

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมในหัวข้อต่อไปนี้

1. การออกกำลังกาย และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ/หรือ มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย
4. แนวคิดพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

การออกกำลังกายและหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะเจ็บป่วย มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ เช่น

แมคคาวน์ (McCown, 1996) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวที่มีการใช้พลังงาน จากร่างกายและจิตใจเกิดขึ้น

สถาบันสุขภาพของสหรัฐอเมริกา (The National Institution of Health – NIH, 1995 อ้างใน มัทนา อินทร์แพง , 2543) กล่าวว่า การออกกำลังกาย เป็นชนิดของกิจกรรมทางกายที่ทำอย่างมีแบบแผน เกิดการใช้พลังงานเพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีและเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายตามความหมายของ ACSM (1992) หมายถึง การกระทำที่มีระบบแบบแผน มีการกระทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์ 7 วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมและคงไว้ให้มีสุขภาพดี และนำไปสู่สมรรถภาพของร่างกาย

Godin และ Shephard (1895) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลปฏิบัติในเวลาว่าง (นอกเหนือจากงานอาชีพ) เพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

วรัศคี เพียรชอบ (2523) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา โดยแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่า มากน้อยหนักเบาแค่ไหน

จรวพร ธรณินทร์ (2535) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

กรมอนามัย (2540) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542) ให้ความหมายการออกกำลังกาย เพื่อสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา การคูกีฬาของประชาชนว่า การออกกำลังกายหมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

มีผู้กล่าวเปรียบเทียบการออกกำลังกายไว้ว่า “การออกกำลังกายคือ การปลูกฝัหรือฉีดวัคซีนป้องกันโรคหลายสิบชนิด โดยไม่ต้องใช้เข็มฉีดยาแทงให้เจ็บเลยแม้แต่น้อย แล้วยังเป็นการรักษาโรคภัยต่างๆ ได้อย่างชะงัดอีกหลายโรค โดยไม่ต้องกินยาหรือฉีดยาอีกด้วย” (แจก ธนศิริ, 2534)

จากความหมายของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า การออกกำลังกายเกี่ยวข้องกับการใช้พลังงานและร่างกายในการเคลื่อนไหว เพื่อการกระทำอย่างมีระบบแบบแผนในลักษณะการปฏิบัติซ้ำๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสมรรถภาพและสุขภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษากำหนดความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนานและสังคมซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้และจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เดินแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ จักรยาน เป็นต้น

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หลักการออกกำลังกาย สำหรับบุคคลทั่วไปที่ถูกต้องเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ผู้ออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติในการฝึกเพื่อให้เพียงพอที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยพิจารณาตามหลักการ “ฟิตท์” (Frequency Intensity Time Type Enjoyment [FITTE]) (ASCM, 1990; ASCM, 1995 cited in ASCM, 1998) สรุปได้ดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency) หมายถึง จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ในการออกกำลังกายที่จะให้ได้ผลในแง่ของการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย และการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของปอดและหัวใจ ควรออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรทำมากกว่า 6 วัน/สัปดาห์เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนบ้าง (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537 อ้างใน ประดิษฐ์ นาทวีชัย, 2540) การออกกำลังกายที่มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ หรือ ออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วัน/สัปดาห์ พบว่า ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของหัวใจและปอดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (intensity) หมายถึง ขนาดของการออกกำลังกาย บุคคลจะออกกำลังกายได้ความแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถเดิมที่มีอยู่ แต่ที่ถือเป็นเกณฑ์ที่ดีที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายโดยให้การเต้นของหัวใจประมาณร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เท่ากับ 220 ลบด้วยอายุเป็นปี) (Payne & Hahn, 1995) หรือมีความแรงร้อยละ 50-85 ของความสามารถใช้ออกซิเจนสูงสุด วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม (2537) กล่าวว่า ถ้าจะให้เกิดผลกระตุ้นต่อการพัฒนาระบบหัวใจและปอดให้ทำงานโดยปลอดภัยและไม่เครียดเกินไป การออกกำลังกายควรมีความแรงมากกว่าร้อยละ 50-60 แต่ไม่เกินร้อยละ 70-85 ของความสามารถใช้ออกซิเจนสูงสุด

3. ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (time or duration of exercise) หมายถึง ช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรอยู่ระหว่าง 20-60 นาทีมีความต่อเนื่อง 9 เพียงพอ ระยะเวลาการออกกำลังกายจะประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

- ระยะอบอุ่นร่างกาย (warm up phase) เป็นช่วงเวลาดำเนินการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงๆ หรือเต็มที่ จะช่วยทำให้ประสิทธิภาพเมื่อออกกำลังกายจริงๆ สูงขึ้น หรือการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้คล่อง

แล้ว เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงสุด ปริมาณการหายใจ และการไหลเวียนโลหิตกลับเข้าสู่สภาพปกติ ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที (ASCM, 1998)

- ระยะออกกำลังกาย (exercise phase) เป็นช่วงเวลาของการออกกำลังกายจริงๆ หรือเต็มที่ ภายหลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ระยะนี้ใช้เวลา 20-60 นาที การออกกำลังกายที่นานกว่า 60 นาที เป็นการฝึกความทนทานเพื่อการแข่งขัน แต่จะไม่มีผลจำเป็นในด้านการเสริมสร้างสุขภาพ

- ระยะผ่อนคลายร่างกาย (cool down phase) เป็นช่วงเวลาภายหลังสิ้นสุดการออกกำลังกายจริง โดยออกกำลังกายเบาๆ และช้าลงเรื่อยๆ ด้วยการเดิน กายบริหาร หรือออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิ การหายใจ และความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ ช่วยลดอาการบาดเจ็บใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที (ASCM, 1998)

4. ประเภทของการออกกำลังกาย (type of exercise) การออกกำลังกายที่ดี และเกิดประโยชน์ ควรออกกำลังกายที่ผสมผสานกันแต่ละประเภท ที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำหน้าที่ของปอดและหัวใจ และเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย

5. รูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย ง่ายสะดวก ฝึกแล้วสนุก (enjoyment) โดยกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค นอกจากจะได้รับความเพลิดเพลินแล้วยังได้รับความสนุกสนาน และเพลิดเพลินด้วย

โดยสรุป การออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 20-60 ปี ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และสมรรถภาพทางกายของแต่ละคนด้วย กล่าวคือ ธรรมชาติของเพศหญิงอ่อนแอกว่าเพศชาย ในด้านสมรรถภาพทางกายต่างๆ อยู่แล้ว และสามารถฝึกให้มีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้น้อยกว่าเพศชาย ประมาณ 20% วัยหรืออายุ เมื่อพ้นวัยหนุ่มวัยสาว การเพิ่มของสมรรถภาพร่างกายจากการออกกำลังกาย จะไม่รวดเร็วและมากเท่าวัยหนุ่มวัยสาว และการเพิ่มของสมรรถภาพทางกาย จะลดลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือสงสัยว่ามีโรคประจำตัว ได้แก่ มีประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวของโรคหอบหืด โรคหัวใจโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคลมชัก หรือโรคไต มีประวัติสูบบุหรี่จัดหรือ 10 'มาก่อน หรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปที่มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอควรได้รับการตรวจประเมินสุขภาพก่อนเริ่มมีการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีความสุขควรออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ มีระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 20-60 นาที มีความแข็งแรงของการออกกำลังกาย รวมทั้งต้องมีระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกาย 5-10 นาที

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพและความผาสุกในชีวิต ของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีชนิด ความถี่ ความแรง และระยะเวลาของการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และปฏิบัติจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะก่อให้เกิดผลดี ต่อร่างกายและจิตสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผลทางด้านร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่ม ปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะ มี ความยืดหยุ่นดี เพิ่มปริมาณการนำออกซิเจนในเส้นเลือด เพิ่มประสิทธิภาพการสูบฉีดเลือดออก จากหัวใจ การแลกเปลี่ยนก๊าซในหลอดเลือดแดง เพิ่มความจุของหลอดเลือด ดังนั้น ผลของการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นกลไกในการป้องกันโรคหัวใจ และจากการศึกษาต่างๆ พบว่า การออกกำลังกายช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำ (low density lipoprotein [LDL]) ลดลง ซึ่ง LDL นี้จะเป็นตัวสำคัญที่ไปเกาะตามผนังหลอดเลือดทำให้เกิดการอุดตันของ หลอดเลือด และช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูง (high density lipoprotein [HDL]) เพิ่มขึ้น ซึ่ง HDL มีหน้าที่ช่วยยับยั้งการจับกลุ่มของสารบางชนิดบริเวณผนังเยื่อชั้นในของ หลอดเลือด ดังนั้น เมื่อ HDL มีจำนวนสูงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจและทำให้หัวใจขาดเลือดจึง น้อยลง นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยังช่วยลดน้ำหนักตัว ลดไขมันที่สะสมในร่างกาย มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหยุดพักหลังการออกกำลังกาย

2. ระบบหายใจ การออกกำลังกายทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการ หายใจมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้ง เพิ่มขึ้น และเพิ่มปริมาณอากาศที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังการหายใจเข้าเต็มที่ถึงร้อยละ 20 ทำให้ อัตราการหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้ปริมาณการไหลเวียน เลือดเข้าสู่ปอดได้ดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความทนทานและความ สามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน (สิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533; De Vries, 1970)

3. ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายจะไปเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไปยับยั้งการเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติได้ และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดลิวโคไซต์ด้วย (Bouchard et al., 1990)

4. ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมน epinephrine และ nor epinephrine มีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพหลายอย่าง หัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้น เลือดไปทางกล้ามเนื้อที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมากๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจการสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับและในกล้ามเนื้อลาย และมีการละลายไขมัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกาย เพิ่มการเผาผลาญอาหาร และหลั่ง catecholamine และ glucagon เพิ่มขึ้น ลดระดับ insulin ในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน

5. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กระดูก กระดูกอ่อน และข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น เอ็นต่างๆ มีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการเล่น การฝึกซ้อมกีฬา และอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลง กลับทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย และการออกกำลังกายอย่างปานกลางจะเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ และคงไว้ของมวลกระดูกในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นช่วยชะลอการเสื่อมของกระดูก ช่วยลดโรคกระดูกพรุนและโรคข้อเสื่อมสภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของเคลลี (Kelley, 1998) ที่ศึกษาเปรียบเทียบในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือนในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 370 ราย พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก และชะลอการเสื่อมของกระดูกของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผลทางด้านจิตสังคม

การออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพจิตและความผาสุกในชีวิต ได้แก่ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ลดความวิตกกังวลความเครียด และภาวะซึมเศร้าชนิดอ่อนและปานกลาง จากผลการศึกษาประมาณ 80 เรื่อง พบว่า มีการลดภาวะซึมเศร้าชนิดอ่อนและปานกลาง ที่สังเกตได้ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่นำไปใช้ในโครงการฟื้นฟูผู้ติดสุรา พบว่าทำให้ผู้ที่ติดสุรา มีสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถลดการดื่มสุราหรือหยุดการดื่มสุราได้ (William, 1994 cited in Wiest & Lyle, 1997) การออกกำลังกายยังทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยลดความตึงเครียดจาก

งานประจำ ทำให้เกิดสมาธิความคิด ความจำ เสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ส่งเสริมอัตมโนทัศน์ บุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ มีความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขในชีวิต ซึ่งความรู้สึกถึงความมีความสุขในชีวิต จะพบได้ในผู้ที่รับรู้และตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานนอกจากนี้ การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มากทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่างๆ ทุกระบบในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบา ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้น ในทางตรงกันข้าม การขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดความเสื่อมโทรมของอวัยวะ และเป็นสาเหตุนำมาของโรคภัยหลายชนิด ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่ต้องมีการแข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอจนถึงขั้นมีโทษต่อร่างกาย ดังนี้

1. กระดูกเปราะหักง่าย การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและเอ็นหุ้มข้อต่อ จะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักได้ง่าย

2. โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกัน ในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งเด่นขึ้น เป็นผลทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ โรกระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่นๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ เป็นต้น

3. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกายประกอบกับปัจจัยอื่น เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของ หลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยมากอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้ง คราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นาน หรือเกิดหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึง มีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15% ของน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบ การเคลื่อนไหว มีการติดขัดไม่คล่องตัว ยิ่งไปกว่านั้น ความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรค อื่นๆ อีกมาก เช่น โรคเบาหวาน

5. ทำให้กล้ามเนื้อลีบ มีกำลังน้อย เกิดการขัดขอกและปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย

6. โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อม ประกอบกับ สภาพทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาท อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกาย เป็นประจำ

จะเห็นได้ว่า การขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรง จะแตกต่างกันไป ขึ้นกับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมใน ระหว่างวัน สภาพแวดล้อมต่างๆ การป้องกันไม่ให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจาก การออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

การออกกำลังกายเพื่อให้ประโยชน์อย่างแท้จริง ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีเสียตั้งแต่อายุน้อย หรือในวัยเรียน และควรกระทำต่อเนื่องเรื่องไปตลอดชีวิต รวมทั้งต้องรู้จักปรับปรุงการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองอยู่เสมอ โดยต้องคำนึงถึงเพศ วัย ความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงด้วย

2. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะต้องค่อยๆ อบอุ่นและให้ความเหน็ดเหนื่อยหรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำให้หายใจถี่ขึ้นด้วย

3. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้เหน็ดเหนื่อยมากจนกระทั่งต้องอ้าปากหรือหายใจแทบไม่ทัน ข้อที่ควรระวังก็คือ ไม่ควรเอาอย่างหรือเลียนแบบการออกกำลังกายของผู้อื่นที่มีความสามารถทางร่างกายดีกว่าตน

4. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรทำให้กล้ามเนื้อจำนวนมากได้ออกแรงหรือควรได้ออกแรงทั้งตัว และทำให้ร่างกายของคนเราได้เคลื่อนไหวในหลายๆ ลักษณะด้วยกัน

5. ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลินไปด้วยในตัว กิจกรรมที่เลือกนั้น ถ้าหากเป็นประเภทที่ตนเองสามารถเล่นได้สะดวก ชอบ และสามารถเล่นได้นานๆ ด้วยก็ยิ่งดี เพราะจะเป็นการเพิ่มสุขนิสัยในการออกกำลังกายที่ดีไปด้วย

6. พึงเข้าใจว่าการออกกำลังกายนั้นมิใช่เป็นเพียงการบริหารกาย การเล่นกีฬาหรือเล่นเกมต่างๆ เท่านั้น งานอดิเรกหรือภารกิจประจำวันอีกมากมาย เช่น การเดิน การขี่จักรยาน การขุดดิน การทำสวน และการทำงานบ้านอื่นๆ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายได้

7. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างค่อยๆ เชียก่อน (warm up) เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงหนักๆ ได้ต่อไป รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจและปอดได้เริ่มเพิ่มอัตราการทำงานมากขึ้น อย่ารีบด่วนออกกำลังกายอย่างหักโหม หรือออกแรงหนักในทันทีทันใด จะทำให้เหนื่อยง่าย และเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและหัวใจอีกด้วย

8. ปริมาณในการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจจะแตกต่างกันไปได้มาก คำแนะนำโดยทั่วไปคือ ควรออกกำลังกายทุกๆ วัน ปริมาณวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

9. ผู้ที่จะออกกำลังกายหนักๆ หรือนักกีฬา ควรจะได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการฝึกซ้อมหนักหรือก่อนการเก็บตัวเพื่อจะเข้าแข่งขัน สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไต ควรจะปรึกษาแพทย์เสียก่อน

10. หลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่ควรรีบอาบน้ำทันทีและควรได้พักผ่อนให้เพียงพอ

ในปัจจุบัน แม้จะทราบถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ แต่คนจำนวนมากยังขาดการออกกำลังกาย จากการสำรวจสตรีทุกเชื้อชาติในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่ามากกว่า 1 ใน 3 ของสตรีที่มีอายุระหว่าง 18-64 ปี ไม่มีการออกกำลังกาย (National Health Interview Survey [NHIS] , 1991 cited in Wiest & Lyle, 1997) นอกจากนี้ยังพบว่า สตรีมีการออกกำลังกาย และมีความถี่ในการออกกำลังกายน้อยกว่าบุรุษ และกิจกรรมการออกกำลังกายในสตรียังคงลดลงไปตามอายุด้วย ผู้สูงอายุก็มักมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายมากกว่าวัยรุ่นหรืออาจมีอุปสรรคด้านร่างกาย ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงด้วย

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาล เป็นงานด้านบริการที่ส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความทนทุกข์ทรมานของผู้รับบริการ ประสบกับสิ่งที่ไม่สดชื่นสวยงาม และสภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ป่วยและญาติ และบุคลากรในทีมสุขภาพ อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความเครียดในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติงานที่ต้องผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ทั้งเวรเช้า เวรบ่ายและเวรดึก ซึ่งการทำงานในแต่ละเวรจะต้องมีการประสานงานและส่งต่อข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วยแต่ละรายต้องขึ้นทำงานเร็วกว่าเวลาทำงานจริง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และลงช้ากว่าเวลาทำงานจริง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทุกเวร สภาพการทำงานดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ชีวภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ร่างกายต้องปรับตัวอยู่เสมอ ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ผลต่อสุขภาพที่ตามมา คือ โรคกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ และอาการอ่อนเพลีย สำหรับด้านสุขภาพจิต จะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับสุขภาพของร่างกายที่ดีด้วย ผู้ที่สุขภาพจิตดี มีความร่าเริงเบิกบาน หน้าที่การงานมักจะก้าวหน้าเสมอ ผู้ที่ทำงานหนักโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ ปล่อยให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น ในที่สุดอาจจะเป็นโรคต่างๆ ตามมา ดังนั้น เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลควรจะได้ใช้ความสามารถทำงานเต็มที่ และบำรุงร่างกายให้แข็งแรง โดยหมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารเป็นเวลา และพักผ่อนให้พอเพียง จะช่วยให้สุขภาพของร่างกายดีขึ้น ส่งผลให้การทำงานดียิ่งขึ้นด้วย

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ยังไม่พบว่ามีรายงานการศึกษา แต่มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การศึกษาของ ดวงเดือน พันธุโยธี (2539) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ต่อสัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นของ ชาคริต เทพรัตน์ (2540) เรื่อง ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของจังหวัดชัยนาท ไม่ถึงครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที และมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ส่วนการศึกษาในวัยทำงาน ประดิษฐ์ นาทวิชัย (2540) ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2539 จำนวน 340 ราย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที/ครั้ง ความแรงในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภทกิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกาย คือ เดิน วิ่งเบาๆ และกายบริหาร และในรายงานการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขของธงชัย ทวีชาติ และคณะ (2540) รายงานว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีการออกกำลังกายร้อยละ 58.0 โดยบุรุษ ไม่มีการออกกำลังกายร้อยละ 12.9 ส่วนสตรี ไม่มีการออกกำลังกายร้อยละ 45.0 และกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนรายงานวิจัยของ จันทร์ทิพย์ นามชัย (2540) เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 31-45 ปี จำนวน 275 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเดือนละ 1-5 ครั้ง ชนิดของการออกกำลังกายที่ปฏิบัติส่วนใหญ่ คือ การวิ่ง

งานวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนไทยที่มีการออกกำลังกายน้อย ประกอบกับสังคมไทยแต่เดิมไม่มีวัฒนธรรมที่สนับสนุนการออกกำลังกาย และยังคงประสบกับความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน ด้านภาระงาน ภาระรับผิดชอบในครอบครัว และงานในบ้าน ลักษณะดังกล่าวจึงอาจส่งผลให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลขาดการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ/หรือ มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ลักษณะส่วนบุคคล

จากรายงานการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ของข้าราชการสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม ปี 2544 พบว่า ปัจจัยด้าน เพศ อายุ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้าราชการที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และมีสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกันด้วย มีรายงานการศึกษาหลายรายงานที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในองค์กร พบการรายงานผลที่ต่างกัน เช่น ลดาวัลย์ ผาสุก (2535) ศึกษาพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพ แต่การศึกษาของสุกัญญา ไพทโสภณ (2540) พบว่า อายุที่มากขึ้น ไม่ได้ทำให้เพิ่มการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพศ เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่อาจมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมตามแนวคิดของเพนเดอร์ อธิบายว่า เป็นผลมาจากเพศหญิงชายมีความแตกต่างของฮีนหรือฮอร์โมนเพศ โดยเพศชายจะมีโครงสร้างที่แข็งแรง มีลักษณะของความแข็งแรง 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 ยังมีการศึกษาของ ลัส เคอร์ และ โรนีส (Lusk, Kull & Ronis, 1995) ที่ศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของคนทำงาน ในภาคกลางแถบตะวันตกของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดีกว่า ดังนั้น จึงยังไม่มีข้อสรุปที่จะอ้างได้ว่า อายุ เพศ และ ระดับการศึกษา ที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

โรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อย ล้า และทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โยชิเดะ และคณะ (Yoshida et al., 1988) ศึกษาการรับรู้อุปสรรคที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของสตรีที่สำคัญคือ สตรีไม่ออกกำลังกายเนื่องจากมีปัญหาทางสุขภาพ และการที่ร่างกายขาดพลังงาน

2. การรับรู้

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทั้งภายในและภายนอก ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว ความรู้สึกเหนื่อยล้าลดลง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายนอก ได้แก่ รางวัล ทรัพย์สินเงินทอง หรือการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การรับรู้ประโยชน์ เป็นสิ่งจูงใจต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยกำหนดความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามพันธสัญญา เพื่อวางแผนการกระทำ นำไปสู่การกระทำพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์ ซึ่งจากการศึกษาของ สมจิตรา เห่งเกษ (2539) ที่ศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 401 คน พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.5 และจากการศึกษาของ สุกัญญา ไผโตโสภณ (2540) พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.4

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย คือการรับรู้ถึงอิทธิพลทางด้านลบ หรือสิ่งที่ขัดขวางการออกกำลังกาย ซึ่งแบ่งการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายตามปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยที่เกี่ยวกับวัตถุ ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับเวลา ความสะดวก การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ค่าใช้จ่าย สภาพแวดล้อมอื่นๆ ส่วนปัจจัยภายในหรือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การขาดพลังงาน ขาดแรงกระตุ้น ความพร้อมของร่างกาย และภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งด้านการรับรู้ เป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมได้ จากการศึกษาของจิตรา จันชนะกิจ (2541) พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โรคปอดเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถานที่และกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุน ความสะดวกของการออกกำลังกาย จะเกี่ยวข้องกับ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย อาจก่อให้เกิดความยุ่งยาก ขาดความมั่นใจ จากการศึกษาของเหยียน จุน (Yan, 1999) ในนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี ในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน จำนวน 217 ราย พบว่า การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย มีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับออกกำลังกายอยู่ไกล และไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

อิทธิพลบุคคล การกระตุ้นหรือสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จากการศึกษาของไมเยอร์ และรอธ (Myers & Roth, 1997) ศึกษาในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านสังคม อันได้แก่ ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

การสำรวจปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ปี 2542 พบว่า ความตั้งใจ ได้แก่ ความเชื่อด้านการออกกำลังกาย แรงจูงใจด้านการออกกำลังกาย บรรทัดฐานด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง ปัจจัยรวม ได้แก่ การศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพและวิถีชีวิตดั้งเดิม ด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร

การสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายของโรงพยาบาลลำปาง

โรงพยาบาลลำปางเป็นโรงพยาบาลระดับตติยภูมิในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ได้เริ่มเข้าร่วมโครงการพัฒนาโรงพยาบาลสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตามแผนการพัฒนาโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขด้านการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคแนวใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 2542 ซึ่งดำเนินงานตามแผนแม่บทโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (health promoting hospital) พ.ศ. 2541-2543 โดยสำนัคนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีสาระสำคัญคือ เพื่อพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขทุกระดับให้มีจุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมสุขภาพ พัฒนาโครงสร้างและวัฒนธรรมของโรงพยาบาลให้เหมาะกับการสร้างเสริมสุขภาพ กระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย ญาติ และชุมชน ต่อการดูแลสุขภาพ และพัฒนาโรงพยาบาลให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและความร่วมมือกับชุมชน (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2540)

โรงพยาบาลลำปางได้ดำเนินงานกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 7 กลุ่ม คือ กลุ่มแม่และเด็ก กลุ่มวัยเรียน/เยาวชน กลุ่มวัยเจริญพันธุ์/วัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยและญาติ กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มบุคลากรในโรงพยาบาล พร้อมทั้งดำเนินงานตามแผนงานหลัก 6 แผน ในการดำเนินงานโรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้คือ แผนพัฒนาศักยภาพเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ แผนการวิจัยและพัฒนาด้านการสร้างเสริมสุขภาพ แผนพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมสุขภาพ แผนพัฒนาด้านสื่อสารประชาสัมพันธ์ แผนพัฒนาองค์กรและการบริหารจัดการ แผนงานประเมินผลภาพรวม (คณะกรรมการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลลำปาง, 2543)

ซึ่งการดำเนินงานตามแผนเหล่านี้ สิ่งแรกที่จะต้องพัฒนาคือ กลุ่มบุคลากร เพราะการที่จะบรรลุเป้าหมายโรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ จะต้องมีการพัฒนาเตรียมความพร้อมของบุคลากรให้มีแนวคิดและมีจุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมสุขภาพ จนเกิดจิตวิญญาณและความมุ่งมั่นของการสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลลำปางได้ดำเนินงานพัฒนาและเตรียมความพร้อมบุคลากร ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ โดยจัดให้มีกิจกรรมและโครงการด้านการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรหลายโครงการ เช่น โครงการออกกำลังกายและแอโรบิค โครงการลีลาศเพื่อสุขภาพ และโครงการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรโดยการแข่งขันกีฬา เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล และกีฬาปีละประจำปี ซึ่งเป็นการสนับสนุนพฤติกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันความเสี่ยงที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรทุกระดับ

แนวคิดพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้เสนอรูปแบบพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล โดยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพแต่ละด้าน ดังนี้

3.1 ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ (individual characteristics and experiences) บุคคลจะมีลักษณะและประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานในภายหลัง ความสำคัญของผลที่เกิดขึ้นทั้งหลาย จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเป้าหมายโดยผ่านการพิจารณา ได้แก่

- พฤติกรรมที่เคยเกิดขึ้น จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในอดีตสามารถทำนายพฤติกรรมในปัจจุบันได้ โดยเฉพาะถ้าเป็นพฤติกรรมที่คล้ายคลึงในอดีต ซึ่งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งจะเพิ่มพูนความหนักแน่นของลักษณะนิสัยขึ้น และจะยิ่งหนักแน่นมากขึ้นด้วยการมีพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ

- ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นตัวทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งถูกปรับแต่งด้วยการพิจารณาไตร่ตรองตามธรรมชาติ

3.2 ด้านการรับรู้และความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม (behavior-specific cognition and affect) การรับรู้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ความสามารถของบุคคลว่าสามารถกระทำได้หรือไม่ ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์

- การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (perceived benefits of action) การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากผลของการกระทำนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงพฤติกรรม อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในร่างกายหรือภายนอกก็ได้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว และการลดความรู้สึกเหนื่อยล้า เป็นต้น ส่วนประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายนอก ได้แก่ รางวัล ทรัพย์สิน เงินทอง หรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

- การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ (perceived barriers of action) เป็นการรับรู้ต่อสิ่งขัดขวาง หรือไม่เอื้ออำนวยต่อการกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจเกิดขึ้นจริงหรือคิดไปเองก็ได้ ในด้านความไม่เพียงพอของทางเลือก ความไม่สะดวก การสิ้นเปลืองเงินทอง ความยากลำบากในการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้นๆ เมื่อมีความ

พร้อมในการกระทำต่ำและมีอุปสรรคมาก การกระทำก็จะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อมีความพร้อมที่จะกระทำสูงและมีอุปสรรคน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น

- การรับรู้ความสามารถแห่งตน (perceived self - efficacy) เป็นการประเมินความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำสำเร็จในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังของผลที่จะเกิดขึ้นเป็นตัวตัดสินว่าผลอันใดที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เช่น เกิดประโยชน์หรือมีการสูญเสียขึ้น การรับรู้ความสามารถเป็นแรงจูงใจที่สำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่มีความสามารถ

- ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม (activity related affect) ก่อนที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรม บุคคลจะเกิดความรู้สึกต่อพฤติกรรมนั้น ทั้งก่อน ระหว่าง และภายหลังกระทำพฤติกรรม ประกอบด้วยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากพฤติกรรมนั้น ความรู้สึกที่เกิดจากตัวบุคคลและความรู้สึกต่อสภาพแวดล้อมในขณะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ความรู้สึกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมมีอิทธิพลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยผ่านทาง การรับรู้ความสามารถแห่งตน และความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรม ความรู้สึกมีทั้งทางบวกและทางลบ โดยที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นต่อเมื่อผู้นั้นมีความรู้สึกทางบวก เช่น ความสุข สนุกสนาน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความรู้สึกเป็นทุกข์ บุคคลก็จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเช่นกัน

- อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อหรือทัศนคติของบุคคลอื่น การสนับสนุนทางสังคม การให้กำลังใจ และการเป็นแบบอย่าง มีผลโดยตรงต่อการกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

- อิทธิพลจากสถานการณ์ เป็นการรับรู้และการเรียนรู้ของบุคคล ต่อสถานการณ์และบริบทแวดล้อมใดๆ ที่มีผลโดยตรงที่เอื้ออำนวยหรือยับยั้งการกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

3.3 ผลลัพธ์ของพฤติกรรม (behavior outcome) เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย

- ความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรม (commitment to a plan of action) เป็นจุดเริ่มต้นของการจูงใจให้บุคคลเริ่มปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จ แต่การปฏิบัติกิจกรรมตามความตั้งใจอาจไม่เกิดขึ้นเนื่องจากมีความต้องการอื่นเข้ามาแทรก หรือมีความพอใจกับสิ่งที่เข้ามาแทรกมากกว่า จึงทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติที่ตั้งใจไว้แต่ต้น ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลลัพธ์จากความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติกิจกรรม

- ความต้องการและความพอใจที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (immediate competing demands and preference) หมายถึง พฤติกรรมทางเลือกอื่นที่แทรกเข้ามาในความคิดอย่างทันทีทันใด สามารถกระทำได้ก่อนการเกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่วางแผนไว้ ความต้องการแทรกแซงถูกมองว่า เป็นพฤติกรรมทางเลือกอื่นที่เกิดขึ้นแล้วบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับต่ำ

เนื่องจากมีเงื่อนไขด้านสิ่งแวดล้อม ความต้องการที่แทรกแซงเข้ามานี้แตกต่างจากอุปสรรคตรงที่บุคคลจะต้องแสดงพฤติกรรมที่ไม่ได้คาดหวังต่อไปให้สำเร็จ ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อความเป็นไปได้ที่จะเกิดพฤติกรรมสุขภาพและมีผลต่อความตั้งใจได้พอประมาณ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งกรอบแนวคิดเสนอได้ดังนี้

