

# คม ชัด ลึก

กรอมน้ำ

Khom Chad Luek (Mid-Day)  
Circulation: 800,000  
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/การศึกษา สาธารณสุข วัฒนธรรม

วันที่: ศุกร์ 5 พฤศจิกายน 2553

ปีที่: 10

ฉบับที่: 3303

หน้า: 10(บนขวา)

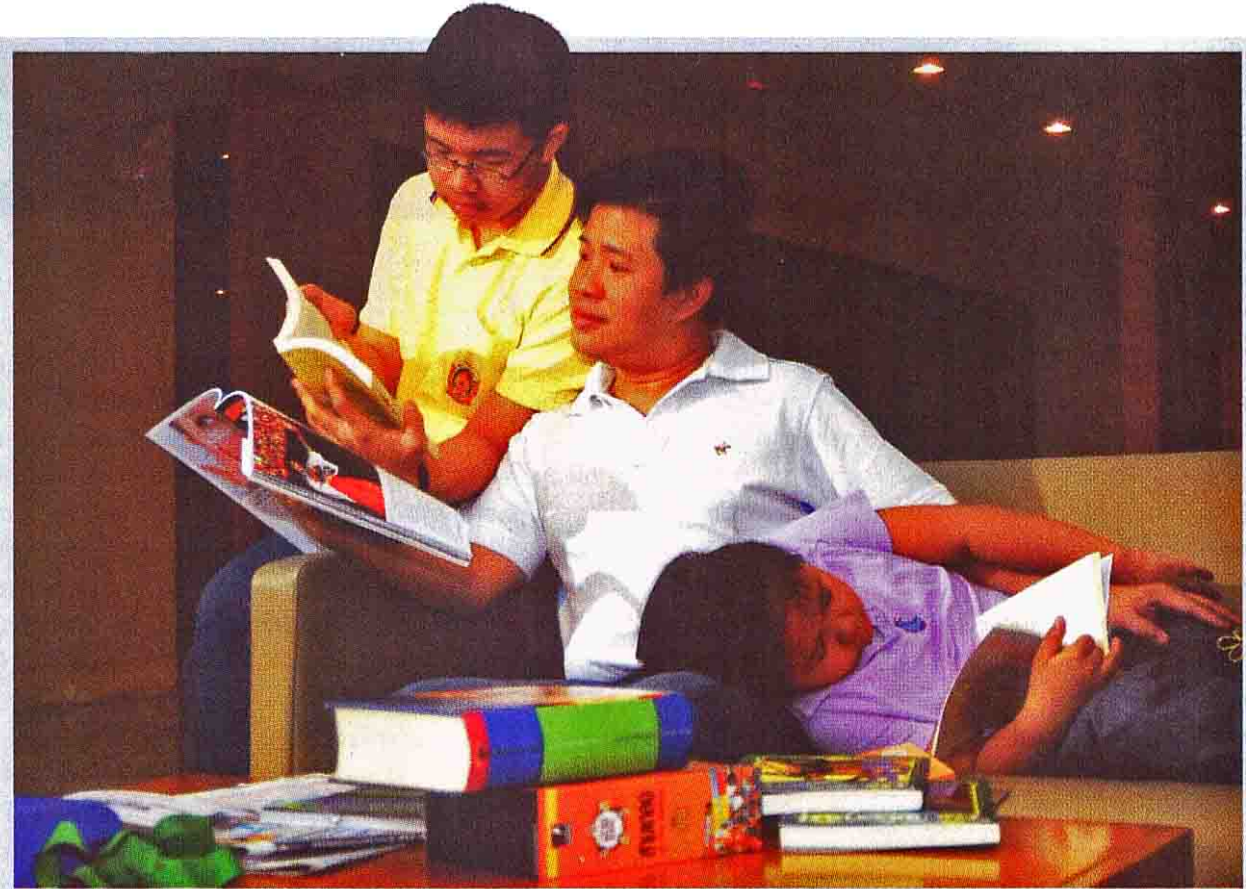
Col.Inch: 87

Ad Value: 191,400

PRValue (x3): 574,200

ศิลปิน: สีสี่

หัวข้อข่าว: พบวันว่าง คนกรุงอ่านหนังสือ



## พบวันว่าง คนกรุงอ่านหนังสือ

หัวเจียวโฟกัสโดยมหาวิทยาลัยหัวเจียวเฉลิมพระเกียรติได้สำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,200 คน อายุระหว่างที่ 15-65 ปี เป็น ผู้ชายร้อยละ 42.4 และผู้หญิงร้อยละ 57.6 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่วิธีว่างดูโทรทัศน์ ฟังเพลงและชมภาพยนตร์ ร้อยละ 25.5 อ่านหนังสือ ร้อยละ 23.7 นอนหลับ ร้อยละ 19.1 ออกกำลังกาย ร้อยละ 14.0 ร้อยปีง ร้อยละ 6.3 และไม่ทำอะไร ร้อยละ 11.4 ด้านการออกกำลังกายพบว่า คนไม่ออก กำลังกาย ร้อยละ 36 ออกกำลังกาย 1-2

วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.5 ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 14 ออกกำลัง กาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 6.4 และ ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 13.6 ด้านวิธี การออกกำลังกาย ใช้การเล่นกีฬา ร้อยละ 30.5 เข้ายิมหรือฟิตเนส ร้อยละ 26.7 ออก กำลังกายๆ ด้วยการเดินหรือการทำงานบ้าน ร้อยละ 6.8 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 36 เหตุผลในการออกกำลังกายเพราะต้อง การมีร่างกายที่แข็งแรง ร้อยละ 51.3 มีรูปร่างดี ร้อยละ 33 คิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการ ดำเนินชีวิต ร้อยละ 6 ใช้เวลาว่างให้เป็น

ประโยชน์ ร้อยละ 5.6 และอยากมีเพื่อนกลุ่ม ใหม่ๆ ร้อยละ 4.1 ส่วนคนที่ไม่ออกกำลัง กายให้เหตุผลว่า เหนื่อยจากการทำงานและ การเรียน ร้อยละ 34.2 ไม่ว่าง ร้อยละ 27.9 ขี้เกียจ ร้อยละ 17.1 ไม่มีเพื่อนออกกำลัง กาย ร้อยละ 15 และไม่รู้ว่าจะเล่นกีฬาอะไร ร้อยละ 5.9  
รศ.ดร.บงอร ฉวางทรัพย์ อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเจียวเฉลิมพระเกียรติ ให้ ทิศนะว่าผู้ใหญ่ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้รูปร่างกระชับสมส่วน รวมทั้ง การทำงานของอวัยวะของระบบต่างๆ เป็นไป



# คม ชัด ลึก

กรอบข่าว

Khom Chad Luek (Mid-Day)  
Circulation: 800,000  
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/การศึกษา สาธารณสุข วัฒนธรรม

วันที่: ศุกร์ 5 พฤศจิกายน 2553

ปีที่: 10

ฉบับที่: 3303

หน้า: 10(บนขวา)

Col.Inch: 87

Ad Value: 191,400

PRValue (x3): 574,200

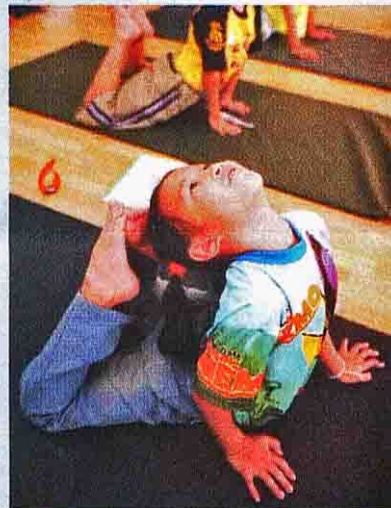
คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: พบวินว้าง คนกรุงอ่านหนังสือ



อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งระบบหายใจ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบขับถ่าย ระบบประสาท ระบบรับรู้ความรู้สึก ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบอื่นๆ ทำให้สุขภาพผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ส่วนด้านสังคมและจิตใจนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส มีความเชื่อมั่นในตนเอง และปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ส่วนเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะทำให้การเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งกระดูกเปราะบางและเล็กกว่าปกติ การพัฒนาการของสมองเป็นไปค่อนข้างช้าไปกว่านั้น ปัจจุบันประชาชนทำงานที่ใช้ความคิดมากขึ้น ใช้เครื่องมือหรือเครื่องทุ่นแรงต่างๆ เป็นจำนวนมาก ทำให้ใช้แรงงานน้อยลง กล้ามเนื้อไม่ค่อยได้ใช้งาน มีผลให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมสมรรถภาพลงค่อนข้างง่าย

**อาจารย์อัจฉรา บัวเลิศ อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ** อธิบายว่าการออกกำลังกายมีผลต่อสภาพจิตใจมนุษย์เพราะขณะออกกำลังกาย สมองจะปล่อยสาร "เอนดอร์ฟิน" หรือ



ที่เรียกกันว่า สารแห่งความสุข ซึ่งทำให้รู้สึกดี มีสุข รู้สึกผ่อนคลาย เพิ่มพลังงานให้ร่างกาย และยังช่วยให้ผ่อนคลายได้สนิทและลึกขึ้น เมื่อร่างกายได้พักผ่อนคลายเพียงพอจะช่วยคลายความตึงเครียดด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้ได้พบปะผู้คน ได้ทำกิจกรรมกับคนหมู่มากบ่อยขึ้น จะช่วยลดความเครียด ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นการสร้างความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นด้วย

● **อาจารย์สุภาพร โพธิบุตร/**

**น.ส.ณภัทร สกฤษณ์/**

**มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ** ●