise phase) เป็นระยะการออกกำลังกายหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามประเภทของการออกกำลังกายและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อและเกิดผลดีต่อสุขภาพ คือ 20 – 60 นาที หรือออกกำลังกายโดยใช้เวลาต่อเนื่อง 20 – 30 นาที (กรมอนามัย, 2553)

3.3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (Cool down phase) เป็นระยะหลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เมื่อหยุดออกกำลังกายจะค่อย ๆ ผ่อนคลายร่างกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ และยังให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากในระยะที่ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ที่มีเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากหยุดออกกำลังกายทันทีโดยไม่ผ่อนคลายร่างกายหัวใจจะสูบฉีดเลือดออกน้อยลงอย่างรวดเร็ว สมองอาจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดอาการหน้ามืด นอกจากนี้การผ่อนคลายร่างกายเป็นการช่วยเคลื่อนย้ายสารตกค้างอันเนื่องมาจากขบวนการเผาผลาญระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น กรดแลคติก และโพแทสเซียม จึงช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายได้อีกด้วย โดยใช้ระยะเวลาผ่อนคลายประมาณ 5 – 15 นาที (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554)

4. ประเภทของการออกกำลังกาย (Type of exercise) การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้หลายวิธีและหลายประเภท การออกกำลังกายแต่ละประเภทก็ให้ผลประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จะต้องประกอบไปด้วยความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและสัดส่วนร่างกาย ดังนั้น จึงแบ่งประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ (ปิยะนุช (วงษ์วา นิช) รักพานิชณิษฐ์, 2550)

4.1 การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต คือ ความสามารถในการทำงานร่วมกันของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้ออย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึง ร่างกายสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้อย่างต่อเนื่อง คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เป็นสิ่งที่ค่อนข้างสำคัญที่สุดของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เพราะช่วยลดความเสี่ยง จากการเป็นโรคหัวใจ การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ (ปิยะนุช (วงษ์วา นิช) รักพานิชณิษฐ์, 2550)

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทำซ้ำ ๆ เป็นจังหวะอย่างต่อเนื่องความแรงของการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง พอที่จะให้กล้ามเนื้อใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง ระบบที่ใช้ออกซิเจนต้องเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่องเกิน 2 นาที แต่ให้ผลดีเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด ควรออกกำลังกายเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากการสลายกลัยโคเจนซึ่งเป็นต้นตอของแหล่งพลังงานที่กล้ามเนื้อสะสมไว้เนื่องจากปฏิกิริยาการสร้างเอทีพีใน ระบบแอโรบิกอยู่ในรูปแบบกระบวนการไกลโคไลซิส ซึ่งเป็นการใช้คาร์โบไฮเดรตในรูปของไกลโคเจน และกลูโคสและยังนำไขมันที่มีสะสมอยู่ในร่างกายในรูปของกลีเซอรอล และโปรตีนในรูปของกรดอะมิโนมาใช้เป็นพลังงานได้เช่นกัน ในขณะที่ใช้พลังงานแบบแอโรบิก พบว่า เมื่อเริ่มต้นของการออกกำลังกาย มีการเผาผลาญกลูโคสประมาณ 60% ในขณะที่เผาผลาญไขมันเพียง 40% และอัตรานี้ค่อย ๆ เปลี่ยนตรงข้ามกัน คือค่อย ๆ ใช้ไขมันมากขึ้นและใช้กลูโคสน้อยลงจนถึง ประมาณนาทีที่ 20 ของการออกกำลังกายจึงใช้สารทั้งสองอย่างเท่า ๆ กัน แต่

จากหน้าที่ 20 ขึ้นไปเริ่ม ใช้น้ำมันมากกว่ากลูโคสเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กลูโคสน้อยลงไปเรื่อย ๆ ด้วยเช่นกัน (ธีระศักดิ์ อภาวิฒนาสกุล, 2552) และถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรงก็ควรออกกำลังกายต่อไปให้ได้ 30 ถึง 60 นาทีขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย นาที/ครั้ง เป็นจำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (Fitness) ให้ร่างกายในการใช้ออกซิเจนได้เพิ่มขึ้นนั่นเองและทางการศึกษาก็พบว่า ระยะเวลาเหมาะสมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด คือ 30 นาที โดยไม่รวมระยะเวลาการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลาย มีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระหว่าง 60% - 80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Edlin et al., 2002) เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบนี้ คือ ผู้ออกกำลังกายมีสมรรถภาพและสุขภาพดีรูปร่างได้สัดส่วน มีความแข็งแรงและความทนทานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเช่น เดินเร็ววิ่ง เต้นรำ ปั่นจักรยาน ฟุตบอลต้นแอโรบิก บาสเกตบอลร่ามวอลเลย์บอล และว่ายน้ำ ฯลฯ หรือเป็นการฝึกที่ต้องมีความหนักของการออกกำลังกายระดับสูงการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร หรือ 200 เมตร ตีเทนนิสหรือแบดมินตัน เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่อง คือ วิ่ง ๆ หยุด ๆ การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่มีผลดีมากนักต่อหัวใจและปอด

4.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงต้านอย่างสูงสุดด้วยการหดตัวหรือเกร็งกล้ามเนื้อต่อความต้านทาน ซึ่งวัดโดยการออกแรงเต็มที่หนึ่งครั้งในขณะที่ความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อมัดหนึ่งมัดใดหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ กันในท่าซ้ำ ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง หากความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอก็ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามต้องการสามารถแบ่งประเภทการออกกำลังกายดังกล่าว ได้ 2 แบบ คือ แบบไม่เคลื่อนที่ และแบบเคลื่อนที่

4.2.1 การฝึกแบบไม่เคลื่อนที่ (Isometric training) เกี่ยวข้องกับการหดเกร็งของกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนที่ของส่วนร่างกายที่ออกกำลังกาย หรือเป็นแรงกด แรงดัน ดึงที่กระทำกับสิ่งของที่อยู่กับที่กล้ามเนื้อจะไม่มีเปลี่ยนแปลงความยาวและเพิ่มขนาด เช่น การใช้มือทั้งสองข้างดันหรือใช้อุปกรณ์เชือกการฝึกความแข็งแรงแบบไม่เคลื่อนที่นั้นต้องออกแรงเกร็งให้มากที่สุด โดยเกร็งค้างไว้ประมาณ 6 - 10 วินาทีสามารถปฏิบัติได้หลาย ๆ ครั้ง ในแต่ละวัน

4.2.2 การฝึกแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบสั้นเข้า (Concentric contraction) และกล้ามเนื้อหดแบบยืดออก (Eccentric contraction) โดยการยกน้ำหนักหรือการหย่อนตัวแบบขึ้นลงแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

ไอโซโทนิคเทรนนิ่ง (Isotonic training) เกี่ยวข้องกับการใช้น้ำหนักรูปแบบบาร์เบล ดัมเบลรวมทั้งน้ำหนักหรือส่วนของร่างกาย เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การบริหารกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักหรือส่วนของร่างกาย แรงที่กระทำต่อกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนไปตามความเร็ว มุมข้อต่อ และความยาวของกล้ามเนื้อ (ธีระศักดิ์ อภาวิฒนาสกุล, 2552)

ไอโซคิเนติกเทรนนิ่ง (Isokinetic training) เป็นการออกกำลังกายของหนักหรือด้านวัตถุโดยใช้เครื่องมือเป็นการนำหลักการและข้อดีทั้งจากการฝึกแบบ ไม่เคลื่อนที่และไอโซโทนิค (Isotonic) เข้ามาผสมผสานกับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องด้วย ความเร็วคงที่และปรับ

น้ำหนักหรือแรงต้านให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อตลอดช่วงการเคลื่อนที่ (ธีระศักดิ์ อภาวัตพัฒนาสกุล, 2552)

4.3 การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่ออย่างอิสระตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวโดยปราศจากความตึงจนเกินไปของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออื่น ๆ รอบข้อต่อ นั้น เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสร้างความอ่อนตัวซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการอ่อนตัว คือ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น (Tendons) เอ็น (Ligaments) และกระดูกการออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และดำรงรักษากล้ามเนื้อข้อต่อไม่ให้เสื่อมเร็วการออกกำลังกายประเภทดังกล่าวมักปฏิบัติในระยะอบอุ้งร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายมี3วิธีซึ่งสามารถทำได้ทั้งในแบบปฏิบัติเอง (Active) และผู้อื่นกระทำให้ (Passive) คือ

4.3.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้ (Static stretch) ปฏิบัติได้โดยยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อหรือสัดส่วนของร่างกายอย่างช้า ๆ และยืดให้มากที่สุด เมื่อใกล้จุดสิ้นสุดของการเคลื่อนไหวหรือจุดที่รู้สึกว่าจะตึงพอสมควรหยุดค้างไว้เท่านั้นประมาณ 10 – 30 วินาที และผ่อนคลายเป็นวิธีที่มีความปลอดภัยที่สุดเนื่องจากเป็นวิธีที่ควบคุมได้มากกว่าใช้พลังงานน้อย เป็นวิธีที่มีเวลาเพียงพอต่อความไวต่อการรับรู้ความรู้สึก มีการพัฒนาความยาวของเนื้อเยื่อ และถ้ายืดเป็นเวลามากพอเกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อจากการกระตุ้นประสาททอลใจเทนเดอนออร์แกน เป็นการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากอาการขัดยอกหรืออาการกล้ามเนื้อตึง (ธีระศักดิ์ อภาวัตพัฒนาสกุล, 2552)

4.3.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุก (Ballistic stretch) เป็นการเคลื่อนไหวกระตุกขึ้นลงด้วยความเร็ว เช่น การก้มลงแตะเท้า แล้วเคลื่อนไหวกระตุกหรือกระแทกขึ้นลงเป็นจังหวะมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้มาก การยืดวิธีดังกล่าวมีความสำคัญที่เกี่ยวกับการฝึกเฉพาะเจาะจงเพราะเหมาะกับการพัฒนาความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ซึ่งจำเป็นในกีฬาบางประเภท เช่น บัลเลต คาราเต้ และลดความน่าเบื่อได้มากกว่าวิธีอื่น (ธีระศักดิ์ อภาวัตพัฒนาสกุล, 2552)

4.3.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Proprioceptive neuromuscular facilitation: PNF) เป็นการยืดเหยียดที่ประกอบด้วยการหดตัวคลายตัวและยืดเหยียดใช้สำหรับการฝึกเพื่อสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพ การยืดกล้ามเนื้อแบบนี้จำเป็นต้องมีผู้ช่วย หรือนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ เพื่อช่วยในการตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ วิธีนี้ นิยมใช้ในการกีฬา (ธีระศักดิ์ อภาวัตพัฒนาสกุล, 2552)

4.4 การออกกำลังกายเพื่อสัดส่วนของร่างกายเป็นการออกกำลังกายเพื่อควบคุมสัดส่วนหรือร้อยละของไขมันไม่ให้มีมากหรือน้อยจนเกินไป โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต หรือการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก เพื่อให้มีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น ควรใช้พลังงานวันละ 200 – 300 กิโลแคลอรีต่อวัน หรืออย่างน้อยประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ ควรเป็นการออกกำลังกาย แบบต่อเนื่อง และเพิ่มเติมด้วยการออกกำลังกายประเภทฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย ร่วมกับ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ยูวดี รอดจากภัย, 2554 หน้า 24 -26)

การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training)

การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านทานในการฝึก เช่น การฝึกด้วยน้ำหนักที่ใช้อุปกรณ์ ฟรีเวต หรือแมชชีนเวต หรือการใช้น้ำหนักตนเองเป็นแรงต้านทานโดยวัตถุประสงค์การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถแบ่งได้หลายประเภท เช่น ฝึกเพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ เพื่อพละกำลังของกล้ามเนื้อและฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรงสูงสุด (วรรณ สุขคุ้ม, 2551)

ความบ่อย (Frequency) ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึงความบ่อยที่ ฝึกในหนึ่งสัปดาห์ สำหรับบุคคลที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายควรฝึก 2-3 วัน/สัปดาห์ ทั้งนี้หากสามารถที่จะออกกำลังกายได้อย่างเป็นแบบแผนชัดเจนแล้วก็สามารถเพิ่มจำนวนวัน เป็น 3-5 ครั้ง/สัปดาห์หรือ เป็นวันเว้น วัน หรือจะปรับให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนก็สามารถทำได้

ความหนัก (Intensity) การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถแบ่งได้หลายประเภท ดังนั้นการกำหนดความหนักโดยใช้เปอร์เซ็นต์ที่ยกหนักสูงสุดได้หนึ่งครั้ง (1RM) มีผลอย่างมากต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งความหนักจากเปอร์เซ็นต์ของ1RM สัมพันธ์กับเป้าหมายในการฝึกความแข็งแรงดังนี้ (ศนิชา วิเดช, 2554)

1. ความหนักต่ำ (Low) คือความหนักน้อยกว่า 70% ของความหนักสูงสุดที่ยกได้1ครั้ง จะพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ

2. ความหนักปานกลาง (Medium) คือความหนักที่ยกได้ 70 - 80% ของความหนักที่ยกได้ 1 ครั้งจะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรวมถึงขนาดของกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้น

3. ความหนัก (Heavy) คือความหนักระหว่าง 80-100% ของความหนักสูงสุดที่ยกได้1 ครั้ง จะพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อรวมถึงความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อจำนวนครั้งต่อเซต (Repetition Per Set) การกำหนดจำนวนครั้งต่อเซตในการฝึกจะให้ผลแตกต่างกัน การเลือกจำนวนครั้งต่อเซตหรือความหนักจะขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการฝึกความแข็งแรง เช่น การพัฒนาความแข็งแรงสูงสุดใช้ความหนักสูงจำนวนครั้งน้อย การพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อจะใช้ความหนักต่างจำนวนครั้งมาก สำหรับบุคคลที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายควรใช้จำนวนครั้งในการฝึกแต่ละท่าที่ 12-15 ครั้ง/เซต จำนวนเซต (Number of Set)เซต คือ จำนวนรอบหรือครั้งของการออกกำลังกายที่ตามช่วงเวลาการพักสำหรับบุคคลที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายควรใช้จำนวนเซตในการฝึกแต่ละท่าที่ 2-3 เซต

ช่วงเวลาของการพักระหว่างเซต (Rest Interval Between Set) ระยะเวลาการพักจะขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการฝึกความแข็งแรง สภาพร่างกายของผู้ฝึก รวมถึงจังหวะและจำนวนครั้งของการฝึก ช่วงเวลาการพักที่ไม่เพียงพอจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บปวดหรือเมื่อยล้าซึ่งจะทำให้ความสามารถในการฝึกลดลงสำหรับการกำหนดเวลาสำหรับการพักระหว่างเซตควรพิจารณาจากความหนักที่นำมาใช้ฝึก เช่น ความหนักสูงช่วงเวลาการพักควรจะนานความหนักต่ำช่วงเวลาการพักควรจะสั้นลง (ศนิชา วิเดช, 2554)

เวลา (Time) ระยะเวลาในการออกกำลังกายมีความสำคัญโดยทั่วไประยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สามารถทำได้ตั้งแต่ 20 ถึง 60 นาทีติดต่อกันในแต่ละครั้ง สำหรับผู้ที่เริ่มต้นอาจเริ่มที่ 20 นาที ติดต่อกันก่อน จนร่างกายปรับตัวดีแล้วจึงค่อยเพิ่มเวลามากขึ้นความสำคัญของผลรวมจาก

การออกกำลังกายนั้นเองจะส่งผลต่อความแข็งแรงและเมื่อออกกำลังกายยิ่งนานผลก็ยิ่งดีไปด้วย แต่ขณะเดียวกันพึงระลึกว่าไม่ควรออกกำลังกายนานเกินไป หากเป็นการออกกำลังกายที่ความหนักค่อนข้างมาก เพราะมีโอกาสเกิดผลเสียต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะในเรื่องของการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูกก็จะยิ่งมากขึ้น

รูปแบบ (Type) การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีหลายรูปแบบรูปแบบที่ได้รับความนิยม ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) ที่สามารถเสริมสร้างร่างกายได้ตามเป้าหมาย โดยมีการใช้อุปกรณ์ฝึก เช่น ดัมเบล บาร์เบล ยางยืด อุปกรณ์แมชชีนเวต อุปกรณ์ฝึกแบบแขวน เช่น TRX อุปกรณ์ฝึกอื่นๆ เช่น เมดิซีนบอล, ไวเปอร์ เป็นต้น รวมถึงการฝึกความแข็งแรงอีกแบบหนึ่งที่สะดวกคือการฝึกโดยใช้น้ำหนักตนเอง(Body weight) เช่น ดันพื้น ลูกนั่ง เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic training)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด คือความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำงานซ้ำๆ ในระยะเวลาต่อเนื่องโดยมีความหนักปานกลาง-สูง เพื่อยกระดับอัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของปอดให้สูงขึ้น การฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดด้วยความหนักที่เหมาะสม จะช่วยทำให้ระบบการทำงานระหว่างหัวใจและปอดมีการปรับตัวโดยมีการพัฒนาการส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อที่ทำงานและพัฒนาการใช้พลังงานในกล้ามเนื้อมัดต่างๆ (วรรัตน์ สุขคุ้ม, 2551) ข้อเสนอแนะการฝึกระบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ดังนี้

ความบ่อย (Frequency) ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้นควรออกกำลังกายประมาณ 3-5 วัน/ สัปดาห์และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงค่อยๆเพิ่มจำนวนวันขึ้นตามเป้าหมาย

ความหนัก (Intensity) การฝึกแบบแอโรบิกจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 64-94%ของชีพจร สูงสุด(MHR) หรือ 40-85%ของชีพจรสำรอง (HRR) โดยวิธีการกำหนดความหนักในการฝึกแบบแอโรบิกที่สะดวกที่สุดคือ หาอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด (Maximum heart rate : MHR) และตามมาด้วยการหาเปอร์เซ็นต์ของชีพจรเป้าหมาย (%Target heart rate : %THR) โดยมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 คำนวณหา

ชีพจรสูงสุด Maximum Heart Rate (MHR) สูตร $220 - \text{อายุ(ปี)} = \text{MHR}$ ขั้นตอนที่ 2 คำนวณหาชีพจรเป้าหมาย Target Heart Rate(THR) สูตร $\text{MHR} \times \% \text{THR}$ ที่ต้องการ = THR ชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย คือการกำหนดความหนักของชีพจรที่ต้องการใน กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น ต้องการฝึกเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกายด้านแอโรบิก ชีพจรเป้าหมายควรอยู่ที่ 70-80% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดโดยดูการกำหนดความหนักและผลที่ตามมาได้ (ยุวดี รอดจากภัย, (2554)

ตัวอย่างการกำหนดความหนักในการฝึกระบบแอโรบิก

ขั้นตอนที่ 1 คำนวณหาชีพจรสูงสุด (MHR) นายโน้ไ่อายุ 30 ปี คำนวณหาชีพจรสูงสุดตามสูตร $220 - \text{อายุ(ปี)} = \text{MHR}$ ได้เท่ากับ $220 - 30 = 190$ ครั้ง/นาที

ขั้นตอนที่ 2 คำนวณหาชีพจรเป้าหมาย (THR) นายโน้ต้องการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกายด้านแอโรบิก ชีพจร เป้าหมายควรอยู่ที่ 70-80%ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด คำนวณหาตามสูตร $MHR \times \%THR$ ที่ต้องการ = THR

70%ของชีพจรสูงสุด = $190 \times 70/100 = 133$ ครั้ง/นาที

80%ของชีพจรสูงสุด = $190 \times 80/100 = 152$ ครั้ง/นาที

สรุป: นายโน้ อายุ 30 ปีมีชีพจรเป้าหมาย 70%- 80%ของชีพจรสูงสุดของตนเองอยู่ที่ 133-152 ครั้ง/นาทีหมายเหตุ: หากคำนวณหาแล้วชีพจรที่ได้เป็นทศนิยมให้ปัดขึ้นหรือเอาออก เพราะชีพจรมีหน่วยเป็นครั้ง/นาที

เวลา (Time) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-60 นาที/ครั้งแต่ สำหรับบุคคลที่เริ่มออกกำลังกายสามารถแบ่งเวลาเป็นช่วงๆได้ขึ้นอยู่กับระดับความหนักในการออกกำลังกาย โดยคำแนะนำของ ACSM (2010) แนะนำให้ออกกำลังกายสะสมอยู่ที่ประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ และสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน เมื่อสมรรถภาพร่างกายดีแล้วควรออกกำลังกายสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาที/วันหรือ 250 นาที/สัปดาห์

รูปแบบ (Type) โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ความต่อเนื่องของ กิจกรรม และความเป็นจังหวะ ความเหมาะสมของแต่ละ เพศ วัย และสภาพทางร่างกายของทุกคน การฟื้นฟูทางร่างกาย การเจ็บป่วยและบกพร่องทางกายควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ ชนิดของ กิจกรรม เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ แอโรบิก แอโรบิก แอโรบิก ฯลฯ

การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความอ่อนตัว (Flexibility training)

การออกกำลังกายแบบเสริมความอ่อนตัว หรือเสริมสร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย คือการออกกำลังกายที่เพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อในร่างกาย ให้สามารถเคลื่อนไหวยืดเหยียดได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ที่เพิ่มขึ้น โดยมีข้อแนะนำการฝึกความอ่อนตัว (Flexibility training) (ยูวดี รอดจากภัย, 2554)

บ่อย (Frequency) การฝึกความอ่อนตัวสามารถฝึกได้ทุกวัน การฝึก 1-2 ครั้ง/สัปดาห์จะช่วยรักษาระดับความ อ่อนตัวของร่างกาย ส่วนการฝึก 3-5 ครั้ง/สัปดาห์จะช่วยเพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาความอ่อนตัวให้ดีขึ้น

ความหนัก (Intensity) การฝึกความอ่อนตัวสามารถยืดเหยียดจนกล้ามเนื้อรู้สึกตึง หากฝึกที่ความหนักต่ำควรใช้เวลาในการยืดเหยียดนานหากฝึกความหนักสูงควรใช้เวลาในการยืดเหยียดสั้น

เวลา (Time) ในการฝึกแต่ละครั้ง ใช้เวลาฝึกอย่างน้อย 10-30 วินาที/ท่า ทำซ้ำ 2-3 รอบหรือหากฝึก 60 วินาที/ท่าทำอย่างน้อย 1 รอบ ทั้งนี้การฝึกความอ่อนตัวขึ้นอยู่กับกิจกรรมหรือรูปแบบการฝึก

รูปแบบ (Type) รูปแบบในการฝึกความอ่อนตัว เช่นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดแบบอยู่นิ่ง (Static Stretching) การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) หรือจะเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น โยคะ พิราตีส

ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ป้องกันโรคซึมเศร้า ช่วยให้จิตใจแจ่มใสขึ้น ลดความเครียด จากชีวิตประจำวันโดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่ ดีขึ้น จะประกอบไปด้วย 3 รูปแบบหลัก ได้แก่

1. การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ แรงต้านทานใน การฝึก เช่น การฝึกด้วยน้ำหนักที่ใช้อุปกรณ์ ฟรีเวต หรือแมชชีนเวต หรือการใช้ น้ำหนักตนเองเป็นแรงต้านทาน

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียน เลือด คือความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทางานซ้ำๆในระยะเวลาต่อเนื่อง โดย มีความหนักปานกลาง-สูง เพื่อยกระดับอัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของปอดให้สูงขึ้นการ ฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดด้วยความหนักที่เหมาะสมจะช่วยให้ระบบการ ทำงานระหว่างหัวใจและปอดมีการปรับตัว โดยมีการพัฒนาการส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อที่ทำงาน และพัฒนาการใช้พลังงานในกล้ามเนื้อมัดต่างๆ

3. การออกกำลังกายแบบเสริมความอ่อนตัว หรือเสริมสร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย คือการออกกำลังกายที่เพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อในร่างกายให้สามารถ เคลื่อนไหวยืดเหยียดได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นหาก ต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น ควรนำคำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3 รูปแบบไปประยุกต์ กับการออกกำลังกายให้ตรงตามเป้าหมายของตนเองหรือเพิ่มระดับความสามารถ ของตนเองต่อไป

5. โปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group exercise program)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์กำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเนื่องจาก ประชาชนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น รวมทั้งเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน แต่ อย่างไรก็ตามผู้ฝึกต้องคำนึงถึงสุขภาพ (Health) ปลอดภัย (Safety) และประโยชน์ด้านต่างๆ (Efficiency) ด้วย ดังนั้นการเลือกกิจกรรมจึงต้องมีความเหมาะสมกับเพศวัยของตนเอง การออก กำลัง กายแบบแอโรบิกส์ (Aerobics Exercise) ในปัจจุบันสามารถเลือกออกกำลังกายได้หลากหลาย รูปแบบ มีการคิดรูปแบบใหม่ๆอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ผู้สนใจได้เลือกกิจกรรมตามความชอบและ จุดมุ่งหมายของแต่ละคน (ชัชวาลย์ รัตนพร. 2555)

การจำแนกแอโรบิกดานซ์ตามลักษณะของกิจกรรมแอโรบิกดานซ์แบ่งตามลักษณะของ กิจกรรม เป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อระบบ การทำงานของหัวใจ และระบบการไหลเวียน โลหิตช่วยเสริมสร้างพลังงาน ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถช่วยเผาผลาญไขมัน ส่วนเกินของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลักษณะของกิจกรรม ได้แก่ สเต็ปแอโรบิก สไลด์ แอโร บิก แอโรบิกในน้ำ และแจ๊สดานซ์ โดยนำเอาอุปกรณ์มาประกอบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ ลักษณะของกิจกรรมซึ่งดัดแปลงจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ โดยประเภทของแอโรบิก ดานซ์แบ่งตามลักษณะของกิจกรรม แบ่งออกได้หลายลักษณะ ดังนี้ (ศนิชา วิเศษ, 2554)

1. สเต็ปแอโรบิก (Step aerobics) เป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำโดยการ ก้าวขึ้น-ลงบนพื้นต่างระดับหรือแท่นสเต็ป ที่จัดปรับความสูงตามความต้องการของผู้ออกกำลังกายใช้ ความสูงระหว่าง 4-12 นิ้ว เป็นการสร้างสรรค์การออกกำลังกายจากหลักการก้าวเดินมาประกอบ จึงหะการเคลื่อนไหว ลักษณะการเคลื่อนไหวให้ความหนักของงานโดยการบังคับใช้กล้ามเนื้อต้นขา สะโพก และลำตัว ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ๆ ให้ทำงานมากขึ้นจึงต้องใช้พลังงานสูงกว่าการเล่นบนพื้นราบที่ใช้กล้ามเนื้อขาส่วนล่างที่ขนาดเล็กกว่าจัดว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกส์ (Aerobics

exercise) ที่ดีประเภทหนึ่งเพราะสามารถเพิ่มความหนักของงานให้สูงขึ้นโดยการเพิ่มความสูงของแท่นสเต็ป ที่ 4 นิ้วขึ้นไป แต่ไม่ควรเพิ่มเกิน 12 นิ้ว ความสูงที่เพิ่มขึ้นเป็นการเพิ่มความหนักของงาน แต่ก็อาจเกิดการบาดเจ็บของหัวเข่าได้ เพลงที่ใช้ควรมีจังหวะความเร็วของเพลงที่ 118-128 BPM. ปัจจุบันมีผู้สนใจการออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกเพิ่มมากขึ้น แต่ปรากฏว่าแท่นสเต็ปที่เป็นอุปกรณ์สำคัญที่มีราคาค่อนข้างสูงจึงมีแนวคิดในการตัดแปลงแท่นสเต็ปจากของจริงมาเป็นลังไม้ที่มีความแข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักได้ พร้อมทั้งปรับปรุงให้เหมาะสม เช่น ติดตั้งแผ่นกันลื่นด้านล่าง ตกแต่งทาสีให้สวยงามก็จะได้แท่นสเต็ปสำหรับประกอบกิจกรรมสเต็ปแอโรบิกได้เป็นอย่างดี

2. แอโรบิกในน้ำ (Aqua aerobic or Water Aerobic) แอโรบิกในน้ำหรือการออกกำลังกายในน้ำ หมายถึง การออกกำลังกายโดยใช้น้ำพยุงน้ำหนักตัวเพื่อลดกระแทกหรือแรงกดในแนวตั้ง ช่วยเพิ่มแรงต้านในการเคลื่อนไหวแขน ขา ทำให้ใช้กล้ามเนื้อได้หนักยิ่งขึ้นสามารถเร่งชีพจรได้ดีมากจึงเป็นการเต้นแบบไม่มีแรงกระแทกที่ดีกว่าการฝึกบนบก (สุรีย พานนนท์, 2554) หลักการของการออกกำลังกายในน้ำเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ประกอบด้วยท่าทางต่างๆ ทั้งท่าเดิน ท่ายืน ท่ากระโดดๆ อยู่ในน้ำลึกระดับเอว ซึ่งใช้พื้นที่เพียงคนละประมาณ 5 ตารางเมตร ผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นก็สามารถออกกำลังกายได้สำหรับประโยชน์ที่ได้รับนั้นไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพแบบอื่นๆ ในด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ จากแรงต้านทานของน้ำตามธรรมชาติ ไปพร้อมๆ กับการเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตด้วย สามารถใช้แก้ไขปัญห สุขภาพ ต่างๆ เช่น ปวดเข่า ปวดหลัง อัมพฤกษ์ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งขณะนี้ทางการแพทย์แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำสามารถใช้บำบัดรักษาโรคต่างๆ และฟื้นฟูสุขภาพหลังจากการเจ็บป่วยให้กลับคืนสู่สภาพปกติ

การเต้นแอโรบิกในน้ำมีมาตั้งแต่สมัยอาณาจักรกรีกและโรมันยุครุ่งเรืองและได้พัฒนาขึ้นมาตามลำดับปัจจุบันได้ประยุกต์ใช้แทนการออกกำลังกายบนบกที่ไม่สามารถทำได้เช่น การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยและผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์และผู้ที่มีรูปร่าง อ้วน เป็นต้น โดยนำกิจกรรมการบริหารกายท่าเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก เต้นรำ เล่นเกมต่างๆ ที่ใช้เล่นบนบกแต่กลับย้ายมาเล่นในน้ำซึ่งส่งผลต่อการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความทนทาน (Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) และอื่นๆ ที่ไม่แพ้ การออกกำลังกายประเภทอื่น (พันทิพา สิริรัตนันท์, 2551)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำมีประโยชน์หลายประการที่แตกต่างจากการออกกำลังกายบนบกที่สำคัญ ได้แก่

1. น้ำเป็นตัวกลางที่ช่วยพยุงน้ำหนักตัว จึงช่วยลดแรงกระแทกในแนวตั้ง (Vertical Force) ช่วยผ่อนภาระการรับน้ำหนักตามข้อต่อต่างๆ (Joints) โดยเฉพาะส่วนล่างของร่างกายจึงเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคข้อ โรคอ้วน และนักกีฬาที่บาดเจ็บ เป็นต้น

2. น้ำช่วยต้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Resistance) ในทุกๆ ทิศทางทำให้กล้ามเนื้อได้ ทำงานมากขึ้น โดยไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การเพิ่มความหนัก (Intensity) หรือแรงต้านของน้ำ (Water Resistance) โดยการเคลื่อนไหวให้เร็วขึ้น (Speed Up) หรือทำซ้ำกันหลายๆ ครั้งหรือโดยการเพิ่มพื้นที่ในการต้านน้ำ เช่น การกางมือ สวมถุงมือยาง หรือรองเท้าตีนกบ เป็นต้น

3. น้ำช่วยระบายความร้อนจากร่างกายได้ดีทำให้ผู้ออกกำลังกายรู้สึกเย็นสบายออกกำลังกายได้นานขึ้น ไม่รู้สึกอึดอัด อ่อนล้า โดยทั่วไปสระน้ำที่สร้างขึ้นเพื่อการออกกำลังกายประเภทนี้มัก ติดตั้งเครื่องควบคุม อุณหภูมิน้ำไว้ให้ร้อนหรือเย็นก็ได้

4. การเคลื่อนไหวจะเป็นไปซ้ำๆ ทำให้ระบบประสาทควบคุมการเคลื่อนไหวได้ถูกต้องและดีขึ้นจึงเหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท ช่วยฝึกประสาทและความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อไปพร้อมๆกัน

5. น้ำมีแรงพยุงและแรงกดเบาๆ ทั่วพื้นผิวร่างกายมีลักษณะคล้ายการนวดทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย (Relax) ช่วยทำให้การไหลเวียนโลหิตขึ้นลดการเกร็งและการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยฝึกการอ่อนตัว (Flexibility) ได้ผลดีเพราะการเคลื่อนไหวเป็นไป อย่างนุ่มนวลและเต็มที่

6. ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งการแช่ตัวอยู่ในน้ำก็ถือว่าเป็นการพักผ่อนร่างกายและจิตใจทำให้คลายเครียดประกอบกับการจัดกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายที่สนุกสนานร่วมด้วยแล้วยังก่อให้เกิดผลทางด้านสุขภาพทางกายและจิตใจมากขึ้น

แอรอบิกในน้ำหรือการออกกำลังกายในน้ำประโยชน์ต่างๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น นอกจากนี้ยังพบว่า สินรัชตานันท์ (2551 : 28-33) ยังได้กล่าวถึงกลุ่มเป้าหมาย (Target Groups) ที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกายแบบแอรอบิกในน้ำ มีดังนี้

1. นักกีฬาที่ต้องฝึกเพื่อพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬาเฉพาะอย่างให้ถึงขีดความสามารถ สูงสุดอาจฝึกในน้ำลึกเพื่อช่วยในการฝึกเพิ่มพลังแอรอบิก (Aerobic power) อาจใช้เครื่องมือต่างๆ ประกอบการฝึกเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อความยืดหยุ่น และพัฒนาประสาทสัมผัส เป็นต้น ในกรณีที่ นักกีฬาได้รับบาดเจ็บไม่สามารถฝึกในแบบที่ต้องมีแรงกระแทกได้ก็สามารถฝึกออกกำลังกายในน้ำเพื่อที่ลดแรงกระแทก และยังจะช่วยคงสภาพความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายได้จนกว่าอาการบาดเจ็บจะทุเลาลงสามารถ

ฝึกซ้อมตามปกติต่อไปได้ ซึ่งไม่ทำให้เสียเวลาและกำลังใจ

2. ผู้ที่พ้นจากการป่วยหรือความพิการทางด้านร่างกายและสมองผู้ป่วยโรคข้อ โรคหัวใจ บางชนิด ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เป็นต้น ซึ่งการจัดโปรแกรมการฝึกต้องเหมาะสมกับเพศวัยและสภาวะทางร่างกายของผู้ฝึกโดยต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกเป็นสำคัญ

3. หญิงมีครรภ์และหลังคลอด สำหรับหญิงมีครรภ์สามารถออกกำลังกายในน้ำแต่มีข้อจำกัดหลายอย่าง โดยต้องได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ตลอดเวลาว่าจะสามารถออกกำลังกายได้มากน้อยเพียงใดและด้วยวิธีใดการบริหารในน้ำสำหรับหญิงมีครรภ์และหลังคลอดที่เหมาะสมและจะช่วยให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง (Lower Body) มีสมรรถภาพที่ดีการไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ส่วนล่างได้ดีขึ้น

4. ผู้ที่มีร่างกายปกติทั่วไปการออกกำลังกายในน้ำสามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัยไม่จำกัด แม้แต่เด็กอ่อนก็สามารถฝึกให้ดำน้ำได้ ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้บรรจุกิจกรรมการออกกำลังกายทางน้ำไว้ในหลักสูตรการศึกษานับตั้งแต่ระดับอนุบาลขึ้นไปโดยมีจุดประสงค์ในการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำให้เกิดขึ้นในเด็กสำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปในรายที่เริ่มฝึกควรให้น้ำลึกระดับเอวถึง

ระดับออกควรฝึกในท่าบริหารที่เชิงชันนุ่มนวลจะทำให้ผู้ฝึกครั้งแรกรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่น่าพึงพอใจ อีกทั้งยังได้เล่นน้ำช่วยให้ผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วยและเมื่อได้รับการฝึกต่อไปอีก ระยะหนึ่งจนร่างกายแข็งแรงขึ้นประสาทควบคุมการเคลื่อนไหวก็ทำงานได้ดีขึ้น

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในน้ำ (พันทิพา สันรัชดานันท์, 2551) ได้สรุปดังนี้

1. ผู้ออกกำลังกายในน้ำควรว่ายน้ำเป็นหรือสามารถลอยตัวในน้ำได้
2. การลงหรือขึ้นจากน้ำควรเป็นไปอย่างช้าๆ เพื่อการปรับตัวกับความดันอากาศรอบตัว รวมทั้งการดำน้ำที่ลึกโดยรวดเร็วอาจเป็นอันตราย
3. ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ เช่น เป็นหวัดติดเชื้อควรงดการออกกำลังกายในน้ำ
4. สารเคมีในน้ำ ควรมีความเข้มข้นที่พอเหมาะ
5. พื้นรอบๆสระน้ำ ต้องไม่ลื่นจนเกินไป อาจทำให้หกล้มได้ง่าย
6. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนลงสระ เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว
7. การเคลื่อนไหวร่างกายในน้ำจะต้องทำด้วยท่าทางที่ถูกต้อง ปลอดภัยและให้ประโยชน์ ต่อการฝึกการเคลื่อนไหวในแต่ละจังหวะต้องนุ่มนวล ราบเรียบและเหมาะสม
8. สระน้ำส่วนใหญ่จะกว้างและโล่ง ขณะมีผู้เล่นจำนวนมากอาจไม่ได้ยินคำสั่งจากผู้ควบคุมการฝึกควรใช้สื่อที่เป็นลักษณะท่าทางแทนภาษาพูด
9. หลังออกกำลังกายในน้ำแล้วควรทำความสะอาดร่างกายทันที หรือควรใช้ครีมบำรุงผิวทา เพื่อป้องกันผิวแห้งกร้าน และควรใช้ยาป้องกันเชื้อราโรยตัวให้ทั่วเท้าทั้งสองข้างซึ่งอาจติดต่อกันได้ง่ายสำหรับผู้ที่อยู่ในน้ำนานๆ
10. เพื่อป้องกันอุบัติเหตุควรมีเจ้าหน้าที่ช่วยคนตกน้ำนั่งประจำอยู่ที่ขอบสระพร้อมทั้งเตรียมอุปกรณ์ ชูชีพต่างๆ รวมทั้งมีโทรศัพท์ฉุกเฉินเพื่อเรียกใช้บริการด้วย

3. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic or Slide Reebok) สไลด์แอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายในรูปแบบแอโรบิกโดยให้ผู้ฝึกยืนบนแผ่นสไลด์ซึ่งมีผิวเรียบลื่นโดยเฉพาะ เมื่อผู้ฝึกสวมถุงเท้าที่ออกแบบ เฉพาะสำหรับการเดินบนสไลด์ โดยทั่วไปแผ่นสไลด์จะมีความกว้างประมาณ 2 ฟุต ความยาวประมาณ 4.5-6 ฟุต ซึ่งผู้ผลิตจะต้องเลือกใช้ตามความเหมาะสมกับความสูงของร่างกายผู้ฝึกความหนักของการฝึกและความเร็วของจังหวะเพลงที่ประกอบการฝึกซึ่งการฝึกสไลด์แอโรบิกเป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีลักษณะคล้ายการเล่นเสกกีหรือสกี โดยเน้นกล้ามเนื้อขาด้านหลัง (Abductors and Adductors) ที่เป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่สามารถเพิ่มความหนักของการฝึกได้ถึงเป้าหมายได้ดีไม่แพ้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกประเภทอื่นๆ ข้อดีของการฝึกแผ่นสไลด์แอโรบิกคือ ไม่มีแรงกระแทกลงบนข้อต่อของร่างกายส่วนล่างทั้งหมดการดัดแปลงท่าทางร่างกายและการเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆสามารถฝึกกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ทั่วร่างกายได้ตามต้องการ ถือเป็นวิธีฝึกที่ดีมากและสามารถฝึกได้ในเนื้อที่จำกัด (สุรีย์ พานนนท์, 2554) สไลด์แอโรบิกเป็นแนวความคิดใหม่ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ถุงเท้า และแผ่นลื่นที่สร้างแบบการเคลื่อนไหวคล้ายกับการเล่นสกี เป็นการเคลื่อนไหวในแนวข้างจากซ้ายไปขวาเป็นการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่าง

4. แจ๊สเซอร์ไซด์ (Jazzercise) เป็นกิจกรรมพื้นฐานมาจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยประยุกต์การเต้นแจ๊ส (Jazz Dance) มาเป็นแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเร็วสลับช้า โดยการแยกส่วนการเคลื่อนไหวของข้อต่อของร่างกายทีละส่วนและอาศัยเพลงเป็นเครื่องประกอบการ

เคลื่อนไหวเหมือนแอโรบิกแดนซ์ แต่การเคลื่อนไหวขั้นสูงกว่าแจ๊สเซอร์ไซด์จัดเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายตัวเลือกใหม่สำหรับผู้เต้นแอโรบิก แบบเดิมมานานซึ่งมีความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานดีแล้วจะทำให้เพิ่มความสุขสนุกสนานมากขึ้น

5. บอดี้แจม (Body jam) เป็นกิจกรรมที่นำพื้นฐานการเต้นแอโรบิกประยุกต์เข้ากับการเต้นของวัยรุ่นแบบฮิปฮอป (Hip Hop) เข้าด้วยกัน เป็นการเคลื่อนไหวแบบเร็ว สลับช้า มีการแยก ส่วนการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวเต็มไปด้วยลีลาที่สวยงามเร้าใจเป็นทางเลือกใหม่สำหรับวัยรุ่น หรือผู้ที่นิยมความสนุกสนานแบบวัยรุ่น

6. บอดี้ปั๊ม (Body pump) เป็นกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายโดยการนำอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเข้ามาเป็นสื่อ เช่น น้ำหนักร่างกาย หรือน้ำหนักที่มาจากอุปกรณ์จำพวก บาร์เบล ดัมเบล เป็นต้น กิจกรรมกลุ่มนี้จะเน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

7. บอดี้บาลานซ์ (Body balance) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นำเอาการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวเข้ามาเป็นสื่อ เช่น โยคะ พิลาทิส ไทเก๊ก เป็นต้น เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้บริหารควบคู่กันไป

8. ABT (Abdominal, Buttock, Thigh) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นำเอา ท่าทางการบริหารร่างกาย มาประยุกต์การฝึกประกอบกับเสียงเพลงที่สนุกสนานเร้าใจ เพื่อเน้นการ 21 บริหารไปที่ ส่วนของร่างกายดังนี้ A (Abdominal) เน้นการบริหารส่วนของหน้าท้อง B (Buttock) เน้นการบริหารส่วนของสะโพก และ T (Thigh) เน้นการบริหารส่วนของขา

9. ซุมบ้าแดนซ์ (Zumba dance) การเต้นแบบซุมบ้า หรือแบบละตินอเมริกา เป็นการ เต้นของชาวลาติน ที่วาดลวดลายตามจังหวะดนตรี และลักษณะการเต้นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ ทั้ง จังหวะที่สนุกเร้าใจ และการออกกำลังกายที่ชัดเจน ใช้กำลังมาก แต่ท่าทางไม่ยาก หรือซับซ้อนจนเกินไป จึงเป็นการเต้นแอโรบิก โดยผสมผสานท่าเต้นแบบซุมบ่าละตินอเมริกักลงไปด้วย

10. แทรมโพลีนแดนซ์ (Trampoline dance) เป็นชื่อของการฝึก (workout) รูปแบบไม่ เชิงว่าใหม่ในการออกกำลังกาย เป็นการประยุกต์ โดยเน้นการกระโดดและเต้นบนแตรมโพลีน ประกอบเสียงเพลงเพื่อลดต้นขาและหน้าท้อง

11. ฮิป ฮอป แดนซ์ (Hip Hop dance) เป็นการเต้นตามจังหวะของดนตรี Hip Hop โดยจังหวะของเพลงจะมีจังหวะที่เร็วปานกลางถึงเร็วมาก ดังนั้นท่าทางการเคลื่อนไหวจึงเป็นการเต้นที่เร็ว มีการหยุด การกระตุกของร่างกายในแต่ละส่วน การย่อขาและโยกตัวขึ้น-ลง (Bouncing) และการกระโดด (Hop) ไปตามจังหวะเพลง นอกจากนี้แล้วนักเต้น Hip Hop ยังมักนิยม มาเอาการเต้น Break Dance หรือ B-boy มาเต้นประกอบการเต้น Hip Hop อีกด้วย การเต้น Hip Hop ยังแบ่งออกย่อยๆได้เป็นหลายสไตล์ อาทิเช่น Popping & Locking (เป็นการเต้นที่ เน้นการกระตุกกล้ามเนื้อ แขนและขา ท่าทางคล้ายหุ่นยนต์โดยเน้นการแยกส่วน) Krumping, LA style, R&B เป็นต้น

12. โพลแดนซ์ (Pole Dance) คือ การเต้นผสมผสานกับการใช้เทคนิคยิมนาสติกไปพร้อมๆกัน โดยเวลาเต้นจะเคลื่อนไหวโดยใช้เสาเหล็กหรือทองเหลืองในแนวตั้งเป็นอุปกรณ์ประกอบ ท่าที่ใช้ มี ทั้งนี้มันวอลและแข็งแรงในเวลาเดียวกัน ผู้เต้นต้องมีร่างกายที่แข็งแรง การเต้นชนิดนี้เป็นที่นิยมมาก ในอเมริกาและอีกหลาย ๆ ประเทศ รวมถึงประเทศไทยในขณะนี้

13. บอดี้คอมแบท (Body combat) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นำเอาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบต่างๆ เช่น มวยไทย มวยสากล เทควันโด คาราเต้ มาประกอบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สนุกสนาน ทำหายและสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่มีลักษณะทำซ้ำไปซ้ำมาแต่มีแบบแผนกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้แล้ว โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะปรับปรุงสมรรถนะทางกายให้ดีขึ้นหรือคงสภาพสมรรถนะที่มีอยู่เอาไว้ มีระดับความหนักและมีการเคลื่อนไหวนานเป็น ระยะเวลาหนึ่งซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอที่จะทำให้มีสุขภาพดีสามารถป้องกันโรค เรื้อรังได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง

6. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัจฉรา ปุราคม และ ยอดแก้ว แก้วมหิงสา (2556) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน และเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 396 คน โดยเก็บข้อมูลจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน Muti-stage random sampling) กรอบแนวคิดการวิจัยได้มาจากแนวคิด การส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและได้ นำมาหาความเชื่อมั่นโดยวิธีของครอนบาค การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t test Independemt) และการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี และเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยด้านเพศ ระดับชั้นปี และคณะที่กำลังศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยด้านอายุที่แตกต่างกัน พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ภวัต พงศ์พนารัตน์ (2552) ได้ศึกษาผลการเต้นพาวเวอร์สเต็ปและสเต็ปแอโรบิกต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเต้นพาวเวอร์สเต็ป และสเต็ปแอโรบิกต่อ สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษายาบาล อายุระหว่าง 18 - 20 ปี จำนวน 30 คน โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มการเต้นพาวเวอร์สเต็ปและกลุ่มการเต้นสเต็ปแอโรบิก ทำการฝึกจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ทดสอบค่าวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำภายในกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีการ ของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มการเต้นพาวเวอร์สเต็ป และ กลุ่มการเต้นสเต็ปแอโรบิก ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มการเต้นพาวเวอร์สเต็ป และกลุ่ม

การเดินสแต็ปแอโรบิกก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาาระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มการเดินพาวเวอร์สแต็ป และกลุ่มการเดินสแต็ปแอโรบิก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 4) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาภายในกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 ไม่ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับกลุ่มการเดินพาวเวอร์สแต็ป และกลุ่มการเดินสแต็ปแอโรบิก พบว่า ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกเดินพาวเวอร์สแต็ปและการฝึกเดินสแต็ปแอโรบิกสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้

ธัญญพัทธ์พีระภาคไพศาล (2552) ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านความสำเร็จในการทำงานจากการสังเกตจาก บุคคลอื่น การชักจูงจากคำพูด การกระตุ้นอารมณ์ส่งผลให้การพัฒนาตนเองสูงขึ้น แต่หากการรับรู้ ความสามารถของตนเองต่ำการพัฒนาตนเองก็จะต่ำตามไปด้วย

จุฑามาศ พุ่มพันธุ์วงศ์ (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัย ทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าการรับรู้ความสามารถ ตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองการรับรู้ ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

กมลพร จันทาศิมบง (2551) ได้ศึกษารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัด มหาสารคาม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001

สุรีย์ พานนนท์ (2554) ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วนพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองใน การออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ธนวดี ทิพย์มงคล, จินตนา ลีละไกรวรรณ (2555) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมออกกำลังกาย ดับเบิล เอ แอล ซี ในผู้ป่วยจิตเภท พบว่ากลุ่ม ทดลองหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น มีน้ำหนักตัวลดลงและมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อลิษา พรหมมาหล้า (2555) ได้ศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนเทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการศึกษาพบว่า หลังทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ ความคาดหวัง ในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ <0.001และกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ <0.001 ผลการให้โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

เป็น 0.83 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 1.09 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ และความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 2.06 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังจากใช้โปรแกรมเยาวชนมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 80

อรอนงค์ เพ็ญสุข (2554) การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชน ส่วนมากออกกำลังกายทุกวัน ประเภทกีฬาที่นิยมออกกำลังกาย คือ วิ่ง บาสเกตบอล แบดมินตัน และฟุตบอล เยาวชนออกกำลังกายครั้งละ 1-2 ชั่วโมง และออกกำลังกายวันละ 1 ครั้ง เหตุผลในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง ผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยส่วนมาก คือ เพื่อน เพราะมีเพื่อนทำให้สนุกสนาน สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ ลานกีฬา และสนามฟุตบอล เหตุผลที่เลือกสถานที่ดังกล่าว คือ ใกล้บ้าน เดินทางไปมาสะดวก และพบว่า ส่วนมากอุปกรณ์กีฬาและเครื่องเล่นออกกำลังกายไม่เพียงพอ สิ่งที่ต้องการในการออกกำลังกายคือ สนามฟุตบอล สนามตะกร้อ และอุปกรณ์กีฬาและเครื่องเล่นออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน และแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย คือ ควรสนับสนุนงบประมาณ ก่อสร้างลานกีฬา สนามกีฬาที่มีมาตรฐาน มีความปลอดภัยเพิ่มในชุมชน สนับสนุนอุปกรณ์กีฬา จัดให้มีเครื่องเล่นออกกำลังกายที่มีมาตรฐานทันสมัย และมีการดูแลบำรุงรักษาอย่างต่อเนื่อง และควรปรับภูมิทัศน์ให้สวยงาม น่าพักผ่อน ร่มรื่นเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

บทที่ 3 วิธีดำเนินโครงการ

การศึกษาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา เป็นโครงการเชิงสำรวจมีวิธีดำเนินโครงการดังนี้ คือ

1. กลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในโครงการ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน ประกอบด้วย

1. บุคลากรจากสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน
2. บุคลากรจากสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 3 จำนวน 20 คน
3. บุคลากรจากสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน
4. บุคลากรจากการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน
5. บุคลากรจากศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน
6. ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในโครงการ

โครงการครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาจัดทำเป็นเครื่องมือหรือเป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามโดยมีลักษณะเครื่องมือหรือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา และ จำนวนครั้งที่เข้าร่วมโครงการ โดยเป็นคำถามแบบมีคำตอบให้เลือกหลายคำตอบ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า ตามแนวของ Likert Scale โดยใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทอันดับภาคขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับการปฏิบัติงานโดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนน โดยใช้น้ำหนักเปรียบเทียบ 5 ระดับ

คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดในลำดับ โดยมีการให้คะแนนในแต่ละระดับ ตามแนวของ Likert Scale ดังนี้ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2561)

- ระดับ 5 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด
- ระดับ 4 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก
- ระดับ 3 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง
- ระดับ 2 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อย
- ระดับ 1 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามซึ่งมีข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการ โดยมีการแปลผลข้อมูลดังนี้ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2561)

- 4.50-5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด
- 3.50-4.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก
- 2.50-3.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง
- 1.50-2.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อย
- 1.00-1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

การสร้าง และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในโครงการ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้จัดทำได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยและเพื่อให้เครื่องมือที่ใช้มีความเที่ยงตรง และมีความน่าเชื่อถือ ของแบบสอบถามก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง ดังนี้

1. ศึกษางานวิจัย ทฤษฎี และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. การทดสอบความเที่ยงตรง ผู้จัดทำได้นำร่างแบบสอบถามไปปรึกษาหัวหน้าผู้ควบคุมการฝึกงานของผู้ศึกษา และผู้รับผิดชอบโครงการฯ ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ตลอดจนสำนวนภาษา แล้วนำมาปรับปรุงเพื่อให้แบบสอบถามมีความชัดเจน ถูกต้อง สมบูรณ์และตรงตามวัตถุประสงค์มากที่สุด เพื่อพิจารณาโครงสร้างของแบบสอบถาม เนื้อหา และความเหมาะสมของเนื้อหาโดยนำมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ของข้อคำถามในแต่ละข้อ โดยกำหนดให้มีตั้งแต่ 0.67 - 1.00 ขึ้นไปเป็นเกณฑ์พิจารณาว่าเป็นแบบสอบถามที่สามารถนำไปใช้ได้ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2561)

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากหัวหน้าผู้ควบคุมการฝึกงานของผู้ศึกษา และผู้รับผิดชอบโครงการฯ มาปรับปรุงแก้ไข จนสมบูรณ์ แล้วนำไปแจกแบบสอบถามเพื่อโครงการ และนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โครงการนี้เป็นโครงการเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) การศึกษานี้จะใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ในการศึกษาครั้งนี้ จะใช้ข้อมูลจากรายงานหรือโครงการที่มีผู้ทำไว้แล้ว รวมถึงแหล่งข้อมูลจากห้องสมุด ตำรา หนังสือ และอินเทอร์เน็ต เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมแบบสอบถามได้แล้ว จึงทำการตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของคำตอบในแบบสอบถามทั้งหมด และทำการลงรหัส (Coding) เพื่อนำไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์โดยประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (Statistic Package for Social Sciences for windows : SPSS) (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2561) ซึ่งได้เลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้ข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การแจกแจงความถี่ (Frequency) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
 2. ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
 3. ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้แปลความหมายข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

4. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard statistics) ใช้คู่กับค่าเฉลี่ยเพื่อแสดงการกระจายของข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 4 ผลการศึกษา

การศึกษาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา และ 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมาย คือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน โดยการนำเสนอข้อมูลใน 2 ลักษณะ คือ จำนวนความถี่ และค่าร้อยละ ซึ่งผลการวิเคราะห์ลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	62	56.36
หญิง	48	43.64
รวม	110	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 30 ปี	33	30.00
30-40 ปี	38	34.55
41-50 ปี	22	20.00
51 ปี ขึ้นไป	17	15.45
รวม	110	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. สถานภาพ		
โสด	42	38.12
สมรส	68	61.82
รวม	110	100.0
4. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	82	74.55
สูงกว่าปริญญาตรี	28	25.45
รวม	110	100.0
5. จำนวนครั้งที่เข้าร่วมโครงการ		
1 ครั้ง	2	1.82
2 ครั้ง	8	7.27
3 ครั้ง	100	90.91
รวม	110	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 56.36 และเพศหญิง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 43.64 มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 34.55 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 มีสถานภาพสมรส จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 61.82 และโสด จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 38.12 และมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 74.55 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.45 และเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ 3 ครั้ง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 90.91 และ 2 ครั้ง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 7.27 ตามลำดับ

4.2 ความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports

City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 110 คน โดยการนำเสนอข้อมูลใน 2 ลักษณะ คือ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

ความพึงพอใจโครงการฯ	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ	อันดับ
1. การให้บริการตามที่ขอ ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว	4.23	0.67	มาก	7
2. ขั้นตอนและวิธีการใช้บริการไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน มีความคล่องตัวในการทำงาน	4.26	0.61	มาก	6
3. ขั้นตอนการให้บริการมีความชัดเจนและเหมาะสม	4.50	0.71	มากที่สุด	5
4. เครื่องมือ/อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ	4.78	0.72	มากที่สุด	1
5. เจ้าหน้าที่มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการให้บริการ	4.60	0.76	มากที่สุด	3
6. เจ้าหน้าที่พูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นกันเอง	4.52	0.67	มากที่สุด	4
7. เจ้าหน้าที่แต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับการทำงาน	4.68	0.65	มากที่สุด	2
8. เจ้าหน้าที่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี	4.21	0.78	มาก	8
9. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ตอบข้อซักถามได้ดี	4.11	0.76	มาก	11
10. ผลของการให้บริการในภาพรวม	4.19	0.67	มาก	9
11. ความครบถ้วน ถูกต้อง ของการให้บริการ	4.12	0.65	มาก	10
12. การให้บริการที่ได้รับตรงตามความต้องการ	4.02	0.76	มาก	12
รวม	4.35	0.70	มาก	

จากตารางที่ 2 พบว่า การประเมินความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เครื่องมือ/อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ มีความพึงพอใจสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$) รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่แต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับการทำงาน และเจ้าหน้าที่มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการให้บริการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$ และ $\bar{X} = 4.60$) ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผลโครงการ อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา และ 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมาย คือ บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 จำนวนทั้งสิ้น 110 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สามารถสรุปผลโครงการได้ดังนี้

1. สรุปผลโครงการ

1. บุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56.36 และเพศหญิง ร้อยละ 43.64 มีอายุระหว่าง 30-40 ปี ร้อยละ 34.55 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 30.00 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 61.82 และโสด ร้อยละ 38.12 และมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 74.55 และสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 25.45 และเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ 3 ครั้ง ร้อยละ 90.91 และ 2 ครั้ง ร้อยละ 7.27 ตามลำดับ

2. การประเมินความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เครื่องมือ/อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ มีความพึงพอใจสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$) รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่แต่งกายสุภาพเหมาะสมกับการทำงาน และเจ้าหน้าที่มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการให้บริการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$ และ $\bar{X} = 4.60$) ตามลำดับ

2. อภิปรายผล

การประเมินความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อความมีสุขภาพดี เป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น ผิวหนังแข็งแรง ไม่เป็นโรคอ้วน ช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเครียด ลดความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ลดการทำงานของหัวใจจากการที่ชีพจรเต้นช้าลง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองจากการที่มีร่างกายที่แข็งแรงสง่าผ่าเผย ดังนั้น

ผู้เข้าร่วมโครงการจึงให้ความเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรอนงค์ เพ็ญสุข (2554) การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และอัจฉรา ปุราคม และยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2556) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ให้ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากเช่นกัน

3. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดสรรงบประมาณตามความต้องการของการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีการขอความร่วมมือสนับสนุนการบริหารงานตามโครงการฯ ได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้รับผิดชอบโครงการฯ ควรตระหนักถึงการบริหารโครงการในการปฏิบัติงาน โดยปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ ตลอดจนการขอความร่วมมือจากบุคลากรในองค์กรในการเข้าร่วมประชุม และเข้าร่วมโครงการฯ
3. ผู้บริหารโครงการฯ ควรมีเป็นผู้นำในการจัดสรรงบประมาณ เพื่อจัดกิจกรรม และจัดหางบประมาณ โดยการขอความช่วยเหลือจากองค์กรภายนอก เพื่อนำมาดำเนินการบริหารโครงการฯ
4. ควรมีการจัดโครงการฯ และประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเป็นผลดีต่อสุขภาพของบุคลากรของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา
5. ควรมีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน เพื่อเป็นการสร้างกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ออกกำลังกายในกิจกรรมที่หลากหลายและแตกต่างกัน
6. ควรขยายการศึกษาของโครงการไปยังบุคลากรอื่นๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่ชัดเจนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
7. ควรมีการประชุมสรุปผลการดำเนินโครงการ เพื่อทราบถึงปัญหา อุปสรรค และผลลัพธ์ของโครงการ เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการให้มีประสิทธิภาพต่อไป

บรรณานุกรม

- กมลพร จันทาคีมบง. (2551ก). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ ส.ม., การจัดการระบบสุขภาพ
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กมลพร จันทาคีมบง. (2551ข). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอจังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ ส.ม.,
มหาวิทยาลัยลัทธิบูรพา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). เรื่องเด่นประจำสัปดาห์. วารสารสาธารณสุข, 4(42),
(วันที่ 9-13 กรกฎาคม).
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเรียบเรียงโดยนายแพทย์กฤษ สี่ทองอิน. (2553). ทางเลือกใหม่
ของการออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 10 เมษายน 2564 , เข้าถึงได้จาก
http://dopah.anamai.moph.go.th/news_detail.php?id=8
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับศูนย์ สุขภาพ.
วันที่ค้นข้อมูล 10 เมษายน 2564 , เข้าถึงได้จาก
<http://dopah.anamai.moph.go.th/upload/printer/22-09-10-09-23-16-F.pdf>
- _____. (2560). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กสุมา เกาะสุวรรณ. (2550). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติ
ตนและนำหนักตัวของนักเรียนวันรุ่งหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วารสารพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 32-46.
- จรรยา เศรษฐพงษ์ และคณะ. (2553). พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช.
วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 3(3) (กันยายน – ธันวาคม).
- จุฑามาศ พุ่มพันธุ์วงศ์. (2553). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย
จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ ส.ม., การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2552). แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.
ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชัชวาลย์ รัตนพร. (2555). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจต่อการเรียน
วิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง เวกเตอร์ ระหว่างการสอนแบบร่วมมือ (STAD) การสอนแบบ
4 MAT และการสอนแบบปกติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). หนังสือเรียนวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- ธนาวดี ทิพย์มงคล และ จินตนา ลีละไกรวรรณ. (2555). ประสิทธิภาพของโปรแกรมออกกำลังกาย ดับเบิล เอ แอล ซี ในผู้ป่วยจิตเภท. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 35(1) (มกราคม – มีนาคม), 48 – 58.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2561). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS (พิมพ์ครั้งที่ 9) กรุงเทพฯ : บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- ธัญญพัทธ์ พีระภักไพลศัล. (2552). อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเองการสนับสนุน จากองค์กรและภาวะผู้นำที่มีต่อการพัฒนาตนเองของหัวหน้างานระดับต้นในโรงงาน อุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูปแช่เยือกแข็ง. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ส.เอเชียเพรส.
- ปิยะนุช รักพานิช. (2545). โปรแกรมการออกกำลังกายที่บ้านสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจหลอดเลือด. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 7 (2), 26-33.
- ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชณชัย. (2550). Fitness Over เพิ่มความฟิต พิซิตโรค (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : ดับเบิล เอ.
- พันทิพา สิริรัตนันท์. (2551). การออกกำลังกายในเด็กเล็ก. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอนเทอร์ไพรซ์.
- ภวัต พงศ์พนารัตน์. (2552). ผลการเดินพาวเวอร์สเต็ปและสเต็ปแอโรบิกต่อสมรรถภาพการจับ ออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุวดี รอดจากภัย. (2554). แนวคิดและหลักการสร้างเสริมสุขภาพ. ชลบุรี : โฮโกะ เพรส.
- ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2545). พจนานุกรมรวบรวมคำศัพท์ทั่วไป. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรรัตน์ สุขคุ้ม. (2551). ผลของโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่อ พฤติกรรมบริโภคขนาดของรอบเอว และค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อ ประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์. (2551). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก 60- 75 % MHR ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน (Effect of Aerobic Exercise Intensity at 60-75 % MHR on Physical Fitness in Obese Children). การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุกมา เถาะสุวรรณ. (2550). **ประสิทธิภาพผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดน้ำหนักกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม.** ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุปรียา ตันสกุล. (2548). **ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ ฉบับปรับปรุง คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ : ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- สุรีย์ พานนนท์. (2554). **การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วน ตำบลกลันทา อำเภอมือง จังหวัดบุรีรัมย์.** วิทยานิพนธ์ ส.ม., สาขาการจัดการระบบสุขภาพ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อัจฉรา ปุระคม และยอดแก้ว แก้วมิ่งสา. (2556). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อลิษา พรหมมาหล้า. (2555). **ผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนเทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์.** วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Cohen, J. (1998). **Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences.** (2nd .ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Dawson-Saunders, B., & Trapp, R.G. (1993). **Basic & Biostatistics** (2nd .ed.). Norwalk, Connecticut : Appleton & Lange.
- Edlin, G., Golanty, E., & Bromn, K. M. (2002). **Physical activity for health and well-being in Health and welless** (7th ed.). Sudbury, Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers.
- Plonczynski D. J. (2003).**The determinants of physical activity in older, rural, Midwestern women.** University of Illinois at Chicago, Health Sciences Center.
- Schultz, D. P. & S. E. Schultz. (2002). **Psychology and Work Today** (8th ed). New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Sitzman, K. (2003). Physical activity guidelines. **American Association of Occupational Health Nurses**, 51(9), 404.
- Speck, B. (2002). From exercise to physical activity (Electronic version). **Holistic Nursing Practice**, 16(5), 24 – 31.
- Valentine, J.C. & Cooper, H. (2003). **Effect Size Substantive Interpretation Guidelines:Issues in the Interpretation of Effect Sizes.** Washington, DC.: What Works Clearinghouse.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจ
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อประกอบประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าคำตอบที่ท่านเลือก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

[] 1. ชาย

[] 2. หญิง

2. อายุ

[] 1. ต่ำกว่า 30 ปี

[] 2. 30-40 ปี

[] 3. 41-50 ปี

[] 4. 51 ปี ขึ้นไป

3. สถานภาพ

[] 1. โสด

[] 2. สมรส

[] 3. หม้าย/หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

[] 1. ปริญญาตรี

[] 2. สูงกว่าปริญญาตรี

5. จำนวนครั้งที่เข้าร่วมโครงการ

[] 1. 1 ครั้ง

[] 2. 2 ครั้ง

[] 3. 3 ครั้ง

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City
ประจำปี 2565 สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตามระดับความพึงพอใจในการพิจารณาของท่าน

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การให้บริการตามที่ขอ ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว					
2. ขั้นตอนและวิธีการใช้บริการไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน มีความคล่องตัวในการทำงาน					
3. ขั้นตอนการให้บริการมีความชัดเจนและเหมาะสม					
4. เครื่องมือ/อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ					
5. เจ้าหน้าที่มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการให้บริการ					
6. เจ้าหน้าที่พูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นกันเอง					
7. เจ้าหน้าที่แต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับการทำงาน					
8. เจ้าหน้าที่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี					
9. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ตอบข้อซักถามได้ดี					
10. ผลของการให้บริการในภาพรวม					
11. ความครบถ้วน ถูกต้อง ของการให้บริการ					
12. การให้บริการที่ได้รับตรงตามความต้องการ					

ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งที่กรุณาใช้เวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

แบบประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat sports cityประจำปี 2565
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

แสกน QR-CODE เพื่อตอบแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์



ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นางสาวธีรารัตน์ ร่มรื่น ผู้อำนวยการ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา
2. นายธัญญ์ณพงศ์ ทองชมพูนุช ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการฯ
3. นางสาวญาณิศา จุ้ยหมื่นไวย เจ้าหน้าที่งานประจำ สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

ภาคผนวก ค.
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความสอดคล้อง
(IOC : Index of Item Objective Congruence)
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Korat Sports City ประจำปี 2565
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

ข้อ ที่	ข้อความรู้	ค่าคะแนน			คะแนน IOC
		-1	0	+1	
1	การให้บริการตามที่ขอ ถูกต้อง สะดวก รวดเร็ว			3	1.00
2	ขั้นตอนและวิธีการใช้บริการไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีความ คล่องตัวในการทำงาน			3	1.00
3	ขั้นตอนการให้บริการมีความชัดเจนและเหมาะสม			3	1.00
4	เครื่องมือ/อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการ ปฏิบัติงานมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ			3	1.00
5	เจ้าหน้าที่มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการให้บริการ			3	1.00
6	เจ้าหน้าที่พูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นกันเอง			3	1.00
7	เจ้าหน้าที่แต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับการทำงาน			3	1.00
8	เจ้าหน้าที่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี			3	1.00
9	เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ตอบข้อซักถามได้ดี			3	1.00
10	ผลของการให้บริการในภาพรวม			3	1.00
11	ความครบถ้วน ถูกต้อง ของการให้บริการ			3	1.00
12	การให้บริการที่ได้รับตรงตามความต้องการ		1	2	0.67

ภาคผนวก ง.
ภาพกิจกรรมโครงการฯ

ภาพกิจกรรมมหกรรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากร สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2565
ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา
กล่าวเปิดงาน Korat sports city
วันที่ 19 มกราคม 2565



ภาพที่ ง1 ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมาให้โอวาทกับผู้เข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ ง2 ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา กล่าวเปิดพิธี



ภาพที่ 33 เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยจัดกิจกรรมของโครงการฯ



ภาพที่ 44 ผู้เข้าร่วมโครงการฯ



ภาพที่ ๓5 ผู้นำเต้นแอโรบิก



ภาพที่ ๓6 ผู้เข้าร่วมโครงการตั้งแถวเพื่อเริ่มกิจกรรมเต้นแอโรบิก



ภาพที่ ๗ ผู้เข้าร่วมโครงการเดินๆ แอโรบิก ตามผู้นำเดิน



ภาพที่ ๘ ผู้เข้าร่วมโครงการเดินๆ แอโรบิก ตามผู้นำเดิน

ภาพบรรยากาศการออกกำลังกายโครงการการออกกำลังกายโคราชเมืองกีฬา
Korat sports city ครั้งที่ 2
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565

ภาพบรรยากาศการทดสอบสมรรถภาพก่อนได้รับการเข้าโครงการ Korat sports city



ภาพที่ 9 กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หน่วยปฐมพยาบาล



ภาพที่ 10 หน่วยช่วยเหลือให้การปฐมพยาบาล



ภาพที่ ง11 ผู้เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมในการดำเนินโครงการ



ภาพที่ ง12 ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 13 ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 14 ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ภาพบรรยากาศการออกกำลังกายโครงการการออกกำลังกายโคราชเมืองกีฬา
Korat sports city ครั้งที่ 3
วันที่ 17 มีนาคม 2565



ภาพที่ 15 ผู้ฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



ภาพที่ 16 ผู้ฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ



ภาพที่ 17 ผู้ฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการฯ



ภาพที่ 18 ผู้นำออกกำลังกาย และผู้เข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ ง19 ผู้นำออกกำลังกาย



ภาพที่ ง20 ผู้นำออกกำลังกาย นำเต้นแอโรบิกบนเวที

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ ชื่อสกุล	นายศรันย์ บุตรดี
วัน/เดือน/ปีเกิด	วันที่ 6 สิงหาคม 2542
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	58 หมู่ 12 ตำบลรังกาใหญ่ อำเภอฟิมาย จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2557	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิมายดำรงวิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ.2560	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ ชื่อสกุล	นายกิตติศักดิ์ ม่วงชูอินทร์
วัน/เดือน/ปีเกิด	วันที่ 28 มกราคม 2543
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94/1 หมู่ 15 ตำบลรังนกใหญ่ อำเภอฟินมาย จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2557	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพินมายวิทยา จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ.2560	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา