



การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายในนักศึกษา “เดินวิ่ง 100วัน 100โล”

เต็มเพชร สุขคนาภิบาล¹ และสุนิศา โยธารส²

¹คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องการ การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" เป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ การวิ่ง 100 กิโลเมตรภายใน 100 วันไม่เพียงแต่เป็นการท้าทายความสามารถทางกายภาพ แต่ยังเป็นการทดสอบความมุ่งมั่นและวินัยของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ประโยชน์ทางกายภาพแล้ว การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านการเข้าร่วมกลุ่มวิ่ง การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" เริ่มต้นด้วยการวางแผนการวิ่งที่เหมาะสม ผู้เข้าร่วมต้องกำหนดตารางการวิ่งที่สมดุลและสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถวิ่งครบ 100 กิโลเมตรในเวลาที่กำหนด การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องช่วยพัฒนาความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังได้เรียนรู้วิธีการจัดการเวลาและพัฒนาทักษะการวางแผนกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การวิ่งแล้วการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการติดตามผลการออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ แอปพลิเคชันเช่น Nike Run Club และ Strava ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถบันทึกระยะทางการวิ่ง เวลาที่ใช้ และความก้าวหน้าในการออกกำลังกายได้อย่างละเอียด เทคโนโลยีนี้ยังช่วยสร้างแรงจูงใจเพิ่มเติมผ่านการแชร์ผลลัพธ์และความสำเร็จกับเพื่อนๆ ในกลุ่มวิ่ง ส่งผลให้การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" เป็นประสบการณ์ที่มีความหมายและท้าทายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีในหลายด้าน ทั้งกายภาพและจิตใจ การฝึกออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความแข็งแกร่งและสมรรถภาพกายที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะการจัดการเวลาและการวางแผน ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการนำทฤษฎีกระทำตามเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) มาใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าทัศนคติที่ดีและคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มที่จะทำกิจกรรมได้สำเร็จ การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังเป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมและความเข้มแข็งทางจิตใจ

คำสำคัญ: กิจกรรม; ออกกำลังกาย; ทฤษฎีกระทำตามเหตุผล; สุขภาพ; แรงจูงใจ



PROMOTING STUDENTS' LOVE OF EXERCISE IN THE "100 DAYS 100 KILOMETERS" ACTIVITY

Termpetch Sookhanaphibarn¹, and Sunisa Yotaros²

¹Faculty Of Applied Arts King Mongkut's University of Technology North Bangkok

²Faculty Of Education Lampang Rajabhat University

Abstract

Maintaining good health is a universal aspiration. The "100 Days 100 Kilometers" challenge is an excellent avenue to enhance both physical and mental well-being. Running 100 kilometers over 100 days not only pushes physical limits but also tests one's commitment and discipline. Beyond the physical benefits, this challenge builds mental resilience and fosters social connections through group participation. The journey begins with crafting a suitable running plan. Participants need to establish a balanced and consistent schedule to cover the 100 kilometers within the specified period. Regular running enhances muscle strength and boosts cardiovascular health. Moreover, participants refine their time management and planning skills, which are valuable in everyday life. Technology plays a crucial role in this challenge by tracking exercise progress. Apps like Nike Run Club and Strava enable participants to log distances, time, and progress in detail. These tools offer additional motivation by allowing users to share their achievements and milestones with fellow runners. The combination of technology and community support makes the challenge more engaging and rewarding. Participating in the "100 Days 100 Kilometers" challenge is a meaningful experience that significantly improves overall health. Continuous training builds strength and enhances physical fitness. Furthermore, it helps participants develop essential time management and planning skills. Applying the Theory of Reasoned Action (TRA) to understand participation behavior reveals that positive attitudes and anticipated benefits lead to successful outcomes. Engaging in the "100 Days 100 Kilometers" challenge not only boosts health but also offers an excellent opportunity to cultivate social bonds and mental resilience.

Keywords: Activity, Exercise, Theory of Reasoned Action, Health, Motivation



บทนำ

สุขภาพที่ดีเป็นเป้าหมายสำคัญของทุกคน เนื่องจากมีผลต่อคุณภาพชีวิต การมีสุขภาพที่ดีไม่ใช่เรื่องง่าย หากขาดการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จากการศึกษาพบว่า มีองค์ประกอบหลักสามอย่างที่มีผลต่อการสร้างสุขภาพที่ดี คือ อาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย (Tempetch Sookhanaphibarn, 2019a) ในบทความนี้จะเน้นที่การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการควบคุมน้ำหนัก รักษาสุขภาพ และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่ออารมณ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอีกด้วย

การออกกำลังกายไม่ได้มีแค่ประโยชน์ทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเครียดและทำให้รู้สึกดี นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวลได้ (Smith, & Merwin, 2021) ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายจึงไม่เพียงเป็นการดูแลร่างกายแต่ยังเป็นการดูแลสุขภาพจิตอีกด้วย บทความนี้จะกล่าวถึงการศึกษานำเสนอหลักการและเหตุผลในการสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง นอกจากนี้ยังต้องการสนับสนุนให้ผู้คนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" เป็นหนึ่งในวิธีที่สามารถสร้างแรงจูงใจได้ เนื่องจากเป็นการท้าทายทางกายภาพที่มีเป้าหมายชัดเจน โดยเน้นที่การวิ่งระยะทาง 100 กิโลเมตรภายในระยะเวลา 100 วัน การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นการท้าทายทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างชุมชนที่มีความสนใจเดียวกัน นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา เพื่อสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายในนักศึกษา โดยเริ่มต้นจากการรับรู้เหตุผลและแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นสิ่งที่สร้างความพึงพอใจในร่างกายของตนเอง การควบคุมน้ำหนัก รักษาสุขภาพ ประสานงานในสังคม และความสนุกสนาน (Montano, Kasprzyk, & Taplin, 2002) หลักการเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้คนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และสร้างรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อบุคคลแต่ละคน (Agus, & Sari, 2020) การวิ่งยังเป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากสามารถทำได้ทุกที่และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย นอกจากนี้ การวิ่งยังช่วยเพิ่มระบบไหลเวียนเลือด ลดระดับไขมันในเลือด และป้องกันโรคต่าง ๆ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีในการบันทึกและติดตามผลการออกกำลังกายผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Nike Run Club, Strava และ MapMyRun ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถติดตามและวิเคราะห์ผลการออกกำลังกายของตนเองได้อย่างสะดวก การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" เป็นการท้าทายที่น่าตื่นเต้นสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างนิสัยการออกกำลังกายและเสริมสุขภาพของตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นการท้าทายทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการสร้างชุมชนที่มีความสนใจเดียวกัน โดยการสร้างกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนกันตลอดระยะเวลาที่กำหนด นอกจากนี้ การวิ่ง 100 กิโลเมตรยังสร้างโอกาสในการสังเกตและสนุกสนานกับการสำรวจสิ่งใหม่ ๆ ในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ทั้งนี้ยังเป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาทักษะในการวางแผนและการจัดการเวลา เนื่องจากผู้เข้าร่วมจะต้องวางแผนการวิ่งและการพักผ่อนให้เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย อีกทั้ง เมื่อผู้คนเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" ผู้เข้าร่วมสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยในการบันทึกผลการออกกำลังกาย และให้ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับการวิ่งของตนเองหลายคนอาจเคยใช้แอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องเช่น Nike Run+, MapMyRun, Running หรือ Strava เพื่อบันทึก



เส้นทางการวิ่ง ระยะเวลา และปริมาณการออกกำลังกาย การใช้เทคโนโลยีในกิจกรรมการออกกำลังกายช่วยให้ผู้ใช้สามารถติดตามและวิเคราะห์ผลการออกกำลังกายของตนเองได้อย่างสะดวกสบาย นอกจากนี้ การวิ่งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และพัฒนาระบบการหายใจ การเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" จึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าในการดูแลสุขภาพในระยะยาว

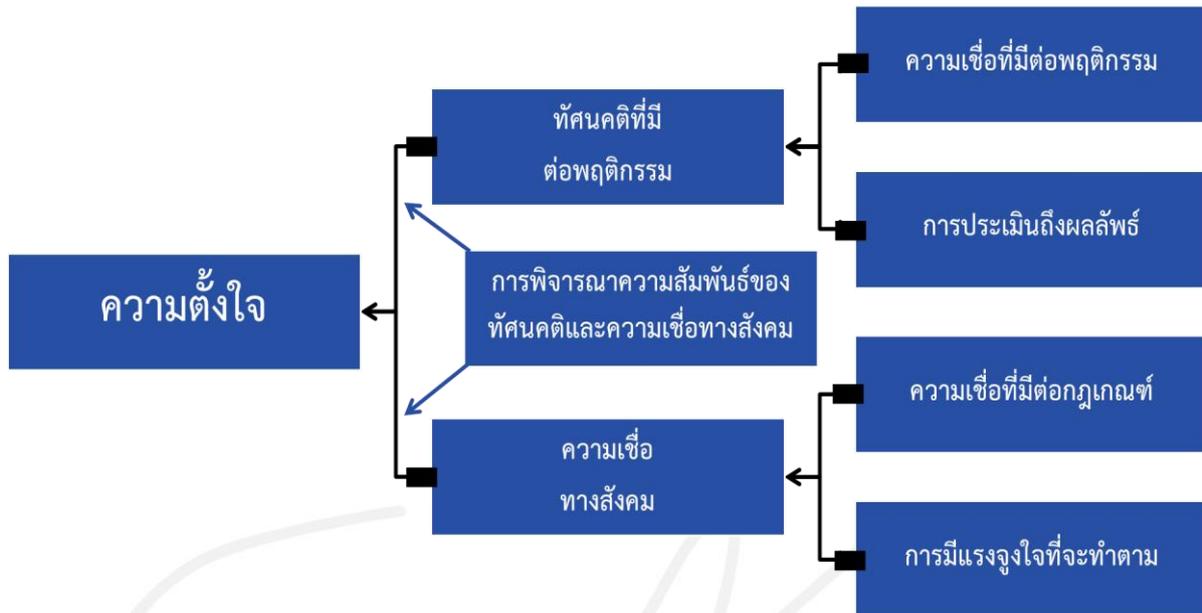
ด้วยเหตุนี้การพิจารณาถึงเหตุผลและแรงจูงใจของบุคคลในการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้คนมีนิสัยรักการออกกำลังกายและสามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม หลักการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพจะช่วยสร้างแรงจูงใจและสร้างรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วม ทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยทั้งหมดนี้มีผลต่อการสร้างสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต ในช่วงต่อไปจะกล่าวถึงการนำทฤษฎีกระทำตามเหตุผลมาใช้เป็นฐานแนวความคิดในหลักการสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายผ่านการวิ่ง 100 กิโลเมตร เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพชัดเจนถึงกระบวนการและผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ ทฤษฎีนี้จะช่วยให้ผู้ที่ต้องการเริ่มต้นออกกำลังกายสามารถทำได้อย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย และประโยชน์จากการวิ่ง

1. ทฤษฎีกระทำตามเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA)

การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพสัมพันธ์กับทฤษฎีกระทำตามเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) (Montano et al., 2002) ในแง่ของการเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ โดยทฤษฎีดังกล่าวเน้นที่ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลในการตัดสินใจและการกระทำ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มพลังและสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสมสำหรับสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ตามทฤษฎี TRA ผู้คนมักพิจารณาเหตุผลและวิเคราะห์วิจารณ์ก่อนที่จะตัดสินใจและกระทำพฤติกรรม ซึ่งในกรณีของการออกกำลังกายเดินวิ่ง การพิจารณานี้อาจจะเกี่ยวข้องกับทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม (Attitude toward Behavior) ซึ่งประกอบด้วย การประเมินถึงข้อดีและข้อเสียของการเดินวิ่ง รวมถึงความรู้สึกและความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายนั่นเอง

ทฤษฎี TRA ยังสนับสนุนในการเสริมความเชื่อมั่นและความคาดหวังผลลัพธ์ (Belief and Outcome Expectancy) โดยการสร้างทัศนคติที่เชื่อมั่นว่าการออกกำลังกายเดินวิ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ซึ่งจะเสริมสร้างความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ทฤษฎี TRA ยังเน้นในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง (Perceived Behavioral Control) ซึ่งเป็นความเชื่อว่าบุคคลสามารถควบคุมหรือปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้โดยการกำหนดเป้าหมาย วางแผนการออกกำลังกาย เสริมความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และจัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการฝึกซ้อม ดังนั้น การปรับใช้ทฤษฎี TRA ในการสนับสนุนการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพสามารถช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจและความรู้สึกมั่นใจในการกระทำ และส่งเสริมให้มีพลังและความตั้งใจในการฝึกฝนสุขภาพและความฟิตของร่างกายอย่างต่อเนื่องตามต้องการ ดังภาพที่ 1 แนวคิดทฤษฎีกระทำตามเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA)



ภาพที่ 1 แนวคิดทฤษฎีกระทำตามเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA)
(Termpetch Sookhanaphibarn, 2019a)

2. การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย

การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสุขภาพที่ดีและการทำงานร่วมกันของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เพื่อสร้างสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ สิ่งที่น่าสนใจคือการหาเหตุผลหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Feng, Hwang, & Hou, 2022) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างชัดเจนมากขึ้น จากการรวบรวมแนวคิดและงานของวิจัย สนธยา สีละมาต (Sonthaya Silamad, 2017) ที่สรุปได้ว่าเหตุผลเหล่านี้มีอยู่ด้วยกันทั้งหมดหรือบางส่วนอันได้แก่

1. ความพึงพอใจในร่างกาย (Physical Self - esteem) การออกกำลังกายช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และสุขภาพดี ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความพึงพอใจในร่างกายของเราเอง
2. การควบคุมน้ำหนัก (Weight control) การออกกำลังกายช่วยลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ และเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมน้ำหนักตัวเอง
3. สุขภาพ (Health) การออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพทั่วไปของร่างกาย เช่น ป้องกันโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร
4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) การออกกำลังกายเป็นโอกาสที่ดีในการเชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในชุมชน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างบวก
5. ความสนุกสนาน (Enjoyment) การออกกำลังกายที่สนุกสนานอย่างเหมาะสมและน่าสนใจ จะช่วยเพิ่มความสนุกสนานและความพอใจในการออกกำลังกาย

การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายไม่ได้มีผลดีเพียงแคในด้านสุขภาพกายภาพเท่านั้น แต่ยังมีผลดีต่อด้านจิตใจและสังคมด้วย เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข ลดความเครียด และเพิ่ม

ความสมดุลในชีวิตประจำวันอีกด้วย ดังนั้น การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และเราควรเริ่มต้นด้วยการหาเหตุผลหรือแรงจูงใจที่แข็งแกร่งในการออกกำลังกาย เพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ตามที่ปรากฏภาพที่ 2 เหตุผลของการออกกำลังกาย



ภาพที่ 2 เหตุผลของการออกกำลังกาย (Termpetch Sookhanaphibarn, 2019a)

3. ประโยชน์จากการวิ่ง

การวิ่งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากมายต่อร่างกายและจิตใจ การวิ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบในด้านจิตใจและความเป็นเอกลักษณ์ของเราด้วย

การวิ่งช่วยเสริมสร้างระบบไหลเวียนเลือด ปอด และหัวใจให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Panphisut Santiparadon, 2016 ; Prieto-González, & Sedlacek, 2022) โดยการที่หัวใจและปอดของเราทำงานอย่างดี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้มากขึ้นด้วย การวิ่งยังมีผลกระทบให้สมองของเรามีการหลั่งสารเคมีธรรมชาติอย่างเอ็นโดรฟินซึ่งมีคุณสมบัติในการบรรเทาอาการปวดและเพิ่มความสุข นอกจากนี้ การวิ่งยังช่วยกระตุ้นการผลิตอัลดอสซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้เรารู้สึกสดชื่นและมีความสุข เมื่อพิจารณาด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง ไม่สามารถไม่พูดถึงการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย การวิ่งช่วยให้เราเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น และลดไขมันในเลือดซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันโรคหัวใจและอื่น ๆ อีก ทั้ง การวิ่งยังเป็นวิธีที่ดีในการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

นอกจากนี้ การวิ่งยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เราสามารถต่อต้านโรคต่าง ๆ ได้มากขึ้น และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้น การวิ่งไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมที่เสริมสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขทั้งในด้านกายและจิตใจได้เช่นกัน

การวิ่งเป็นกิจกรรมที่มีศักยภาพสูงในการสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย เมื่อมีการนำมาวิเคราะห์เพื่อกำหนดเป้าหมายและระยะเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม เช่น กิจกรรมเดินวิ่ง 100 วัน 100 กิโลเมตร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้เขียนเห็นว่าเหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นการออกกำลังกายเนื่องจากมีการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมของบุคคลทั่วไป พบว่าการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีระยะเวลาที่กำหนดสามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจในการออกกำลังกายและช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายมากขึ้น (Morris, 2021) นอกจากนี้ การวางแผนที่ดีและมีวินัยในการออกกำลังกายเป็นปัจจัย



สำคัญที่ทำให้การบรรลุเป้าหมายไม่ใช่เรื่องยากนัก (Collado-Mateo et al., 2023) ทั้งนี้ยังมีการศึกษาที่สนับสนุนว่าการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น การเดินหรือวิ่งในระยะทางที่เหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บและเพิ่มโอกาสในการสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน (Iolascon et al., 2021)

การสร้างสุขภาพที่ดีนั้นมีหลักพื้นฐานหนึ่งที่อยู่ด้วยคือ การออกกำลังกายที่บุคคลจะออกกำลังกายหรือไม่จำเป็นต้องมีเหตุปัจจัย หรือแรงจูงใจให้เกิดการออกกำลังกายหรือเลิกออกกำลังกาย หากต้องการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลมาออกกำลังกายควรทราบสาเหตุที่บุคคลเหล่านั้นอยากออกกำลังกายหรือไม่อยากออกกำลังกายเสียก่อนถึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้และสร้างรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศ ทุกวัยตามหลักการออกกำลังกาย

เป้าหมายของกิจกรรมการวิ่งที่กล่าวถึงคือเพื่อสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง และฝึกการวางแผนและความมีระเบียบวินัยในตนเอง ซึ่งมีเหตุผลที่ชัดเจนเกี่ยวกับการทำกิจกรรมนี้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ข้อดังนี้

1. สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง การวิ่งเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของร่างกาย เมื่อความออกฤทธิ์ของการวิ่งเป็นที่รู้จักและมีความตั้งใจ การวิ่งช่วยเสริมสร้างระบบหัวใจและทรวงอกทำให้มีการไหลเวียนของเลือดและออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การวิ่งยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดและควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้

2. ฝึกการวางแผนและความมีระเบียบวินัย การวิ่งต้องมีการวางแผนและระยะเวลาให้เหมาะสม เพื่อให้สามารถรักษาฟอร์มการวิ่งและป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การวิ่งยังสอนให้เรามีความระมัดระวังในการวางแผนชีวิตและวินัยในการปฏิบัติตามตารางการฝึกซ้อม เช่น การวิ่งตามระยะทางและความเร็วที่กำหนด

3. ฝึกการแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรค การวิ่งอาจพบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เช่น อากาศบวม อาการแข็งข้อ หรืออาการปวดเมื่อยวิ่งไปไกล การมีปฏิสัมพันธ์กับปัญหาเหล่านี้จะช่วยพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาและจัดการกับอุปสรรคในชีวิตประจำวัน

4. ฝึกการใช้เทคโนโลยีในการทำงานและการออกกำลังกาย การใช้เทคโนโลยีในการติดตามและบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการวิ่ง เช่น ใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ สามารถช่วยให้เราทราบถึงปริมาณการออกกำลังกายและความก้าวหน้าของการฝึกซ้อมได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สำคัญในการพัฒนาและรักษาสุขภาพร่างกาย

การออกแบบกิจกรรม

การออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเริ่มต้นจากการที่ผู้เริ่มต้นตั้งคำถามเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดเพื่อให้ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรงที่สามารถใช้งานได้หลากหลาย โดยผู้เริ่มต้นจะต้องพึงระลึกถึงหลักการและแนวคิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการสร้างสุขภาพและความฟิตของร่างกาย เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพในการฝึกฝน

หลักการ FITT (Barisic, Leatherdale, & Kreiger, 2011; Healthline, 2023) มีบทบาทสำคัญในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ที่ออกกำลังกายสามารถปรับเปลี่ยนและปรับความยากของการฝึกฝนให้เหมาะสมกับระดับความพร้อมและเป้าหมายที่ต้องการ โดยมีองค์ประกอบหลักที่ประกอบด้วยดังนี้

1. Frequency (ความถี่) หมายถึง จำนวนวันหรือครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้มีประโยชน์ทางสุขภาพและควบคุมสุขภาพร่างกายได้อย่างเหมาะสม

2. Intensity (ความหนักหรือความเหนื่อย) หมายถึง ระดับความเหนื่อยที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย ความหนักและระยะเวลาของการออกกำลังกายจะเป็นตัวกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย

3. Time (ระยะเวลา) หมายถึง เวลาของการออกกำลังกายในแต่ละวันหรือสัปดาห์ ควรมีระยะเวลาการออกกำลังกาย อย่างน้อย 20 - 30 นาทีต่อวัน เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อสุขภาพ

4. Type (ชนิดหรือประเภทของกิจกรรม) หมายถึง วิธีการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายได้ใช้ โดยประกอบไปด้วยกิจกรรมที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อใหญ่และการควบคุมการเคลื่อนไหว เช่น วิ่ง เดิน หรือปั่นจักรยาน

องค์ประกอบในการออกแบบการออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งบนพื้นฐานตามหลักการ FITT ได้นำเสนอรายละเอียดตามรูปภาพที่ 3 หลักการออกกำลังกายแบบ “FITT”



ภาพที่ 3 หลักการออกกำลังกายแบบ FITT สามารถนำมาปรับใช้ในการออกกำลังกาย เดินวิ่ง 100 วัน 100 โล (Tempetch Sookhanaphibarn, 2019b)

โดยมีการนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

Type (การเดินวิ่ง) การเดินวิ่งเป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการทำงานทั้งตัวขา สะโพก และแขน

Time (ระยะเวลา) การเดินวิ่งในระยะเวลา 30 - 50 นาทีต่อวัน เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพต่อการเสริมสุขภาพ

Intensity (ความหนัก) ใช้ความเร็วในการเดินหรือวิ่งที่ 6 - 10 กิโลเมตรต่อนาที เพื่อให้มีการบริโภคพลังงานและการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย

Frequency (ความถี่) การเดินวิ่งจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีในการเสริมสุขภาพและความฟิตของร่างกาย



ภาพที่ 4 แนวทางในการใช้หลักการ “FITT” ในการออกแบบกิจกรรม

(Termpetch Sookhanaphibarn, 2019b)

ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมการเดินวิ่ง 100 วัน 100 โล สามารถทำได้โดยการปรับใช้หลักการ FITT เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการฝึกฝนสุขภาพและความฟิตของร่างกายได้อย่างเหมาะสม เมื่อวิเคราะห์จากหลักการที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินวิ่ง 100 กิโลเมตรนั้น สามารถทำได้ในเวลา 100 วัน หากกำหนดด้วย ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นตัวตั้ง คือ วันละ 30 นาที จะได้ระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร ออกกำลังกาย 5 วัน ต่อสัปดาห์ จะได้ 15 กิโลเมตร ต่อสัปดาห์ 1 เดือน มี 4 สัปดาห์ จะได้ 60 กิโลเมตร ต่อ เดือน เวลา 100 วัน ประมาณ 3 เดือน จะได้ระยะทางทั้งหมด 180 กิโลเมตร หากแต่ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ นั้นอาจไม่สามารถออกกำลังกายได้ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ ควรเริ่มที่ 3 วันต่อสัปดาห์ เท่านั้น ฉะนั้น จะได้ระยะทางเฉลี่ย ที่ประมาณ 9-10 กิโลเมตร ต่อสัปดาห์ 1 เดือน จะได้ระยะทางประมาณ 30-40 กิโลเมตร เมื่อครบ 100 วันแล้วเป้าหมายดังกล่าวสามารถเป็นไปได้สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย รวมไปถึงเป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ดีอีกด้วย และหากพูดให้ง่ายขึ้น เมื่อมีระยะเวลา 100 วัน ขอเพียงเวลาแค่วันละ 10 นาที ในการเดิน 1 กิโลเมตร เมื่อสามารถเดินได้ทุกวันก็สามารถบรรลุเป้าหมายการเดิน 100 กิโลเมตรได้อย่างง่ายดาย จึงเป็นกุศโลบาย อย่างหนึ่งให้คนหันมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้นด้วยการเดินนั่นเอง

สรุปความรู้และทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

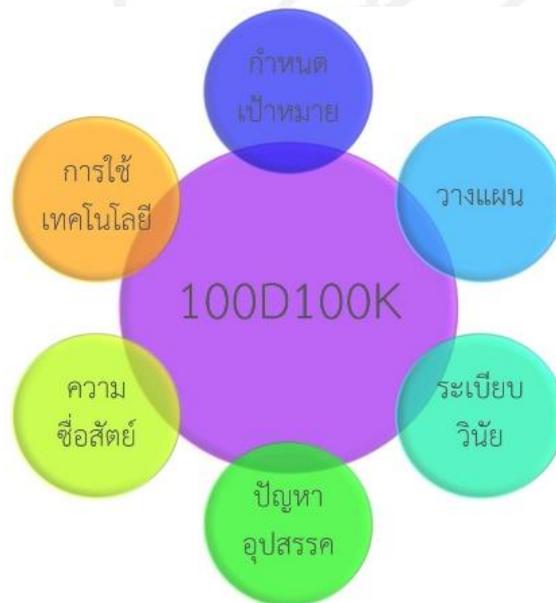
การเข้าร่วมกิจกรรม “100 วัน 100 โล” น่าจะเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่สำคัญในหลายด้านอย่างมาก ไม่เพียงแต่ในด้านการวิ่ง แต่ยังเน้นการพัฒนาความรับผิดชอบและการเป็นผู้นำตนเองอย่างสำคัญด้วยในเรื่องของการกำหนดเป้าหมายและการวางแผน เป้าหมายในการวิ่ง 100 กิโลเมตรต้องมีการวางแผนการฝึกวิ่งที่เหมาะสมและเป็นระยะเวลา เนื่องจากไม่สามารถทำได้ในเวลาเพียง 1 - 2 วันเท่านั้น การกำหนดเป้าหมายที่ตั้งระยะสั้นและระยะยาว และการวางแผนการฝึกเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายเหล่านั้น มีความสำคัญอย่างมาก

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญอีกด้านหนึ่ง การมีระเบียบวินัยในการฝึกวิ่งและในการทำกิจกรรมทุก ๆ วัน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถทำตามแผนได้ โดยการมีความเคร่งครัดในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ การปฏิบัติตามแผนได้ถูกต้องและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ เมื่อมีการเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ รวมถึงปัญหาในการวิ่งเอง เช่น การบาดเจ็บ สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย การฝึกความเชื่อมั่นและความอดทนในสถานการณ์ที่ท้าทายเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก การเรียนรู้การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและการทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีจากสถานการณ์ที่ซับซ้อน

สุจริตและความซื่อสัตย์ก็เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมเหล่านี้ เพราะการตั้งเป้าหมายและการสร้างแผนการฝึกตนเองต้องเป็นอย่างมีความซื่อสัตย์ เพื่อที่จะสามารถทำตามแผนได้ตามที่กำหนดไว้ การมีความซื่อสัตย์ในการวางแผนและการดำเนินการตามแผน จะช่วยให้สามารถพัฒนาตัวเองและทำให้เกิดผลสำเร็จจากกิจกรรมนี้ได้อย่างแน่นอน

และการเข้าร่วมกิจกรรม "100 วัน 100 โล" ไม่เพียงเป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาทักษะชีวิตเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) อย่างมีประสิทธิภาพด้วย เนื่องจากการใช้เทคโนโลยีในการออกกำลังกายได้มีบทบาทสำคัญในการบันทึกและวิเคราะห์ผลการออกกำลังกาย เช่น การวัดระยะทาง ความเร็ว และเวลาที่ใช้ในการวิ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงประสิทธิภาพการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การใช้แอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้อง เช่น Nike Run+, MapMyRun, Running หรือ Strava เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในการใช้เทคโนโลยีในการติดตามและบันทึกผลการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ใช้สามารถบันทึกข้อมูลการวิ่ง เช่น ระยะทางที่วิ่ง ความเร็วเฉลี่ย และเวลาที่ใช้ได้อย่างง่ายดาย และยังสามารถแบ่งปันผลการออกกำลังกายของตนกับผู้อื่นได้ด้วย



ภาพที่ 5 ความรู้และทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม (Tempetch Sookhanaphibarn, 2019b)

การเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว จะเป็นการเรียนรู้ถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและการวางแผน ทั้งในการวิ่งและในชีวิตประจำวัน สามารถเรียนรู้ในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและการวางแผนการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถประสบความสำเร็จได้ในทุกๆ ด้าน นอกจากนี้ยังสามารถเห็นถึงความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน (Tempetch Sookhanaphibarn, & Earn Suriyachay, 2021) เช่น การใช้แอปพลิเคชันเพื่อติดตามและบันทึกผลการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยให้เราสามารถติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงการออกกำลังกายของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการประยุกต์ใช้ทักษะที่เราได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ในชีวิตประจำวัน เราจะมีสมรรถนะที่ดีขึ้นในการวางแผนและการปฏิบัติตามเป้าหมายทั้งในด้านการออกกำลังกายและในด้านอื่น ๆ ของชีวิต ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาทักษะการวิ่งเท่านั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้าน และสามารถนำไปใช้ในการปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การผสมผสานระหว่างกิจกรรม



กายภาพและเทคโนโลยีเป็นหนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะทั้งด้านกายภาพและด้านเทคโนโลยี ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถมีสมรรถภาพที่ดีและเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง

References

- Agus, A., & Sari, M. P. (2020). *The impact of jogging on the improvement of physical fitness*. Retrieved from <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.199>
- Barisic, A., Leatherdale, S. T., & Kreiger, N. (2011). Importance of frequency, intensity, time and type (FITT) in physical activity assessment for epidemiological research. *Canadian Journal of Public Health, 102*, 174 - 175.
- Collado - Mateo, D., Lavin - Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton - Román, M., Luque - Casado, A., ... & Amado - Alonso, D. (2021). Key factors associated with adherence to physical exercise in patients with chronic diseases and older adults: An umbrella review. *International journal of environmental research and public health, 18*(4), 2023. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph18042023>
- Feng, H., Hwang, J., & Hou, L. (2022). Understanding physical activity and exercise behavior in China university students: an application of theories of the flow and planned behavior. *Journal of Environmental Public Health, 2022*, 7469508.
- Healthline. (2023). *About the FITT Principle*. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/fitt-principle>
- Iolascon, G., Gimigliano, F., Pietro, G. D., Moretti, A., Paoletta, M., Rivezzi, D., Distanti, M., A., & Piscitelli, P. (2021). Personalized paths for physical activity: developing a person-centered quantitative function to determine a customized amount of exercise and enhancing individual commitment. *BMC Sports Sci Med Rehabil, 13*, Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00282-4>
- Montano, D. E., Kasprzyk, D., & Taplin, S. (2002). Theory of reasoned action theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. *Health Behavior and Health Education, 5*, 95 - 124.
- Morris, A. (2021). *Effect of short - term goal - setting on enjoyment and ratings of perceived exertion during a rowing task*. Retrieved from <https://repository.tcu.edu/handle/116099117/49871>
- Panphisut Santiparadon. (2016). *Run, run, run, run, run, run for health*. Faculty of Pharmacy Mahidol University. Retrieved from <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info.php?id=333>



Prieto - González, P., & Sedlacek, J. (2022). Effects of running - specific strength training, endurance training, and concurrent training on recreational endurance athletes' performance and selected anthropometric parameters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10773.

Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2021). The role of exercise in management of mental health disorders: an integrative review. *Annual review of medicine*, 72(1), 45-62. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>

Sonthaya Silamad. (2017). Principles of sports training for coaches (5th ed.). Chulalongkorn University Press.

Termpetch Sookhanaphibarn. (2019a). Health, physical activity and exercise behavior. *The Journal of Applied Arts*, 12(1). Retrieved from <https://doi.org/10.14416/j.faa.2019.08.010>

Termpetch Sookhanaphibarn. (2019b). Promoting Students' Love of Exercise in the "100 Days 100 Kilometers" Activity. In the 2019 Annual Report of the Network for the Development of Higher Education in the Upper Central Region. Presented at Rama Gardens Hotel Bangkok.

Termpetch Sookhanaphibarn, & Earn Suriyachay (2021). Health promotion with a web application of 100 days 100 km. In 2021 IEEE 3rd Global Conference on Life Sciences and Technologies (Life Tech). (pp. 198 – 199). Nara: Japan.

Received: March 4, 2024

Revised: July 30, 2024

Accepted: August 6, 2024