

บทที่ 2

แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการของศูนย์สุขภาพ ในเขต วัฒนา กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับการให้บริการในศูนย์สุขภาพของประชาชนใน เขตวัฒนากรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้บริการในศูนย์สุขภาพของ ประชาชนในเขตวัฒนากรุงเทพมหานคร และเพื่อให้ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการให้บริการใน ศูนย์ สุขภาพต่างๆรวมถึงสวนสาธารณะของประชาชนในเขตวัฒนากรุงเทพมหานครโดยผู้วิจัยได้ ทำการค้นคว้า แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อกำหนดกรอบ แนวคิดในการวิจัย โดยสรุปถึงการออกกำลังกาย ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.4 กรอบแนวคิดการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในประเทศไทยนั้น พบว่าข้อมูลที่ใช้ในการศึกษามีน้อยมาก แต่จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ประเทศไทยนั้นมีการออกกำลัง กายในลักษณะของการป้องกันตัวเพื่อใช้ในการฝึกฝนทางการทหารเป็นหลัก อีกทั้งยังเป็นการออกกำลัง กายเพื่อรักษาโรคอีกด้วย การออกกำลังกายนั้นเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้ส่วนต่างๆในร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกายเกิดความแข็งแรง จึงทำให้คนไทยมีการ ออกกำลังกายกันมายาวนาน ในสมัยของรัชกาลที่ 5 ได้ทรงมีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยมีรูปแบบ และเป็นแบบแผนมากขึ้น โดยทรงนำแนวคิดและกฎกติกาต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาจาก ประเทศตะวันตกมาเผยแพร่ในประเทศไทย ทำให้การออกกำลังกายเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไปมาก ขึ้น และยังเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยหันมาออกกำลังกายมากขึ้นอีกด้วย ในปี พ.ศ.2507 ได้มี การส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกาย ให้มีแบบแผนที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และองค์กรส่งเสริมกีฬาแห่ง ประเทศไทย ได้มีการณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย โดยชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์และ คุณค่าในการออกกำลังกาย ในส่วนของความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุขและกรมอนามัย จึง ได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของประชาชน ดำเนิน โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ

ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่ตั้งเป้าหมายให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2545) จากการรณรงค์ของ สาธารณสุข ให้ประชาชนหันมาใส่ใจการออกกำลังกายกันมากขึ้นส่งผลดีในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะช่วยลดอัตราการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิต เส้นเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งพบว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดีที่มีผลที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อใช้ในการศึกษาปัจจัยการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

2.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ในปัจจุบัน การออกกำลังกายได้รับความนิยมเป็นจำนวนมาก จะเห็นได้จากจำนวนผู้ใช้บริการตามศูนย์สุขภาพ สวนสาธารณะ ศูนย์ออกกำลังกายตามแหล่งชุมชนต่างๆ ที่มีการให้บริการกันมากขึ้น การออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแล้ว ยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน และในกลุ่มคนที่หันมาใส่ใจในสุขภาพ โดยมีผู้ให้ความหมายและนิยามในการออกกำลังกาย ดังนี้

มนู วาทินสุนทร (2541) การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความสมบูรณ์ให้กับร่างกาย ความแข็งแรงของปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และระบบการไหลเวียนโลหิต ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจึงขึ้นอยู่กับบุคคลที่มีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป

จิตอารี ศรีอาคะ (2543) การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องและมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

พินิต วัลวุฒิ (2540) การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆก็ตามที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยการใช้กิจกรรมที่ง่าย มีกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อน

สมบัติ กาญจนิจ (2541) การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและแรงกายให้เกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี โดยการเลือกใช้กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใด เป็นสื่อในการให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ตัวอย่างเช่น การบริหารร่างกายด้วยการเดินเร็ว วิ่ง เหยาะ หรือการฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง กระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบ

ต่างๆในร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การกระทำที่แต่ละบุคคลเลือก

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ (2543) การออกกำลังกาย หมายถึง บทบาทหน้าที่ของร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ เพื่อส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ในด้านการป้องกันโรคนั้น การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆที่สำคัญ และเป็นกันมาก เช่น โรคเบาหวาน ความอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิต เป็นต้น ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดการออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายน้อย กระทั่ง สาธารณสุข จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่เปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคหรือปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่ก่อให้เกิดโรค นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยส่งเสริมอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้มีสุขภาพที่ดีและมีความสุขสบาย ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย แม้ในคนป่วยยังต้องมีการออกกำลังกายในรูปแบบของกายภาพบำบัดเพื่อให้ร่างกายมีการฟื้นฟูสภาพเร็วยิ่งขึ้นและชะลอการเสื่อมสภาพในวัยชรา การออกกำลังกายจึงเป็นการช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคและลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกิดในวัยชราอีกด้วย

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยประมวลได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลังกายระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ตามแต่ความชอบของแต่ละบุคคล โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น

2.1.2 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรมใดที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆของร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ระบบภายในของร่างกายเกิดความแข็งแรง และยังส่งผลดีต่อสุขภาพทางด้านจิตใจ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

2.1.2.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านร่างกาย

1) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายที่มีความสม่ำเสมอ นั้น จะช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อมีการขยายตัวที่เพิ่มขึ้น เพิ่มความสามารถและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ในส่วนของเส้นใยกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ จะมี

การสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และสามารถให้พลังงานที่มากขึ้น หลอดเลือดมีการกระจายตัวในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถดึงออกซิเจนมาใช้ในร่างกายได้มากขึ้น ในส่วนของกระดูก ในขณะที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น กระดูกอ่อนและข้อต่างๆ จะแข็งแรงขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อในส่วนอื่นมีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี เมื่อร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ข้อต่อจะสามารถเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว หรือมีเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรงขึ้นแล้วนั้น จะส่งผลให้เกิดอัตราการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ทำให้สมรรถภาพทางด้านร่างกายในทุกๆด้านดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุน ช่วยชะลอการเสื่อมของกระดูก

2) ระบบหัวใจและระบบการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะทำให้ระบบหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีมากขึ้น เมื่อระบบหัวใจทำงานได้ดีจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจเพื่อเพิ่มปริมาณของเลือดให้ร่างกาย เพิ่มปริมาณการนำพาออกซิเจนเข้าสู่เส้นเลือดช่วยให้หลอดเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะบางและมีความยืดหยุ่นที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเปรียบเสมือนกลไกที่สำคัญในการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และยังทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นลดต่ำลง ซึ่งไขมันชนิดที่เรียกว่า LDL (Low Density Lipoprotein) ในร่างกายลดลง เนื่องจากไขมันชนิดนี้จะไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการขัดขวางของระบบการไหลเวียนของโลหิต ที่เป็นสาเหตุของการเกิดการอุดตันของหลอดเลือด และการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ยังช่วยทำให้เกิดโคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูงที่เรียกว่า HDL (High Density Lipoprotein) เพิ่มมากขึ้น โอกาสที่จะเกิดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ และทำให้หัวใจเกิดการขาดเลือดน้อยลง การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ลดการสะสมไขมันในร่างกาย ส่งผลให้ไขมันในเส้นเลือดลดลง อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง การเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายลดลงเมื่อหยุดพักหลักออกกำลังกาย

3) ระบบการหายใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อทรวงอกมีการขยายตัวใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงและทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การออกกำลังกายจะมีการเพิ่มการหายใจให้กับร่างกายทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และช่วยเพิ่มปริมาณอากาศในขณะที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังหายใจเข้าเต็มที่ ทำให้อัตราการหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น ถ้าร่างกายมีการออกกำลังกายต่อเนื่องไปอีก 2-3 นาที การหายใจจะเพิ่มขึ้น เมื่อหยุดออกกำลังกาย การหายใจจะลดลงทันทีและกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณการไหลเวียนของเลือดเข้าสู่ปอดได้ดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมการทำงานต่างๆในชีวิตประจำวันได้ดี

4) ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น มีการสั่งงานให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานประสานกันได้ดี และยังทำให้อวัยวะต่างๆ ที่ควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดี ในขณะที่ออกกำลังกายจะเกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ ไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนาลีนหลังสารนอร์แอดรีนาลีน และสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง จะมีผลทำให้เหงื่อออกมากขึ้น เมื่อเหงื่อมีปริมาณมาก อุณหภูมิในร่างกายจะปรับลดลงในทางกลับกันในขณะที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น จะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดีมากขึ้น ช่วยในร่างกายสามารถเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจส่งผลให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในส่วนต่างๆของร่างกาย เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้แก่กล้ามเนื้อ

5) ระบบทางเดินอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการท้องผูกได้ เนื่องจากในขณะที่มีการออกกำลังกายนั้น อาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะส่งผ่านไปยังทางเดินลำไส้ ส่งผลให้ร่างกายมีการปล่อยสารแมกนีเซียมเข้าสู่ลำไส้ ซึ่งสารชนิดนี้มีฤทธิ์เป็นยาระบายทำให้ลดอาการท้องผูกได้ และการออกกำลังกายยังช่วยลดการอักเสบหลังกรดในกระเพาะอาหาร ที่เป็นสาเหตุของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร อีกทั้งยังลดการหลั่งสารที่ก่อให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีที่เป็นสาเหตุของการเกิดโคเลสเตอรอลในร่างกายอีกด้วย

6) ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอีปีเนฟริน และนอร์อีปีเนฟรินมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย คือ การเต้นของหัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้น สามารถสูบฉีดเลือดไปยังอวัยวะต่างๆที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมากๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ ได้ดีขึ้น การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับ ทำให้กล้ามเนื้อมีการละลายไขมัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะทำให้ร่างกายมีการนำพลังงานมาใช้ในการเผาผลาญเพิ่มมากขึ้น ให้เกิดความสมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายเกิดการเผาผลาญอาหารจะหลั่งสารแคลทีโคลามีน และสารกลูคาγονเพิ่มขึ้น ลดระดับอินซูลินในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน

7) ระบบภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อระบบคุ้มกันทำงานได้ดีแล้วส่งผลให้ร่างกายเกิดการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์

ที่ผิดปกติได้และเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดโคไซค์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ และยังช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากการเกิดมะเร็งลำไส้ด้วย

2.1.2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านจิตใจและสังคม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังส่งผลดีทางด้านจิตใจและด้านสังคมอีกด้วย เนื่องจากการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เกิดการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองที่ เรียกว่า ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ที่สามารถช่วยลดอาการเจ็บปวด ลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้าได้ นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สุนัขสนานจากการทำกิจกรรม ส่งผลดีทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเกิดความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ ในด้านสังคมจะช่วยในการเพิ่มวุฒิภาวะทางสังคม ความฉลาดทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นหมู่คณะ เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันมากขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมร่วมกันและนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ

ในการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะชี้ให้เห็นถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเบื้องต้น ดังนี้

2.2.1 ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพในความหมายกว้างๆ นอกจากจะหมายถึงสุขภาพกายแล้วนั้น ยังหมายถึงสุขภาพจิต และสุขภาพสังคมที่ดีด้วย สุขภาพกายที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย นอกจากจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี เกิดการคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก ทำให้สามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ดีขึ้นด้วย ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุข และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (1948) สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น

ร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2545) สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือการที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง มีความคล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีที่ส่งเสริมสุขภาพ

พรณิ สุวัตติ (2537) สุขภาพ หมายถึง การที่ร่างกายปราศจากความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมาน และความผิดปกติของอวัยวะต่างๆในร่างกาย หากร่างกายมีความผิดปกติอยู่ในสภาวะที่มีอาการป่วย

เกิดขึ้น แสดงว่าอวัยวะบางอย่างในร่างกายไม่มีประสิทธิภาพที่จะทำงานได้จนในที่สุดก็หมดสภาพไปไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้

ประเวศ วะสี (มติชน 2551) สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่พร้อมสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา ที่มีการเชื่อมโยงกันในแต่ละด้าน และในแต่ละด้านจะมีองค์ประกอบด้านละ 4 อย่าง ดังนี้ ด้านที่ 1 ทางกาย ได้แก่ การมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีความปลอดภัย และการมีสัมมาชีพที่ดี ด้านที่ 2 ทางจิต ได้แก่ ความดี ความสุนทรีย์ ความสงบ ความมีสติ ด้านที่ 3 ทางสังคม ได้แก่ ความมีสัมพันธที่ดีในทุกระดับ การมีสังคมที่เข้มแข็ง การอยู่ในสังคมที่ยุติธรรม การมีสังคมที่สันติ ด้านที่ 4 ทางปัญญา ได้แก่ มีปัญญาที่รอบรู้เท่าทัน มีปัญญาที่เป็น มีปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และมีปัญญาที่บรรลุอิสรภาพ จากสุขภาวะทั้ง 4 ด้านข้างต้น จะเห็นได้ว่า สุขภาวะทางด้านปัญญาเป็นศูนย์กลางของสุขภาวะทั้ง 4 เมื่อปราศจากปัญญา สุขภาวะทางด้านอื่นๆ ก็จะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นการได้รับการพัฒนาทางด้านปัญญา จะนำไปสู่การพัฒนาทางกาย ทางจิต และสังคมได้ การพัฒนาทางกาย และทางสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 จึงจะเกิดสุขภาวะที่พร้อมสมบูรณ์

ผศ.ดร.วิลาวัลย์ บุญประกอบ , อ.พัชรินทร์ วินยางค์กุล (2557) สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของมนุษย์ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญา และด้านการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข และมีการเชื่อมโยงทุกด้านได้อย่างสมดุล

2.2.2 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติ หรือการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุจากตัวบุคคลเอง สิ่งแวดล้อม ตัวเชื้อโรค และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมสุขภาพ ไว้ดังนี้

กาลส์และคอบบ์ (1976) อ้างอิงใน แสงทอง ชีระทองคำ.2538) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใดๆ ของบุคคลที่กระทำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคและมีสุขภาพอนามัยที่ดี

ชนวรรณ อิมสมบูรณ์ (2532) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้นเองหรือบุคคลอื่น หมายรวมถึงการกระทำหรืองดการกระทำใดที่เป็นผลดีต่อสุขภาพในรูปของความรู้ ความเข้าใจทางเจตคติและการกระทำ หรือการปฏิบัติที่มีผลดีผลเสียต่อสุขภาพ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมทั่วไปที่เน้นไปทางด้านด้านสุขภาพ ที่จะมีส่วนต่อความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ หรือภาวะที่ส่งผลให้เกิดความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย

ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์ (2541) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหรือการปฏิบัติใดๆ ของปัจเจกบุคคลที่เข้าไปเพื่อจุดประสงค์ทางการส่งเสริม ป้องกัน หรือบำรุงรักษาสุขภาพโดยไม่คำนึงถึงสถานะสุขภาพที่ดำรงอยู่หรือรับรู้ได้ ไม่ว่าจะพฤติกรรมนั้นๆ จะสัมฤทธิ์ผลสมความมุ่งหมายหรือไม่ในที่สุด

รุ่งอรุณ พึ่งแย้ม (2554) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำของตัวบุคคล ทั้งเรื่องสุขภาพ ส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคล เพื่อดำรงรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงปลอดภัย คงไว้ซึ่งภาวะสุขสมบูรณ์

2.2.3 ลักษณะของพฤติกรรม

ในการศึกษาถึงลักษณะพฤติกรรม นั้น ผู้วิจัยจึงให้ความหมายของ พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมใดของตัวบุคคลที่สามารถสังเกตได้ จากพฤติกรรมทั้งภายนอกที่สามารถสังเกตได้ และพฤติกรรมภายในที่มาจากทางด้านจิตใจของบุคคลอื่นๆ และจากการศึกษาในเรื่องของพฤติกรรมนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายลักษณะของพฤติกรรมไว้ดังนี้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541) ได้อธิบายลักษณะของพฤติกรรม คือ

1) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมในเชิงบวก (Plsitive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายของบุคคลนั้น และยังส่งผลดีต่อครอบครัว จึงเป็นพฤติกรรมที่ควรสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไป และเพิ่มจำนวนครั้ง ความถี่ให้มากขึ้น เช่น การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ การจัดการกับความเครียด เป็นต้น

2) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมเชิงลบ หรือพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง (Negative Behavior) หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบริโภคอาหารเกินความจำเป็น การบริโภคอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงให้สุก เป็นต้น จึงจำเป็นต้องหาสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยน และควบคุมไว้ไม่ให้บุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค

2.2.4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จัดเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่ใช้กิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนและเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดความแข็งแรง การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์เป็นอย่างมาก เพราะเปรียบเสมือนเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย โดยมีผู้ให้ความหมาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

กันทิกา หลวงทิพย์, ดาริณี สีนวล (2550) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเกิดการรับรู้มีความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย มีความรู้ในด้านหลักการและวิธีการในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และมีความพร้อมทางร่างกายในการออกกำลังกายของตนเอง

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำสม่ำเสมอ โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที

อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ เป็นรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกถึงสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

จากที่ได้ศึกษาถึงความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงสามารถสรุปได้ว่าเป็นการกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมที่ง่าย หรือมีกติกาง่าย และสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ เพื่อเป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งมีระยะเวลาพอสมควร ช่วงเวลาการเลือกออกกำลังกายและสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมต่างๆ และระยะเวลาของการบริหารร่างกายเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณา ถึงพฤติกรรมออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา(The American College of Sports Medicine < ACSM :1995) ได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิตท์” (Frequency Intensity Time Type :FITT) ดังนี้

2.2.4.1 หลักของความบ่อยของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) คือความบ่อยในการออกกำลังกาย เป็นหลักของการกำหนดความถี่ จำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดพักเกิน 2 วัน จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้เกิดความทนทานของปอดหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้ จะมีผลแค่การเผาผลาญพลังงานเท่านั้นแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2.2.4.2 หลักของความหนัก ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) คือระดับความหนักในการออกกำลังกาย เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ที่ช่วยรักษาระยะเวลา และกำหนดให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากแหล่งสะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล หากออกกำลังกายหนักหรือเบา

เกินไปร่างกายก็จะเผาผลาญได้ไม่เต็มที่ โดยใช้จำนวนการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนด โดยหลักการคำนวณที่เป็นที่นิยม คือ การใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220 - อายุ (ปี) เป็นการวัดคู่อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับต่ำ หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 2) ระดับปานกลาง หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และ 3) ระดับสูง หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ทั้งนี้ในส่วนของ การวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ (ACSM 1995) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อยหัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น การประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk Test) โดยการประเมินได้ 3 ระดับคือ 1) ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือสามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้ 2) ระดับปานกลาง ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยพอสมควร (หายใจแรงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย หรือ พูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค) 3) ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยมากหรือหอบ (หายใจเร็วและแรงทางปาก หรือ หายใจทางปาก หรือ ไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค)

2.2.4.3 หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งอย่างต่อเนื่อง โดยพลังงานของร่างกายนั้นมาจาก 2 ส่วน คือส่วนที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละมื้อ และอีกส่วนคือที่มีการสะสมอยู่ตามร่างกาย ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ร่างกายจะมีกระบวนการเผาผลาญส่วนที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละมื้อจนหมดก่อน แล้วจึงจะใช้ส่วนที่สะสมอยู่ตามร่างกาย ยิ่งใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น ระบบการเผาผลาญก็จะมีมากขึ้น ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป จาก 5-10 นาที จนให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป และมีความต่อเนื่องกัน สามารถแบบการออกกำลังออกเป็น 3 ขั้นตอนต่อเนื่องดังนี้

1) ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมหัวใจ หลอดเลือดให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นช่วงเวลาที่ใช้เตรียมความพร้อมของร่างกายได้อย่างเต็มที่ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อร่างกายได้มีการออกกำลังกายจริง ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อหดรัดตัวได้ดีขึ้น การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น กิจกรรมที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้าๆ กรอียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้า

สภาพแวดล้อมมีอุณหภูมิที่สูงเกินไป อาจปรับระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้น้อยลง แต่ถ้าอากาศมีอุณหภูมิที่ต่ำอาจปรับระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้มากขึ้นกว่าเดิม เป็นต้น

2) ระยะออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายจริงได้อย่างเต็มที่ หลังจากที่ร่างกายได้มีการอบอุ่นร่างกายแล้ว จะใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบหนักและต่อเนื่อง โดยการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายนั้นจึงขึ้นอยู่กับบุคคลและประเภทของกิจกรรมของการออกกำลังกายด้วย

3) ระยะผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down Phase or Warm Down Phase) เป็นระยะหลังออกกำลังกายเต็มที่แล้ว จะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีในการผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับโดยการเดินเร็วๆ ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อและหัวใจคลายตัว เป็นการปรับอุณหภูมิของร่างกายและการหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

2.2.5 ประเภทการออกกำลังกาย (Type of Exercise) คือ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นหลักการจำแนกประเภทการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล ในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ และเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ มีดังนี้

2.2.5.1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) คือการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่ทำให้อวัยวะเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่

2.2.5.2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic of Exercise) คือการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว อวัยวะมีการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อภายนอก

2.2.5.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic of Exercise) คือ การออกกำลังกายแบบให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว

2.2.5.4. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงระยะเวลานั้นๆ หรือในขณะที่ออกกำลังกายแบบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจากครีเอทีน ฟอสเฟต และดีรีโนซิน ไตรฟอสเฟต หรือใช้ออกซิเจนน้อย

2.2.5.5 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายแบบต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจเข้าออกในขณะที่ออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะได้รับออกซิเจนได้สูงสุดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ ระบบการไหลเวียนของโลหิตและปอดทำงานได้ดี

2.2.6 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย คือความต่อเนื่องในการออกกำลังกายโดยมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะส่งผลดีต่อระบบต่างๆภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

จากการศึกษาค้นคว้าที่ผ่านมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทพฤติกรรม การออกกำลังกายไว้ 6 ด้าน และได้ปรับใช้พฤติกรรม การออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้ คือ มีความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ มีความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) โดยการประเมินการทดสอบการพูด (Talk Test) มีความนานหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) โดยช่วงเวลาในการออกกำลังกายควรอยู่ในระหว่าง 20-60 นาที มีประเภทของการออกกำลังกาย (Type of Exercise) ที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจและเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) และมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย คือพฤติกรรม การออกกำลังกายที่มีความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทรงศักดิ์ ไพศาล(2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขานุการครูสภา พบว่าบุคลากรในสำนักงาน เลขานุการครูสภา มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

ชาคริต เทพรรัตน์ (2540 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาทพบว่า ร้อยละ50 ของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การออกกำลังกายเกิน 30 นาที และออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุดนอกจากนั้น ยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง ที่ออกกำลังกายจำนวนมากที่สุดเช่นกัน และพบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

มนูญ ขอเสงี่ยม และพิสุทธิ์ คงจำ (2542 :70) ศึกษาสภาวะสุขภาพในกลุ่มประชาชนจังหวัดราชบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การออกกำลังกายทุกวัน แต่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเพียงวันละ 1 ครั้ง ส่วนใหญ่การออกกำลังกายจะได้อาจจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง

สะสมนานมากกว่า 30 นาที ขึ้นไป เมื่อพิจารณาภาพรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าอยู่ในระดับต่ำ จำนวนมากที่สุด จึงทำให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540:ค) ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูใน จังหวัดชัยนาท พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำมีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน / สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที/ ครั้ง ความหนักในการออกกำลังกาย เพียงรู้สึกเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภทกิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเบาๆ เช่น เดิน วิ่ง เบาๆ และกายบริหาร ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเย็นและภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย และช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .01

สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและ สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่าการรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อุไร ดวงระหว่า (2554 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้บริการศูนย์ สุขภาพแบบ One Stop Service : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้าน ประชากรศาสตร์ ได้แก่ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา และขณะที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับการใช้บริการอย่างมี นัยสำคัญ แต่ปัจจัยด้านเพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้บริการ

มยุรี นิรัทธราดร (2539 : บทคัดย่อ) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของ การส่งเสริม สุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้โดยเฉพาะการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และรายได้สามารถ ร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้

สุพัฒนา คำสอน (2535 : 66-74) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก ต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดพิษณุโลก พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยา การปรับตัวด้านอึดมโนทัศน์ และการปรับตัวทั้งสองด้านสูง กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างยังมีค่าเฉลี่ยของ

คะแนนตามเกณฑ์การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยาการปรับตัวด้านอัตโนมัติและการปรับตัวทั้งสองด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุ บ้านเหล่าขวัญ ตำบลท้อแท้ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดพิษณุโลกที่มีอายุระหว่าง 60-74 ปี โดยเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 36 คน ที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามโปรแกรม วันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลานาน 12 สัปดาห์

สุพรรณิ ชีระเจตกุล(2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชนบท กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในชนบทอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 240 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 ($r=.2007$)

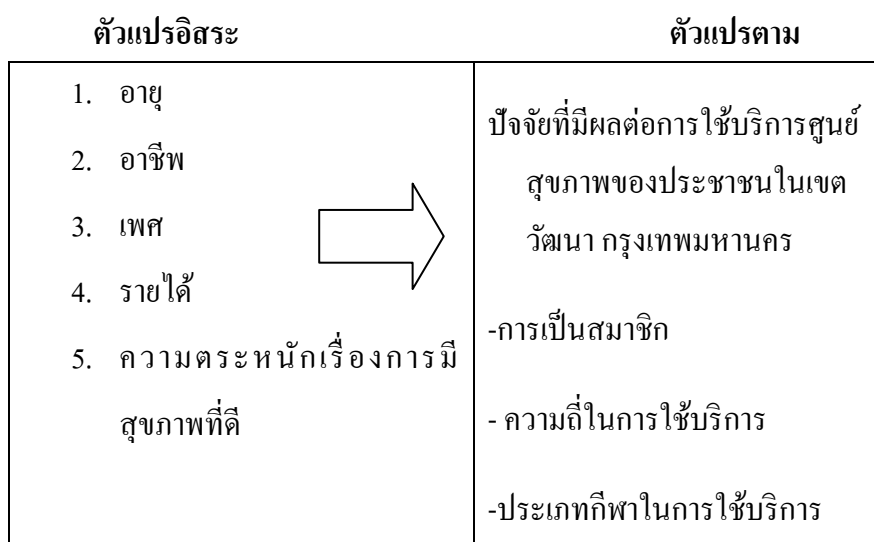
เขมวิภา วัฒนจินดาเลิศ (2549 : บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร: ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มคนทำงานในเขตสีลม โดยผลการศึกษาพบว่าผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีอายุระหว่าง 25-24 ปีและมีสถานภาพโสดโดยส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงานบริษัทมีรายได้ 25,000-30,000 บาท

นรเศรษฐ กมลสุทธิ (2550 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ โดยมีผลการศึกษาคือลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ที่ตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 19 – 25 ปี มีสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ระหว่าง 25,000 บาทขึ้นไป ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้าง ข้อมูลปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ ค่านิยม กลุ่มอ้างอิง อิทธิพลของสถานการณ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ที่ตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ ส่วนใหญ่สมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ของแคลิฟอร์เนีย ศูนย์สุขภาพ มีเหตุผลในการสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์เพราะมีสาขาอยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน บุคคลที่มีอิทธิพลในการสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ คือตัวเอง มีวัตถุประสงค์ในการสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ เพื่อรักษาสุขภาพ มีค่าใช้จ่ายในการสมัครต่อเดือนระหว่าง 1,001 – 3,000 บาท วันที่ใช้บริการคือวันจันทร์ มีความถี่ในการเข้าใช้บริการ 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 – 3 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ใช้บริการ คือ 16.00 – 20.00 น. รูปแบบการออกกำลังกายที่เลือกใช้ คือ เครื่องมือและอุปกรณ์สื่อที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ คือ เพื่อน ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ ผู้สมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพให้ความสำคัญในด้านช่องทาง

การจัดจำหน่าย โดยผู้สมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องทำเลที่ตั้งมีความเหมาะสมและสะดวกสบายต่อการเดินทางมาใช้บริการ รองลงมาให้ความสำคัญในด้านผลิตภัณฑ์ โดยผู้สมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยและมาตรฐานของเครื่องออกกำลังกาย รองลงมาคือด้านราคา โดยผู้สมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพ เช่นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องราคามีความเหมาะสมต่อรูปแบบการให้บริการ และให้ความสำคัญในด้านการส่งเสริมการตลาด โดยผู้สมัครสมาชิกให้ความสำคัญในเรื่องการให้ส่วนลดพิเศษ จากผลการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจสมัครสมาชิกศูนย์สุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร

2.4 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและแนวคิดในการออกกำลังกาย รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย