



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมทางกาย

Physical Activities for Wellness

เพื่อสุขภาพ



10040659

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สนธยา สีละมาต

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 กิจกรรมทางกาย	
คำนิยามของกิจกรรมทางกาย	1
คำนิยามของการเล่น การออกกำลังกาย และกีฬา	2
การเล่น	3
การออกกำลังกาย	3
กีฬา	4
ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น การออกกำลังกาย และกีฬา	5
กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	6
กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	7
สมรรถภาพทางกาย	8
สุขภาพ	9
ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ	10
ระดับกิจกรรมทางกายของคนไทย	10
โอกาสเสี่ยงของการมีกิจกรรมทางกาย	12
คำแนะนำเกี่ยวกับการตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย	14
สรุป	15
คำแนะนำ	15
พุทธวจน - อดาคคเป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น	17
เอกสารอ้างอิง	19

	หน้า
บทที่ 2 พุทธกรรมนังนาน	23
คำนิยามของพุทธกรรมนังนาน	23
พุทธกรรมนังนานและกิจการมทางกาย	25
พุทธกรรมนังนานและผลกระทบต่อสุขภาพ	26
คำแนะนำสำหรับการลดพุทธกรรมนังนาน	28
การสลับพุทธกรรมนังนาน	29
สรุป	31
คำแนะนำ	31
พุทธวจน - ผู้ชี้แจงทรัพย์	32
- การตอบแทนคุณมารดาบิดาอย่างสูงสุด	32
เอกสารอ้างอิง	34
บทที่ 3 พุทธกรรมการออกกำลังกาย	39
เหตุผลของการออกกำลังกาย	39
ความรู้สึกพึงพอใจในร่างกายตนเอง	40
การควบคุมน้ำหนักร่างกาย	40
สุขภาพ	41
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	42
ความสนุกสนาน	42
เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย	42
ความคิดว่าไม่มีเวลา	43
ไม่มีแรง เหนื่อย	44
ไม่มีแรงจิตใจ	45
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	45
ปัจจัยด้านความสะดวกสบายและสิ่งแวดล้อม	46

หน้า	หน้า	
๒๖	การเลิกออกกำลังกาย	46
๒๗	ความรู้สึกไม่สบายจากการออกกำลังกาย	47
๒๘	โปรแกรมการออกกำลังกายขาดความเหมาะสม	48
๒๙	การตั้งเป้าหมายเกินความจริง	48
๓๐	ขาดความรู้และผู้สอน	49
๓๑	สรุป	50
๓๒	คำแนะนำ	50
๓๓	พุทธวจน - สังสารวัฏ ไม่ปรากฏที่สุดแก่สัตว์ผู้มีวิชา	51
๓๔	คติธรรม - ความยิ่งใหญ่	52
๓๕	เอกสารอ้างอิง	53
บทที่ 4	ทฤษฎีสำหรับการสร้างเสริมการออกกำลังกาย	55
	การสร้างเสริมการออกกำลังกาย	55
	ทฤษฎีการกระทำตามเหตุผล	56
	ทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม	57
	ความเชื่อทางสังคม	58
	ทฤษฎีการกระทำตามเหตุผลกับการออกกำลังกาย	60
	ทฤษฎีการกระทำพฤติกรรมตามแผน	61
	การรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรม	61
	ความตั้งใจ	63
	ทฤษฎีการกระทำพฤติกรรมตามแผนกับการออกกำลังกาย	64
	การใช้ทฤษฎีเพื่อสร้างเสริมการออกกำลังกาย	66
	ทฤษฎีกระบวนการรับรู้ทางสังคม	68
	ตัวกำหนดพฤติกรรมทางสุขภาพ	70
	ความเที่ยงตรงของทฤษฎีกระบวนการรับรู้ทางสังคม	73

	หน้า
ความเชื่อมั่นในตนเอง	75
ชนิดของความเชื่อมั่นในตนเอง	75
ความเชื่อมั่นในตนเองกับการออกกำลังกาย	76
การคาดหวังผลลัพธ์	77
การคาดหวังผลลัพธ์กับการออกกำลังกาย	78
การควบคุมตนเอง	78
การควบคุมตนเองกับการออกกำลังกาย	79
การใช้ทฤษฎีในการสร้างเสริมการออกกำลังกาย	80
การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	81
การเพิ่มการคาดหวังผลลัพธ์	83
วิธีการควบคุมตนเอง	85
สรุป	86
คำแนะนำ	86
พุทธวจน - ลักษณะการพูดของตถาคต	87
เอกสารอ้างอิง	88
บทที่ 5 ประโยชน์ทางด้านสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	99
การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย	99
การป้องกันระดับปฐมภูมิของการเสียชีวิตจากสาเหตุทั่วไป	102
การป้องกันระดับปฐมภูมิของโรคหัวใจและหลอดเลือด	107
การป้องกันระดับทุติยภูมิของโรคหัวใจและหลอดเลือด	108
การป้องกันระดับปฐมภูมิของความดันโลหิตสูง	109
การป้องกันระดับทุติยภูมิของความดันโลหิตสูง	110
การป้องกันระดับปฐมภูมิของโรคเบาหวาน	110

	หน้า	
101	การป้องกันระดับทุติยภูมิของโรคเบาหวาน	111
102	การป้องกันระดับปฐมภูมิของโรคมะเร็ง	112
103	การป้องกันระดับทุติยภูมิของมะเร็ง	113
104	การป้องกันระดับปฐมภูมิของโรคกระดูกพรุน	113
105	การป้องกันระดับทุติยภูมิของโรคกระดูกพรุน	114
106	การป้องกันระดับปฐมภูมิของโรคความจำเสื่อม	114
107	การป้องกันระดับทุติยภูมิของโรคความจำเสื่อม	115
108	สรุป	115
109	คำแนะนำ	116
110	พุทธทวจน - ขรทวสขัณเลศ	117
111	- ตั้งหน้าทำกัแล้วกััน	118
112	เอกสารอ้างอิง	120
บทที่ 6	ประโยชน์ทางค้ำจันจคทวทยาของการออกก้ำลังกาย	133
	ค้ำจันจคทวทกังวลและค้ำจันจคทวขั้มเศร้้า	133
	การออกก้ำลังกายกักับค้ำจันจคทวทกังวล	135
	การออกก้ำลังกายกักับค้ำจันจคทวขั้มเศร้้า	135
	การออกก้ำลังกายกักับสภำพอรมณั	137
	ค้ำจันจคทวรู้สัจคั้อรูปรำง	138
	การออกก้ำลังกายกักับค้ำจันจคทวรู้สัจคั้อรูปรำง	140
	สมรรถภำพกักับค้ำจันจคทวรู้สัจคั้อรูปรำง	141
	บุคคลภำพ	142
	การออกก้ำลังกายกักับบุคคลภำพ	143
	สรุป	144

	หน้า
คำแนะนำ	144
พหุทวจน - เหตุเสื่อมแห่งทรัพย์	145
- กรรม	146
เอกสารอ้างอิง	147
บทที่ 7 ขนาดของการออกกำลังกาย	157
คำนิยามขนาดของการออกกำลังกาย	157
คุณลักษณะขนาดของการออกกำลังกาย	158
ตัวกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย	159
ความหนักของการออกกำลังกาย	160
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	161
ความถี่ของการออกกำลังกาย	161
ขนาดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	162
การใช้พลังงานเป็นเมท	163
การใช้พลังงานเป็นกิโลแคลอรี	168
จำนวนก้าวเดิน	170
สรุป	171
คำแนะนำ	171
พหุทวจน - เหตุเจริญแห่งทรัพย์	172
- กรรม	173
เอกสารอ้างอิง	174
บทที่ 8 การกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย	177
วิธีการกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย	177
วิธีการคำนวณหาค่าความหนักของการออกกำลังกาย	179
ค่าร้อยละของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	180

	หน้า
ค่าร้อยละของอัตราการเดินหัวใจสำรอง	181
ค่าปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด	183
การคำนวณค่าเมแทบอลิก	187
ปริมาณการใช้ออกซิเจนสำรอง	188
การคำนวณค่าเมแทบอลิก	190
ค่าเมท	192
ค่าอัตราการรับรู้การออกแรง	193
สรุป	197
คำแนะนำ	198
พหุอวจน - ลักษณะการพูดของสัตว์บุรุษ	199
- กรรรม	201
เอกสารอ้างอิง	202
บทที่ 9 การออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ทางด้านสรีรวิทยา	205
การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	205
ขนาดของการออกกำลังกาย	206
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	207
ความหนักของการออกกำลังกาย	208
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	208
ความถี่ของการออกกำลังกาย	208
การฝึกด้วยน้ำหนัก	209
การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย	210
ขนาดของการออกกำลังกาย	212
ความหนักของการออกกำลังกาย	213

	หน้า
ความถี่ของการออกกำลังกาย	214
การฝึกด้วยน้ำหนัก	215
ความถี่ของการฝึก	215
จำนวนเซตของการฝึก	216
จำนวนครั้งของการยก	217
ข้อควรพิจารณา	218
สรุป	219
คำแนะนำ	220
พุทธวจน - ลักษณะการพูดของอัสติบุรุษ	221
เอกสารอ้างอิง	223
บทที่ 10 การออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ทางค่านิจิตวิทยา	227
ความสนุกสนาน	227
ขนาดของการออกกำลังกาย	228
ชนิดของการออกกำลังกาย	229
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	230
การฝึกด้วยน้ำหนัก	231
การออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนรูปแบบการหายใจ	231
การออกกำลังกายที่ไม่มีการแข่งขัน	232
การออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะหรือจังหวะปิด	233
ความหนักของการออกกำลังกาย	233
ความหนักค่า	234
ความหนักปานกลาง	235

	หน้า
ความหนักสูง	237
ระดับการออกแรงที่ชื่นชอบ	239
ความหนักและการคิดการออกกำลังกาย	241
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	242
ระยะเวลา 10-30 นาที	242
ระยะเวลา 40 นาที	243
ความถี่ของการออกกำลังกาย	243
สรุป	245
คำแนะนำ	245
พหูพจน์ - หลักการคำกริยา เพื่อประโยชน์สุขในวันนี้	246
- ความขยันในอาชีพ	247
เอกสารอ้างอิง	248
บทที่ 11 จำนวนก้าวเดินเพื่อสุขภาพ	257
กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน	257
จำนวนก้าวเดินต่อวันเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กและเยาวชน	258
อัตราการก้าวเดินที่ความหนักปานกลางของเด็กและเยาวชน	260
จำนวนก้าวเดินต่อวันสำหรับเด็กและเยาวชน	260
พฤติกรรมการเดินของเด็กและเยาวชน	262
การเพิ่มจำนวนก้าวเดินต่อวันสำหรับเด็กและเยาวชน	263
จำนวนก้าวเดินเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ใหญ่	264
อัตราการก้าวเดินที่ความหนักปานกลางของผู้ใหญ่	264
จำนวนก้าวเดินต่อวันเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ใหญ่	265
จากการคำนวณ	265

	หน้า
จำนวนก้าวเดินต่อวันเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ใหญ่ที่ได้ จากการศึกษา	266
จำนวนก้าวเดินต่อวันสำหรับคนไทย	267
ประโยชน์ของการเดินที่มีต่อสุขภาพ	269
การตรวจวัดจำนวนก้าวเดิน	270
สรุป 270	
คำแนะนำ 271	
พหุทธวจน - การรักษาทรัพย์	272
เอกสารอ้างอิง	273
บทที่ 12 การออกกำลังกายสำหรับเด็ก	281
รูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชน	281
การเจริญเติบโตของเด็กและวัยรุ่น	283
ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่มีต่อเด็ก	286
ความสามารถทางด้านวิชาการ	286
กิจกรรมทางกายกับสมอง	288
การพัฒนาของกระดูกและกล้ามเนื้อ	289
สุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด	291
สุขภาพจิตใจ	292
การตอบสนองทางสรีรวิทยาของเด็ก	293
การออกกำลังกายแบบแอนไดบิก	293
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	294
ความทนทานต่อความเมื่อยล้า	294

	หน้า
การนำไปใช้	295
กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและวัยรุ่น	296
สรุป	298
คำแนะนำ	299
พหุอาจน - ความมีмирคี	300
- การเลี้ยงชีวิตอย่างสมคูลพอเพียงแก่ฐานะ	301
เอกสารอ้างอิง	302
บทที่ 13 การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	315
สาเหตุการมีน้ำหนักเกิน	315
การจำแนกการมีน้ำหนักเกินและอ้วน	316
โรคอ้วนกับปัญหาสุขภาพ	317
การใช้พลังงานของร่างกาย	318
ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารอาหารขณะออกกำลังกาย	319
ความหนักของการออกกำลังกาย	319
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	320
สมรรถภาพการทำงานแบบใช้ออกซิเจน	320
สารอาหารในร่างกาย	321
สารอาหารก่อนออกกำลังกาย	321
สารอาหารที่ได้รับขณะออกกำลังกาย	322
อายุ	322
เพศ	322
ปัจจัยที่มีผลต่อการเผาผลาญไขมัน	323
การออกกำลังกายกับการใช้พลังงานตลอด 24 ชั่วโมง	324

	หน้า
การออกกำลังกายกับการใช้ไขมันหลัง 24 ชั่วโมง	325
การออกกำลังกายและสมมูลพลังงาน	326
การกำหนดการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	327
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	327
รูปแบบของการออกกำลังกาย	327
ชนิดของการออกกำลังกาย	330
ความหนักของการออกกำลังกาย	330
อายุ	331
เพศ	332
สภาวะน้ำหนักและสมรรถภาพ	332
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	332
การฝึกด้วยน้ำหนัก	333
สรุป	336
คำแนะนำ	336
พุทธวจน - ธรรมวาที ย่อมไม่กล่าวขัดแย้งกะใคร ๆ ในโลก	338
เอกสารอ้างอิง	339
บทที่ 14 การออกกำลังกายสำหรับเบาหวานชนิดที่ 2	357
อินซูลิน การไวต่ออินซูลิน และการต่อต้านอินซูลิน	357
สาเหตุของการต่อต้านอินซูลิน	358
การต่อต้านอินซูลินกับเบาหวาน	359
การนำกลูโคสเข้าไปในเซลล์กล้ามเนื้อ	360
ผลดีบพัตินของการออกกำลังกาย	361

	หน้า
การเผาผลาญสารอาหาร	361
การใช้กลูโคสของกล้ามเนื้อ	362
ระดับกลูโคสในเลือด	363
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	363
การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน	364
การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแรงต้านร่วมกัน	365
การไวต่ออินซูลิน	365
ผลถาวรของการออกกำลังกาย	366
การไวต่ออินซูลิน	366
ไขมัน	367
ความดันโลหิตสูง โอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิต และผลทางด้านจิตใจ	367
การประเมินก่อนออกกำลังกายสำหรับผู้เป็น เบาหวานชนิดที่ 2	368
กิจกรรมทางกายสำหรับผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2	369
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	371
รูปแบบการออกกำลังกาย	371
ชนิดของการออกกำลังกาย	371
ความหนักของการออกกำลังกาย	371
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	372
ความบ่อยครั้งของการออกกำลังกาย	372
การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน	373

	หน้า
ชนิดของการออกกำลังกาย	373
รูปแบบการออกกำลังกาย	373
ความหนักของการออกกำลังกาย	373
จำนวนสถานี ครั้ง และเซตของการออกกำลังกาย	374
ความบ่อยของการออกกำลังกาย	374
การออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร	374
สรุป	375
คำแนะนำ	375
พุทธวจน - ทรงมีความซราทางกายภาพเหมือนคนทั่วไป	376
- ทินัยกรรม ของพระสังฆมณฑล	377
เอกสารอ้างอิง	378
บทที่ 15 การออกกำลังกายในโรคหัวใจและหลอดเลือด	393
การทดสอบการออกกำลังกาย	393
ขนาดของการออกกำลังกาย	394
ชนิดของการออกกำลังกาย	395
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	395
การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน	396
การประเมินความหนักของการออกกำลังกาย	397
อัตราการเต้นหัวใจ	397
อัตราการเต้นหัวใจสำรอง	399
อัตราการรับรู้การออกแรง	399
การกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย	399
ความหนักต่ำถึงปานกลาง	400

	หน้า
ความหนักปานกลางถึงสูง	400
ความหนักสูงถึงสูงมากและสูงมากถึงสูงสุด	400
การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา	401
การกำหนดความหนักการออกกำลังกายของแขน	404
โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ	405
ผู้ที่มีอาการปวดหัวใจอย่างรุนแรงคงตัว	407
ผู้ที่มีการรักษาหลอดเลือดหัวใจตีบผ่านสายสวน	409
ผู้ที่มีการปลูกฝังตัวคุมจังหวะหัวใจและการปลูกฝัง เครื่องกระตุ้นหัวใจ	410
ผู้ที่มีกล้ามเนื้อหัวใจห้องบนเต้นเบาเร็วรั้ง	411
ผู้ที่มีการผ่าตัดทำบายพาสเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจ	412
ผู้ที่มีการซ่อมแซมหรือเปลี่ยนลิ้นหัวใจ	413
ผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวเร็วรั้งและผู้ใช้เครื่องสูบลม เลือดแทนหัวใจห้องล่างซ้าย	414
ผู้ที่มีการเปลี่ยนถ่ายหัวใจ	416
สรุป	417
คำแนะนำ	417
พุดอวจน - เรื่องที่เป็นไปได้ยาก	418
เอกสารอ้างอิง	420
ประวัติผู้เขียน	437