

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้า ตำรา เอกสาร งานเขียน และงานวิจัยที่ครอบคลุมเนื้อหาในการทำวิจัย ดังต่อไปนี้

- ความหมายของการออกกำลังกาย
- หลักของการออกกำลังกาย
- สุขบัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย
- ประเภทของการออกกำลังกาย
- การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย
- การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย
- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- โทษของการขาดการออกกำลังกาย
- ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย
- โรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) เพื่อให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหวซึ่งไม่ต้องแข่งขันกับผู้อื่น แต่เป็นการแข่งขันกับตัวเอง การออกกำลังกายให้สุขภาพดีไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็เพียงพอ และไม่ต้องใช้พื้นที่หรือเครื่องมืออะไร มีเพียงพื้นที่สำหรับเดินก็พอแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน และยังทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนั้นยังสามารถลดความเครียดได้ (อ้างอิงจาก http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/exercise/index.htm)

วรัศคีดิ์ เพียรชอบ (2533) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรนิษฐ์ (2534) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545 (2546) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การใช้กำลัง บริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง

เฉก ธนะสิริ (2540) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือ เกือบเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 - 4 วัน

พินิต วิญจุม (2540) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำ ใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อ สังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ระบบ ต่าง ๆ ของร่างกาย ได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เช่น วิ่ง เบบ่า เดิน การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกคันทันซ์ ว่ายน้ำ จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

หลักของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539) การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 40-19 ปี)

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย (warm-up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีความสุขและเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้ เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

กรมอนามัย (2540) ได้ให้หลักของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า สั้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนที่ได้คล่องแคล่ว
 3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นมีความหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี
- ยุพาพร ทองตั้ง (2547) กล่าวว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามทีละน้อยไม่หักโหมในตอนแรก
2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน การออกกำลังกายสำหรับเด็กอายุไม่เกิน 12-13 ปี ควรจะออกกำลังกายที่ระดับหัวใจเต้นไม่เกิน 95 ครั้ง/นาที ในเพศชาย และ จำนวน 90 ครั้ง/นาที ในเพศหญิง
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ มีระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 5-10 นาที โดยการยืด เหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่ม

การเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ควรค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Cool down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์ (2547) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรมีหลัก 4 ประการ ดังนี้

1. บ่อยพอ คือ ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. หนักพอ คือ ต้องออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นแรงและมีเหงื่อออก
3. นานพอ คือ ออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 20 นาที ควรใช้เวลาประมาณ 20-60

นาที

4. พอใจ คือ ต้องออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กระทรวงศึกษาธิการ(2547) อธิบายว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรมีหลัก ปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยๆ ไปหามาก และจากง่ายไปยาก
2. ให้ทุกส่วนของร่างกายต้องออกแรง หรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
3. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือ 3 วันต่อหนึ่งสัปดาห์ หรือควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างสุขภาพและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างแท้จริง จึงควรกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

สุขบัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์(2538) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้ คือ

1. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหากหลายชนิด
10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย

แจก ณะสิริ (2531) แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. Isometrics หรือ Static Exercise คือ การออกกำลังกายอยู่กับที่โดยใช้วัตถุเครื่องใช้ใน ห้องทำงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ประตูหรือในรถประจำทาง เช่น พนักเก้าอี้หรือราวจับสำหรับผู้โดยสาร ที่ยืน กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายโดยการยึดจับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งอยู่กับที่ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ หรือข้อโหน หรือบีบหมุนข้อหรือบิดตัว ต้นคอ เอว และข้อต่อต่างๆ เป็นต้น นักบริหารที่ไม่ พยายามหาเวลาไปออกกำลังกายอย่างอื่น จำต้องออกกำลังกายโดยวิธีนี้

2. Isotonic Exercise คือ การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องช่วย เช่น เครื่องมือออกกำลังกาย ต่างๆ ในห้องยิม เช่น ยกน้ำหนัก บาร์เด็ช บาร์คู้ หรือห่วง กรรเชียงบก เป็นต้นพวกเพาะกายเพื่อ ประกวดกล้ามเนื้อ หรือประกวดชายงาม ใช้วิธีนี้ กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายให้แกกล้ามเนื้อ ภายนอก (ไม่รวมกล้ามเนื้อหัวใจ)

3. Anaerobic คือการออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจน อย่างสม่ำเสมอหรือใช้แต่น้อย จะ ใช้มากเป็นพักๆ ใช้ออกซิเจนไม่สม่ำเสมอ น้อยบ้างมากบ้าง เช่น การวิ่งระยะสั้นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น

4. Aerobic Exercise คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากโดยสม่ำเสมอและ ติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน วิ่งเหยาะๆระยะทางไกล การเดินเร็วระยะทางไกล การ จักรยานไกล หรือขี่อยู่กับที่แต่ขี่ติดต่อกันให้นาน 25-30 นาที หรือการว่ายน้ำระยะไกล สควอช หรือแอโรบิก กระโดดเชือก การออกกำลังกายประเภทนี้ต้องเล่นติดต่อกันอย่างน้อย 25-30 นาที

การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายจะมีการสร้างแรงจูงใจอย่างไรนั้น สิ่งแรกคือการสร้างแรงจูงใจภายใน ตนเอง คือ การสำรวจตัวเองว่าในทุกวันนี้ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันหรือไม่ แล้วก็สำรวจ สภาวะร่างกายว่าสภาวะร่างกายของเราทุกวันนี้ เวลาทำงานหรือมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันเหนื่อย ง่ายไหมกระฉับกระเฉงเพียงพอไหมหรือในเรื่องของน้ำหนักตัวมากไปหรือเปล่า กล้ามเนื้อกระดูก แข็งแรงไหมเมื่อเทียบกับคนที่เขาออกกำลังกายเป็นประจำ

2. การสร้างแรงจูงใจภายนอกด้วยช่วยเสริมแรงจูงใจภายใน เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ น่าสนใจ สนุกสนานแล้วก็มีสถานที่จูงใจ เช่น การเลือกเล่นกีฬาบางประเภทที่มีกฎกติกาแข่งขัน จะ ทำให้รู้สึกสนุกไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายตามจังหวะดนตรีจะทำให้ เพลิดเพลินไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย และทำให้สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอขึ้น ระยะ เวลานานขึ้น

3. การวางแผนและสำรวจว่ากิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วงไหนบ้างมีการออกกำลังกายได้ถ้าไม่สามารถจะออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน เช่น การไปเดินแอโรบิก การจ็อกกิ้งในสวนสาธารณะ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันในการเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ต้องพยายามใช้พลังและใช้กำลังงานเพิ่มมากขึ้น

4. ประเมินตัวเองว่าสภาพร่างกายดีขึ้นไหม หลังจากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเช่น กระฉับกระเฉงขึ้นหรือไม่ จิตใจเบิกบานขึ้นหรือไม่ นอนหลับง่ายขึ้น สิ่งเหล่านี้ช่วยจูงใจให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

5. ประเมินประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับอายุเพราะกิจกรรมบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมและเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น คนที่อายุมากจะไปเดินแอโรบิก เดินกับเขาก็ไม่ไหว เพราะฉะนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญว่าปัญหาอุปสรรคของอายุแต่ละวัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกัน

6. ประเมินสุขภาพและปัญหาสุขภาพ จะพบว่าบางคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน การที่จะไปเริ่มออกกำลังกายปานกลางไปถึงหนัก อาจจะเป็นปัญหาทำได้ไม่นานก็อาจจะเหนื่อยง่ายหรือบางคนรู้สึกหอบเพราะฉะนั้นถ้าใครที่มีปัญหาสุขภาพจำเป็นที่ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อรู้ว่าควรออกกำลังกายแบบไหนถึงจะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายและไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ก็ควรที่จะต้องเริ่มจากเวลาน้อย ๆ ออกแรงเบา ๆ ไปก่อน เพื่อให้ร่างกายเคยชินแล้วก็เพิ่มความหนักและระยะเวลาเพิ่มขึ้น

7. การขาดทักษะของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างไรจะไม่บาดเจ็บ และถูกวิธีทั้งในเรื่องของการแต่งกายให้เหมาะสม เวลาที่จะออกกำลังกายให้พอเหมาะจะได้ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรค ถ้าใครยังไม่มีทักษะทางด้านนี้ก็จะทำให้ออกกำลังกายผิดวิธี เกิดการบาดเจ็บ กล้ามเนื้อ บาดเจ็บข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำให้ไม่อยากออกกำลังกายอีกต่อไป

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

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย

กรมอนามัย (2543) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย คือการที่สมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ระหว่างวัยเด็กและสูงสุดประมาณอายุ 25 - 30 ปี หลังจากนั้นสมรรถภาพจะเสื่อมถอยลงตามลำดับ ผู้ที่เคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีกว่าผู้ที่เคลื่อนไหว

ออกกำลังกายน้อยหรือไม่เคลื่อนไหวเลยในวัยเดียวกัน ถึงร้อยละ 25 ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้สูงอายุ ถึง 90 ปี ก็สามารถได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้นดังนั้นอายุจึงไม่เป็อุปสรรคแต่อย่างใด สำหรับการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกาเห็นร่วมกันว่า

1. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของแต่ละคน การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องหนักหน่วงรุนแรง

2. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทความทนทาน (Aerobic) อย่างน้อยด้วยความแรงระดับปานกลาง สะสมรวมกันทั้งวันอย่างน้อย 30 นาที ต่อเนื่องหรือเป็นช่วงสั้นๆ 8-10 นาที โดยทำทุกวัน หรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ไม่ว่าจะเป็การเคลื่อนไหวออกกำลังกายในงาน อาชีพ กิจกรรมเวลาว่าง หรือภารกิจชีวิตประจำวัน

3. ประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถนะของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายจะเพิ่มมากขึ้นไปอีก ถ้าใช้เวลาในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น หรือเคลื่อนไหวด้วยความแรงที่หนักขึ้นแต่ต้องไม่มากหรือนักเกินไปเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

4. ผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ถ้าจะเริ่มต้นควรเคลื่อนไหวเป็นช่วงสั้นๆ เบาๆ ซ้ำๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการ

5. ผู้ที่มีโรคเรื้อรังทางสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน อ้วน หรืออื่น ๆ หากต้องการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับอาการ

6. ผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ถ้าเป็นผู้ชายอายุ 40 ปี หรือผู้หญิงอายุ 50 ปี ขึ้นไป และผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากต้องการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักหน่วง ซึ่งไม่เคยทำมาก่อน

7. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างน้อย 8-10 ท่า เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของขา ลำตัว แขนและไหล่ทำเพียง 1 เซ็ตของแต่ละท่า ทำละ 8 - 12 ครั้ง

8. เพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ตามความต้องการ อย่างน้อย 2 - 3 วันต่อสัปดาห์

แต่ละวัยจะเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบใด ขึ้นอยู่กับสภาวะสุขภาพ ความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของบุคคลนั้น ซึ่งทำได้ทั้งการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผน

และการเคลื่อนไหวในวิถีชีวิต แต่ละวัยอาจจะมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันไปแต่หลักการใหญ่เหมือนกัน

วัยเด็กและเยาวชน โดยทั่วไปเด็กมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่อยู่แล้ว ทั้งนี้เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ดังนั้นต้องสนับสนุนให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามสภาพความต้องการของเด็ก แต่เนื่องจากเด็กไม่ว่าจะตัวใหญ่หรือแข็งแรงเพียงใด ระบบโครงสร้าง สรีรวิทยา และสภาพจิตใจ ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ดังนั้นการจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงนี้ด้วยความปลอดภัย (Safety) ในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็ก จึงเป็นจึงเป็นสิ่งที่จะต้องใส่ใจอย่างยิ่ง การใช้งานมากเกินไป (Overuse Syndrome) หรือการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอาจมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตได้ เช่น การวิ่งระยะไกลเกินกว่า 10 กิโลเมตร การชกมวย เป็นต้น ต้องขอเน้นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็ก คือ การเล่น (Play) มากกว่าการฝึกออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผน (Exercise) ให้โอกาสเด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เด็กรู้สึกสนุก และชอบ สอดคล้องกับระดับทักษะเด็กจะมีการเรียนรู้และปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสามารถของแต่ละคนอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของเด็กประมาณ 200 ครั้งต่อนาที และไม่จำเป็นต้องลดต่ำลงดังนั้นจึงไม่มีข้อแนะนำเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับเด็ก การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็กที่มีปัญหาสุขภาพตั้งแต่กำเนิดหรือในภายหลัง ควรได้รับคำแนะนำ และดูแลจากแพทย์เป็นเฉพาะกรณีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน ต้องสนุก และสามารถเข้าร่วมได้มีกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับอายุ และความสามารถที่แตกต่างกัน ทั้งที่แข่งขันและไม่แข่งขัน พ่อแม่และผู้ใกล้ชิดต้องเป็นแบบอย่าง (Role Models) ที่ดีในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย หลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษาในโรงเรียนควรเป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทักษะในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย รวมทั้งพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพให้เด็กและเยาวชนและเน้นหนักมากขึ้นในกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนสามารถทำต่อไปได้ตลอดชีวิต เช่น การเดินการเดินร่ำ ฯลฯ พ่อ แม่ ผู้ใกล้ชิด และโรงเรียนต้องให้โอกาสและจัดสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้นและที่สำคัญอย่าใช้การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการทำโทษเด็ก

วัยทำงาน การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของคนในวัยทำงาน (อายุ 15 - 59 ปี) นั้น ต้องพิจารณาถึงเวลาที่มีลักษณะงานอาชีพเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย นอกเหนือจากสภาวะสุขภาพ ความต้องการ และความสนใจในที่นี่จะแบ่งวัยทำงานออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ตามลักษณะของการออกแรงเพื่อทำงาน กลุ่มแรก คือ กลุ่มที่ทำงานสบาย ออกแรงเพียงเล็กน้อย ยืนหรือนั่งทำงาน ไม่มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมาก เช่น คนที่ทำงานในสำนักงาน คนงานที่ยืนหรือนั่งทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ กลุ่มที่สองคือ กลุ่มที่ออกแรงกายทำงาน มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างมาก

เพื่อออกแรงทำงานในอาชีพ เช่น กรรมการแบกหาม ชาวนา ชาวไร่ ฯลฯ กลุ่มที่ทำงานสบาย ควรต้องเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิตหรือแบบแอโรบิก ให้มีการใช้พลังงาน 150 แคลอรีต่อวันหรือ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การเดินแทนการใช้รถ ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ตัดหญ้า ทำสวน ทำงานบ้าน ฯลฯ ให้มีความแข็งแรงระดับปานกลางเท่ากับการเดินเร็ว ๆ 2.4 -3.2 กิโลเมตรในครึ่งชั่วโมง หรือ ออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผนแน่นอน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ จักรยาน วายน้ำ กายบริหารต่อเนื่อง กระโดดเชือกหรือเล่นกีฬา ฯลฯ และเพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อย ๆ รวมทั้ง การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามความจำเป็นและต้องการ ยิ่งเคลื่อนไหวออกกำลังกายมาก ก็ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ กลุ่มที่ออกแรงกายนั้น การออกแรงทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพต้องเป็นการทำงานที่หนัก เช่น ยก แบก หรือหิ้วของหนัก 9 กิโลกรัม (20 ปอนด์) หรือมากกว่า เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือออกแรงเคลื่อนย้ายสิ่งของ (ไม่จำกัดขนาด) จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยไม่ใช้เครื่องทุ่นแรงในทัศนะของผู้เรียบเรียงเห็นว่าการทำงานเพื่อประกอบอาชีพที่มีลักษณะเป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งมากกว่า 1 ชั่วโมงนั้น น่าจะมีการใช้พลังงานไม่น้อยกว่า 150 แคลอรีในแต่ละวัน น่าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยยังไม่รวมกิจกรรมการเคลื่อนไหว ทางร่างกายอย่างอื่น ๆ ลักษณะการทำงานมีทั้งแบบเคลื่อนไหว เช่น ขา อย่างต่อเนื่องและออกแรงดั่งดัน ยก คล้ายกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีลักษณะท่าทางที่ทำซ้ำ ๆ หรืออยู่ในท่วงทำนองนั้นนานเกินไปและซ้ำ ๆ เกือบทุกวัน หรือผิดท่าทาง จนเกิดการบาดเจ็บสะสมของระบบกล้ามเนื้อ และโครงร่างมีปัญหาด้านความอ่อนตัว การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญและจำเป็น และหากมีเวลาสามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผนจะช่วยผ่อนคลายและยังประโยชน์ให้แก่สุขภาพเพิ่มขึ้นไปอีก

วัยสูงอายุ ปัญหาของผู้สูงอายุ คือ ภาวะทุพพลภาพ และการพึ่งพิง ซึ่งภาวะเหล่านี้ส่วนหนึ่งสามารถดำเนินการป้องกันและแก้ไขได้ โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งไม่เพียงแต่มีชีวิตที่ยืนยาว หากยังทำให้มีชีวิตที่ดีกว่าและมีคุณภาพชีวิตด้วย อย่างไรก็ตามในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของวัยสูงอายุ มีประเด็นที่พึงสังวรณ ดังนี้

1. กระดูกมีแนวโน้มที่จะแตกหักง่าย โดยเฉพาะในผู้หญิง
2. เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ยึดติง แน่นมากขึ้น และเส้นเอ็นมีความยืดตัวลดลง ช่วงของการเคลื่อนไหวค่อนข้างจำกัด
3. มวลกล้ามเนื้อลดลง ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ช้าลง
4. มีโรคประจำตัว หรือภาวะของการเป็นโรคซ่อนเร้นอยู่การเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทาน หรือแอโรบิกด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลางในวิถีชีวิต หรือเป็นแบบ

เป็นแผนพอเพียงต่อสุขภาพที่เหมาะสมแล้ว และยังสามารถลดความดันโลหิตด้วย และในระยะยาว ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายในด้านต่าง ๆ กิจกรรม ฝึกความทนทาน เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายในน้ำ ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือกิจกรรมในวิถีชีวิตอื่น ๆ ฯลฯ ถ้าร่างกายมีการปรับตัว และฝึกฝนได้ดี ก็สามารถวิ่งได้ หรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น การเริ่มต้น ควรเริ่มเบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาจนร่างกายปรับตัวได้จึงค่อย ๆ เพิ่มความแรง เพื่อป้องกันและ หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้ผู้สูงอายุทำ กิจกรรมในชีวิตประจำวันได้คล่องขึ้น เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม และความอ่อนตัวไม่ดีการฝึกความแข็งแรงจะช่วยพัฒนาข้อต่อและความอ่อนตัวให้ดีขึ้นได้ ทำให้ สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิกได้ดีขึ้น สำหรับการฝึกความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ ควรใช้การยืดเหยียดแบบหยุดค้างไว้และก่อนการยืดเหยียด ควรมีการอบอุ่นร่างกาย หรือ เคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิกเบา ๆ ก่อน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนและอุณหภูมิของ ร่างกายจะทำให้การยืดเหยียดมีประสิทธิภาพมากขึ้น และอย่ายืดเหยียดเกินกว่าช่วงของการ เคลื่อนไหวที่เริ่มรู้สึกเจ็บ

ดังนั้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย สำหรับแต่ละวัยขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเริ่มต้น ภาวะ สุขภาพอายุความต้องการและความสนใจ หลักการหรือข้อแนะนำการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ในองค์ประกอบต่างๆ สามารถปรับประยุกต์ใช้ได้ในแต่ละวัย และต้องไม่ลืมว่าภารกิจด้าน สาธารณสุข คือ พยายามทำให้ประชาชนออกมาเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้นและนานขึ้น มากกว่าการพยายามยกระดับให้ทุกคนมีความสมบูรณ์แข็งแรง หรือเคลื่อนไหวที่ระดับนั้นระดับนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุศล (2540) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังนี้

1. **กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น** การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็ จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า
2. **การทรงตัวดีขึ้น** การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความ กระฉับกระเฉง เพราะร่างกายได้มีการซ้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. **รูปร่างดีขึ้น** การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยพอมก็จะมีอ้วนขึ้นและที่เคย อ้วนเกินไปก็จะพอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยัง

ทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่าเทียมกันในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะบางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยาแก้ซึมเศร้า 1 โดส ผู้ที่เคียดต้องใช้ยานี้อยู่จึงอาจลดขนาดลง หรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทางยุโรปก็มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน แพทย์หญิงเฮเลน โรซิจิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก กล่าวว่าเธอจะสั่งการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียดให้กับผู้ป่วยของเธอเสมอ โดยถือว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นยาแก้ซึมเศร้าแบบธรรมชาติที่ดีที่สุด

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลหรือแอนไซตี้ ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละอย่างน้อย 15 นาทีจะเกิดอาการวิตกกังวล (Anxiety) เพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยซึ่งจะมีเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทานข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่ นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลังออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์

เคนเน็ธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้นอย่างไรก็ตาม ต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักมากเกินไปจนหมดแรงคือ ชนิดนอนแผ่ หรือหัวถึงหมอนก็หลับเป็นตาย อย่างนี้คงไม่ทำให้คู่สมรสถูกใจเป็นแน่ นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักเกินไป ยังกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้ เคยมีผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ต้าในสหรัฐอเมริกาโดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของเทสโตสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่า ผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 ก.ม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศ จึงต้องทำแต่พอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมาเพิ่มขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย แต่การออกกำลังกายในผู้หญิงนั้น ต้องระวังเรื่องแดดเรื่องลมไว้เหมือนกัน โดยเฉพาะประเทศที่มีแดดจัดอย่างไทยเราเนี่ย การถูกแดดและลมมากเกินไปจะทำให้ผิวเสียได้มาก ดังนั้นต้องเลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมด้วย ยิ่งคนที่ว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีนยิ่งต้องระวังให้มาก ผิวหนังที่เปียกน้ำคลอรีนแล้วมานอนผึ่งแดดนั้นจะเสียมากทีเดียว

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องช้ำยามากก็จะช้ำยาน้อยลง หรือที่ช้ำยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดก็เช่นกัน การออกกำลังที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้ อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือการออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้การปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายขึ้นด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย การออกกำลังในผู้หญิงยังมีเรื่องที่น่าสนใจอีกอย่างศาสตราจารย์โรส ฟริสซ์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไปถึง 56 ปี (พ.ศ.2468-2524) พบว่า ในหญิงที่มีการ

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือ (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่งสำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้กล่าวถึง โทษของการขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัย ดังนี้ คือ

1. วัยเด็ก การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย ดังนี้

1.1 การเจริญเติบโต เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านยาวไม่ได้เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้าแคระแกร็น

1.2 รูปร่างทรุดตรง การที่กระดูกเจริญน้อย ประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นว่ารูปร่างผอมบางในเด็กบางคน จากการกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เห็นว่าย้วยใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรุดตรงทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่ย้วย เช่น ขาโก่ง หรือเดินเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตก หรือเอียง เป็นต้น

1.3 สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ด้วย

1.4 สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมาก แต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่ม ขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังเป็นประจำยิ่งไปกว่านั้น การที่มีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำจะทำให้ปฏิกริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย

1.5 การศึกษามีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่า พบว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

1.6 สังคมและจิตใจทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อยจิตใจไม่สดชื่น ร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน การที่ขาดการออกกำลังกายจะมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดกำลังยิ่งขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

2. วัยหนุ่มสาว การขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวแบ่งได้เป็น 2 พวก คือ

พวกที่ 1 ขาดการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จะมีผลเสียอยู่แล้ว ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อย

พวกที่ 2 เคยออกกำลังกายตั้งแต่เด็ก การเจริญเติบโตไม่มีขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรุดทรวงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อลดน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำ

ในสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย

3. วัยกลางคนและวัยชรา การขาดการออกกำลังกายของวัยกลางคนและวัยชราอาจเป็นสาเหตุนำของโรคภัยแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่

- 3.1 โรคประสาทเสียดุลยภาพ
- 3.2 โรคความดันโลหิตสูง
- 3.3 โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ
- 3.4 โรคอ้วน
- 3.5 โรคเบาหวาน
- 3.6 โรคข้อต่อกระดูก

การขาดการออกกำลังกายให้โทษแก่คนทุกวัย อาการ และความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกายสภาพร่างกายเดิมของบุคคลนั้นและปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ

ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

เสก อัยรานเคราะห์ (2543) กล่าวถึง มูลเหตุหลาย ๆ อย่างที่ทำให้การออกกำลังกายต้องจำกัดลงไปทำไม่ได้เต็มที่หรือทำแล้วเกิดอันตรายมี ดังนี้

อายุ ในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25 ถึง 35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลงความสามารถในการถ่ายเทออกซิเจนลดลง เมื่อเป็นเช่นนั้นความสามารถในการเล่นกีฬาจึงลดลงด้วย ถ้าจะเรียงลำดับชนิดของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาว่าชนิดไหนคนอายุเท่าไรจะเริ่มสมรรถภาพไม่สามารถจะเล่นได้ดีเหมือนเดิมจะเรียงลำดับได้ดังนี้ การแข่งความเร็วเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุ 20 ปีกว่าเล็กน้อย กีฬาประเภทต้องใช้กำลังมาก ๆ หรือใช้ทักษะมาก ๆ จะเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ ๆ 30 ปี หรือ 30 ปีกว่าเล็กน้อย กีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำทนจะเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุ 35-40 ปี

ความแข็งแรงของร่างกาย การกีฬาหรือการออกกำลังกายทุกประเภทมักจะมีจุดอ่อนในตัวของมันอยู่แล้ว เช่น วิ่งอาจเกิดการบาดเจ็บต่อเท้า ข้อเท้า และหัวเข่าได้ และอาจกระทบกระเทือนถึงกระดูกสันหลังด้วยได้ เป็นต้น ฉะนั้นความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอก็เท่ากับเพิ่มโอกาสให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นได้รับบาดเจ็บมากขึ้น และถ้าต้องการจะให้เป็นการป้องกันอย่างเต็มที่จำเป็นจะต้องทำความแข็งแรงเฉพาะที่ให้เป็นพิเศษเพื่อป้องกันจุดอ่อนนั้น ๆ ถึงแม้บุคคลนั้นจะมีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วก็ตาม ดังนั้นบุคคลที่ร่างกายขาดความสมบูรณ์แข็งแรงจึงไม่สามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ อาจจะได้รับบาดเจ็บได้ง่าย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่จำกัดการออกกำลังกายในการแก้ไขก็จะต้องเริ่มฝึกซ้อมแต่แรก ๆ เพื่อสร้างสมความแข็งแรงเสียก่อน จากนั้นจึงเพิ่มกำลังเฉพาะที่สำคัญสำหรับกีฬาที่จะเล่น เพื่อป้องกันจุดอ่อนดังกล่าวแล้วด้วย จึงจะสามารถเล่นกีฬานั้นได้ดีปลอดภัย

การเสื่อมสภาพของกระดูกข้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เมื่อข้อกระดูกต่าง ๆ รวมถึงเอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรังจะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อติดขัด และอ่อนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น การกีฬาหรือการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายโดยทั่วไปแข็งแรงขึ้นแต่สำหรับข้อ กระดูก เอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันโดยรอบ ข้อจะเสื่อมสภาพลงตามส่วน คือ ยิ่งออกกำลังกายมากก็ยิ่งเสื่อมมาก ฉะนั้นคนที่มีการเสื่อมสภาพของสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วจึงไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ เป็นสาเหตุของการจำกัดการออกกำลังกายได้สาเหตุหนึ่ง

โรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย

โรคเบาหวาน โดยทั่วไปคนเป็นโรคเบาหวานถ้าได้ออกกำลังกายจะเป็นผลดีต่อโรคเพราะการออกกำลังกายจะทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ไวต่ออินซูลินมากขึ้น นั่นก็คือ ร่างกายต้องการอินซูลินน้อยลง แต่ในรายที่รักษาโรคเบาหวานด้วยการฉีดอินซูลิน เช่น พวกเบาหวานในเด็กการออกกำลังกายจะทำให้อินซูลินจากจุดที่ฉีดเร็วขึ้นและมากขึ้นกว่าปกติ ร่วมกับร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น จึงส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจนเป็นลมได้ ในพวกที่รักษาด้วยยารับประทานไม่ค่อยมีปัญหา ยกเว้นถ้ามีโรคทางหัวใจหรือความดันร่วมอยู่ด้วย จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเช่นกัน หรือพวกที่มีปลายประสาทเสื่อมสภาพ ซึ่งมักจะพบร่วมกับเบาหวานเสมอ โดยเฉพาะของประสาทสมองเส้นที่ 10 พวกนี้เวลาออกกำลังกายปฏิบัติต่าง ๆ ที่อาศัยผ่านทางเส้นประสาทสมองเส้นนี้ จะทำงานช้าหรือไม่ทำงานเลย ปรากฏว่าหัวใจไม่เต้นเร็วขึ้นดังเช่น คนปกติ ดังนั้นอาจจะทำให้เกิดหัวใจวายได้ในกลุ่มที่เป็นเบาหวานอย่างรุนแรงและควบคุมไม่ได้ พวกนี้มักจะมีความดันโลหิตต่ำเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ เนื่องจากไม่สามารถปรับความดันโลหิตได้เมื่อเวลาออกกำลังกาย นอกจากนี้โดยทั่วไปคนเป็นโรคเบาหวานเวลาออกกำลังกายจะต้องระมัดระวังให้มาก เพราะถ้าได้รับบาดเจ็บบาดเจ็บแผลจะหายช้ากว่าปกติ

โรคตับ โรคตับทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นตับอักเสบ ตับแข็ง หรืออื่น ๆ การออกกำลังกายจะทำได้เด็ดขาดเพราะเป็นการกระตุ้นตับให้ทำงานมาก ตับต้องทำการสลายไกลโคเจนหรือสร้างกลูโคสหรือต้องเปลี่ยนพวกไขมันในรูปต่าง ๆ ให้เป็นกรดไขมัน เพื่อจะได้ป้อนสารเหล่านั้นให้กับกล้ามเนื้อ เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายต่อไปได้ เมื่อตับมีโรคเสียแล้วการเร่งตับให้ทำงานจึงกลับจะเป็นผลร้ายต่อตับได้ ไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง

โรคไต คล้ายกับตับ กล่าวคือ เมื่อไตมีโรค จะทำให้เกิดอาการบวมตามตัว เกือบแรมต่าง ๆ ในเลือดไม่อยู่ในสมดุล การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทำไม่ได้ดี ดังนั้นเมื่อออกกำลังกายความอ่อนเพลียจากโรคจะเป็นอุปสรรค และการเผาผลาญให้เกิดพลังงานก็จะมีของเสียเกิดมากขึ้นไตจะต้องทำงานหนักขึ้น โรคไตจึงนับเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

โรคปอด ถ้ามีโรคปอด การถ่ายเทแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับเลือดเป็นไปไม่ได้ดีเมื่อออกกำลังกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งไม่สามารถทำได้ โรคปอดจึงเป็นโรคที่จำกัดการออกกำลังกายอีกโรคหนึ่ง

โรคหัวใจ โรคหัวใจทุกชนิดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น เพราะการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจทำงานมากขึ้นอย่างไรก็ตาม โรคหัวใจบางชนิด เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบตันการออกกำลังกายกลับเป็นประโยชน์ แต่การออกกำลังกายนั้นจะต้องจำกัดอย่างมาก และมีชุดการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

โรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายทุกแบบจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นทั้งสิ้นแต่ การออกกำลังกายอยู่กับที่จะทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าการออกกำลังกายเคลื่อนที่จึงนับได้ว่าคนที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วจะทำให้การออกกำลังกายทำได้ไม่เต็มที่

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. ลักษณะส่วนบุคคล จากรายงานศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม ปี 2544 พบว่า ปัจจัยด้าน เพศ อายุ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้าราชการที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และมีสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของสุกัญญา ไพทโสภณ(2540) พบว่า อายุ อายุที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ได้ทำให้การมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพศ เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่อาจมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมตามแนวคิดของเพนเดอร์ อธิบายว่า เป็นผลมาจากเพศหญิงชายมีความแตกต่างของฮีสหรือฮอร์โมน โดยเพศชายจะมีโครงสร้างที่แข็งแรง มีลักษณะของแข็งแรง มั่นคง ในขณะที่เพศหญิงจะมีโครงสร้างที่บอบบางกว่า มีลักษณะของความนุ่มนวล อ่อนไหวง่าย จากโครงสร้างที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีกิจกรรมทางกายต่างกัน ผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า เพศหญิงและชายมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

สถานภาพสมรส จากการศึกษาของมูเลนแคมและเซย์เยห์ (Muhlenkamp & Sayley, 1986) พบว่า สถานภาพสมรส เป็นตัวบ่งชี้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมหรือการได้รับความเกื้อหนุนจากคู่สมรส ผู้ที่มีคู่สมรสจะสามารถช่วยเหลือแบ่งเบาภาระต่างๆ คอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจในการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การมีแหล่งสนับสนุนจะช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่น ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนึกคิดโดยส่วนรวมของบุคคล

ระดับการศึกษา การศึกษามีผลต่อการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติ เป็นผลให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตและมีพฤติกรรมสุขภาพไปในทางบวก โดยทั่วไป บุคคลที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัยดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาของลัส เคอร์ และ โรนิส (Lusk, Kull & Ronis, 1995) ที่ศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของคนทำงาน ในภาคกลางแถบตะวันตกของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดีกว่า ดังนั้น จึงยังไม่มี

ข้อสรุปที่จะอ้างได้ว่า อายุ เพศ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

โรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อย ล้า และทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โยชิเดะและคณะ (Yoshida et al,1988) ศึกษาการรับรู้อุปสรรคที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของสตรีที่สำคัญคือ สตรีไม่ออกกำลังกายเนื่องจากมีปัญหาทางสุขภาพ และการที่ร่างกายขาดพลังงาน

2. **ทัศนคติ (Attitude)** เป็นคำที่เป็นนามธรรม เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ แต่ไม่ใช่แรงจูงใจ (Motive) และแรงขับ (Drive) หากแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะตอบโต้ (State of Readiness) และแสดงให้ทราบถึงแนวทางของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า

3. **การรับรู้** การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอก ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว ความรู้สึกเหนื่อยล้าลดลง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายนอก ได้แก่ รางวัล ทรัพย์สิน เงินทองหรือการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การรับรู้ประโยชน์ เป็นสิ่งจูงใจต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยกำหนดความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามพันธสัญญา เพื่อวางแผนการกระทำ นำไปสู่การกระทำพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์ ซึ่งจากการศึกษาของสมจิตรา เห่งเกษ (2539) ที่ศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 401 คน พบว่ามีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.5 และจากการศึกษาของสุกัญญา ไพทโสภณ (2540) พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย คือการรับรู้ถึงอิทธิพลทางด้านลบ หรือสิ่งที่ขัดขวางการออกกำลังกาย ซึ่งแบ่งการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายตามปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยที่เกี่ยวกับวัตถุ ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับเวลา ความสะดวก การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ค่าใช้จ่าย สภาพแวดล้อมอื่นๆ ส่วนปัจจัยภายในหรือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การขาดพลังงาน ขาดแรงกระตุ้น ความพร้อมของร่างกาย และภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งด้านการรับรู้ เป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมได้ จากการศึกษานี้ของจิตรา จันชนะกิจ (2541) พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โรคปอดเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. **สถานที่และกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุน** ความสะดวกของการออกกำลังกาย จะเกี่ยวข้องกับสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความ

สะดวกในการออกกำลังกาย อาจก่อให้เกิดความยุ่งยาก ขาดความมั่นใจ จากการศึกษาของเหยียน จุน (Yan,1999) ในนักศึกษาปริญญาตรี ในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน จำนวน 217 ราย พบว่า การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย มีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล และไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

5. อิทธิพลบุคคล การกระตุ้นหรือสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ปัจจัยทางสังคมเป็นที่ยอมรับมาเป็นเวลานานแล้ว มีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว บุคคลในสถานศึกษา ส่วนราชการ และบุคคลในท้องถิ่น เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง สามี – ภรรยา ครู – อาจารย์ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียด สามารถปรับตัวได้ให้ถูกต้องเหมาะสม (Cohem and Wills. 1985 : 310) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ เพราะการดำรงอยู่ของมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรลุความต้องการของตนในด้านสรีรวิทยาและเกิดความรู้สึกมั่นคงว่าตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม อันจะทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น(จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2531) จากการศึกษาของไมเยอร์และรอธ (Myers & Roth, 1997) ศึกษาในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านสังคม อันได้แก่ ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

การสำรวจปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ปี 2542 พบว่าความตั้งใจ ได้แก่ ความเชื่อด้านการออกกำลังกาย แรงจูงใจด้านการออกกำลังกาย บรรทัดฐานด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง ปัจจัยรวม ได้แก่ การศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพและวิถีชีวิตดั้งเดิม ด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณา และนำไปปรับใช้ในชุมชน เนื่องจากการออกกำลังกาย ถือเป็นพฤติกรรมสุขภาพ ที่จำเป็นต้องมีกระบวนการเข้าถึงปัจจัยหลัก ที่มีผลต่อการออกหรือไม่ออกของประชาชน มิเช่นนั้นจะไม่สามารถทำให้การออกกำลังกาย เกิดเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืนได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วม / หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย / ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย / การออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมทางสุขภาพที่มีความสำคัญ และในปัจจุบัน ยังไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ที่จะสามารถอธิบายพฤติกรรม หรือนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย / การออกกำลังกาย ก็คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ และความตระหนักทางสังคม (Social learning / social cognitive theory) และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนตามระยะ (Stage of change theory) ซึ่งพัฒนามาเป็น ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health behavioural change model) ซึ่งทฤษฎีแรกจะเน้นการที่บุคคลจะตระหนัก ในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง รวมถึงประสิทธิภาพในตนเอง ที่จะตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเกิดได้จากสิ่งต่างๆ คือ

1. การชักชวนจากผู้มีหน้าที่ หรือมีบทบาท
2. การสังเกตจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ
3. ความสำเร็จจากการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ
4. การตอบสนองทางสรีรวิทยา

ซึ่งทฤษฎีนี้จะช่วยในการเข้าใจ เหตุผลว่า ทำไมบุคคลต่างๆ จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ขณะที่ทฤษฎีหลังจะช่วยอย่างมาก ในการปรับเปลี่ยน และช่วยรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ได้ โดยทฤษฎีนี้เน้นหลักกว้างๆ คือ ผู้จะปรับ หรือรับพฤติกรรมนั้นๆ จะต้องมีความพร้อมที่จะรับ รวมถึงการรับรู้ถึงประโยชน์ หรือสิ่งหรือความคาดหวัง ที่จะได้จากการปรับเปลี่ยน รวมถึงวิธีที่ตนเองจะต้องปฏิบัติ โดยในส่วนนี้ จะไม่ลงรายละเอียดของทฤษฎีทางพฤติกรรม แต่จะทบทวนผลรายงานเท่าที่มีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะแบ่งได้เป็น

- ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา
- ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และตัวโปรแกรม ได้แก่ ครอบครัว การเข้าถึงสถานที่ หรือ

บริการ สภาพแวดล้อม ความยืดหยุ่นของโปรแกรม ความสะดวก / ง่าย ของโปรแกรม สิ่งเร้า / สิ่งเตือน / สิ่งกระตุ้นทันทีต่อพฤติกรรมที่ควร ผลที่ได้จากการเคลื่อนไหวในระยะแรก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มยุรี นิรัตธราดร (2539) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้โดยเฉพาะการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ

รายได้สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่นได้ร้อยละ 34.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001

ชาคริต เทพรัตน์ (2540) ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท พบว่า ร้อยละ 50 ของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเกิน 30 นาที และออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุดนอกจากนั้นยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง而出กำลังกายจำนวนมากที่สุดเช่นกัน และพบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สังเกต ชมชื่น (2546) ที่ทำการศึกษา เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า ปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001

ศุภมล พวงแก้ว และ มนตรา ใจดี (2540) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 336 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 336 คน เป็นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ 135 คน (ร้อยละ 39.9) ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ 201 คน (ร้อยละ 60.1) นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ ในค่านิยมด้านสุขภาพและการมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตน ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายทางด้านสนาม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพิบาลท่าม่วง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.002, 0.001 และ 0.001 ตามลำดับปัจจัยด้านประชากร ซึ่งได้แก่ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ และภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพิบาลท่าม่วงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001, 0.01, 0.001 และ 0.001 ตามลำดับ ปัจจัยด้านความรู้ - การรับรู้ในสภาวะสุขภาพตนเอง การรับรู้ความหมายของสุขภาพและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายทางด้านพฤติกรรมของผู้ที่เกี่ยวข้อง การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยด้านประชากรทางด้านเพศ อายุ การศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพิบาลท่าม่วงในทางสถิติ

ปริญญา ดาสา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มี

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องการอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

เจฟฟี และคนอื่นๆ (Jaffee and others. 1999) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจาก ร่างกายเหนื่อยมาก และร่างกายขาดพลังงาน วิชชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันเสาร์วันอาทิตย์ด้วยจึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิมเนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เปโตซา (Petosa. 1994) ได้ศึกษาวิจัยการใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ และการสนับสนุนทางสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีจะจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการเรียนรู้และการสนับสนุนทางสังคมกับการออกกำลังกายโดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบใช้แบบสอบถาม ซึ่งพบว่า การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้และการสนับสนุนทางสังคมเพื่ออธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายจะได้ผลดีกว่า