

รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของบุคลากรทางทหารของกองทัพบก

บุคลากรทางทหารของกองทัพบกจะมีสักกี่คนที่สนใจในการดูแลสุขภาพร่างกายของตน ให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามพันธกิจของกองทัพบกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในสภาพความเป็นจริง ต้องยอมรับว่าสังคมในปัจจุบัน ต่างก็ตามหาความสำเร็จในชีวิตมากกว่าการรักษาสุขภาพ ทั้งยังทำงานกันอย่างเคร่งเครียดเพื่อคว้าเอาความสำเร็จในชีวิตมาสู่ตนเอง จนทำให้มองข้ามสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง หลายคนเมื่อร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง จนวันหนึ่งล้มป่วยไปกะทันหัน สิ่งที่ทำมาทั้งหมด สิ่งที่ยพยายามทำมาตั้งแต่แรกก็พังทลายไปในพริบตา ความสำเร็จที่สร้างมา ก็ได้รับการตอบแทนด้วยการต้องรักษาตัวเองอย่างยาวนาน ใช้เพียงราคาแพงที่สุดภายในห้องสี่เหลี่ยมเล็กๆ ในโรงพยาบาล และในบางคนก็อาจจะถึงขั้นเสียชีวิตไปเลย การเจ็บป่วยในปัจจุบันเกิดจากพฤติกรรมส่วนบุคคล ที่ไม่ใส่ใจในสุขภาพ มีเพิ่มขึ้นทุกวัน พร้อมทั้งพัฒนาความรุนแรงที่มากขึ้นกว่าเดิม และยังเป็นอาการเจ็บป่วยที่คนไทยเป็นกันเยอะมากที่สุดอีกด้วย แค่เพียงเรื่องเล็กๆ คือการไม่รู้จักดูแลตัวเอง ก็อาจจะลุกลามไปสู่ปัญหาสุขภาพ ดังนั้นการประสบความสำเร็จในชีวิตที่แท้จริง คือการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพไปพร้อมกันหรือผสมผสานกันไปอย่างลงตัว และการที่มนุษย์เราจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้นั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพ(Health Behavior) ตามการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลตลอด 24 ชั่วโมง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การเลือกใช้อยาให้เหมาะสมเป็นครั้งคราวเท่าที่จำเป็นจริง ๆ การงดและลดสารเสพติด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะ ไม่เครียดอยู่กับภาระงาน มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส โดยเฉพาะบุคลากรทางทหารของกองทัพบกจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ตามพันธกิจของกองทัพบกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามนโยบายของผู้บัญชาการทหารบก พลเอก อภิรัชต์ คงสมพงษ์ ที่ได้กำหนดทิศทางของกองทัพบกภายในระยะเวลา 2 ปี (พ.ศ. 2561-2563) ให้เป็น S.M.A.R.T. Soldiers Strong Army ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ก็กำหนดให้มีการพัฒนาคนในทุกมิติ ทุกช่วงวัย ด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิตด้วยเช่นกัน¹ โดยทั่วไปจะพบว่า บุคลากรทางทหารมีภารกิจที่ได้รับมอบหมายมาก ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับมีความเครียดในการปฏิบัติงาน จึงทำให้เกิดความ

เจ็บป่วย การเอาใจใส่และดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และในปัจจุบันที่เป็นยุคการสื่อสารไร้พรมแดน เป็นยุคแห่งความฉลาดอัจฉริยะ Thailand 4.0 จึงต้องมีความพร้อมเพื่อที่จะรองรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ซึ่งบุคลากรทางทหารของกองทัพบกจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเองให้เป็น Smart Man, Smart Soldier for Smart Army ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของบุคลากรทางทหารของกองทัพบกเพื่อไปสู่รูปแบบการดูแลสุขภาพที่ดีจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้ทราบว่าบุคลากรทางทหารของกองทัพบกมีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างไร มีความเหมาะสมหรือไม่ และเพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากรทางทหารของกองทัพบก เพื่อให้มีความพร้อมสูงสุดในการเตรียมกำลังและใช้กำลังในการป้องกันประเทศตามยุทธศาสตร์กองทัพบก 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) โดยมีสมมุติฐานการวิจัยคือ บุคลากรทางทหารที่มีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพที่ดี จะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่และมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษานโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของรัฐบาลและกองทัพบกว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของบุคลากรทางทหารของกองทัพบกที่ดีควรมีรูปแบบอย่างไร และรูปแบบการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากรทางทหารของกองทัพบกจะต้องมีอะไรบ้าง

นโยบายส่งเสริมสุขภาพของรัฐบาล ตามยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580)

ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ต้องการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งด้าน กาย ใจ สติปัญญา และสังคม รวมทั้งการผลิตบุคลากร และการพัฒนานวัตกรรมที่สนับสนุน อุตสาหกรรมกีฬา² โดยสนับสนุนให้คนหันกลับมาออกกำลังกาย รักษาสุขภาพกันมากขึ้นและยังมีเทรนด์การรักษาสุขภาพออกมาเผยแพร่กันอย่างมากมาย ทั้งการไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสหรือการวิ่งตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ใกล้เคียงบ้านทั่วประเทศ พร้อมด้วยการปรับปรุงภูมิทัศน์ของสวนสาธารณะให้กลับมาดูน่ามองและมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น รวมไปถึงอาหารการรับประทานอาหารสุขภาพมากกว่าเดิมนอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมในเรื่องของการคลายเครียด ด้วยสายด่วนปรึกษาปัญหาชีวิตต่างๆ พร้อมกับการเผยแพร่คำแนะนำเกี่ยวกับการคลายเครียดให้แก่ประชาชน อย่างไรก็ตามนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของรัฐบาลจะเห็นผลเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ สำหรับต่างอำเภอหรือชนบทซึ่งเป็นกลุ่มคนส่วนใหญ่ของประเทศจะไม่เห็นการออกกำลังกายทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและเยาวชน เพราะเรื่องการดูแลสุขภาพนั้นนิสัยของคนไทยไม่ได้เน้นการ

ป้องกัน ประชาชนมักใช้ยารักษาโรคเป็นหลัก จึงเป็นเหตุให้มีผู้ป่วยเป็นจำนวนมากตามโรงพยาบาลต่างๆ สุขภาพร่างกายของคนในชาติเป็นเรื่องที่สำคัญ ถ้ามีผู้ป่วยเยอะ เศรษฐกิจชาติก็อาจจะแย่ลง และมีปัญหาอีกมากมายตามมาในอนาคต รัฐบาลจึงต้องมีการส่งเสริมให้ผู้คนหันมารักษาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่พร้อมสมบูรณ์ให้มากขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้ก็เพื่อคุณภาพชีวิตของคนไทยทั้งชาติ สำหรับนโยบายส่งเสริมสุขภาพ กองทัพบก ซึ่งผู้บัญชาการทหารทัพบก ได้กำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย เพื่อให้บุคลากรทางทหารของกองทัพบก มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตสำนึกในการรักษาและ พัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้จัดทำคู่มือแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย จัดหาอุปกรณ์ส่งเสริมการออกกำลังกายให้ครบทุกหน่วย และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นประจำทุกปี ๆ ละ 2 ครั้ง ภายในเดือนกุมภาพันธ์ และเดือนสิงหาคม หากพบว่ากำลังพลคนใดมีสมรรถภาพร่างกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์หรือมีสภาพร่างกายที่ไม่อาจพัฒนาให้มีสมรรถภาพร่างกายได้ถึงเกณฑ์มาตรฐาน ให้พิจารณารูปแบบในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่เหมาะสมเป็นรายบุคคลต่อไป สำหรับผู้บังคับหน่วยระดับกองพันให้เข้ารับการทดสอบร่างกายเช่นเดียวกัน นอกจากนี้กองทัพบกได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ปีละ 1 ครั้ง ซึ่งแต่ละกองทัพบกจะต้องมีการคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อเข้ารับการแข่งขันนอกจากจะเป็นกิจกรรมสันทนาการแล้วยังเป็นการพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพอีกด้วย³ จะเห็นได้ว่านโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของกองทัพบกสอดคล้องกับของรัฐบาล แต่นโยบายส่งเสริมสุขภาพของกองทัพบกเน้นการดูแลสุขภาพด้านร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างเดียว ซึ่งไม่ครอบคลุมการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงทำให้การพัฒนาด้านสุขภาพไม่ต่อเนื่องอันเป็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมดูแลสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การเที่ยวตามสถานบันเทิง การนอนไม่เป็นเวลา กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งล้วนแต่เป็นสาเหตุของการบั่นทอนสุขภาพให้แย่ลง โดยข้อเท็จจริงกองทัพบกมีเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพครบทุกด้านอยู่แล้ว เช่นการส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลทหารและการอบรมคุณธรรมจริยธรรมของอนุศาสนาจารย์ แต่เป็นการอบรมอย่างกว้าง ไม่เจาะจงลงมาในเรื่องของการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายอย่างจริงจัง ดังนั้นกองทัพบกควรจะพัฒนาสุขภาพของบุคลากรทางทหารของกองทัพบกให้ครอบคลุมทุกๆด้าน จึงจะทำให้การเตรียมกำลังของกองทัพบกมีความพร้อมจริงๆ

รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคลากรทางทหารของกองทัพบกที่ดี
 ผู้บัญชาการกองทัพบก ได้กำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย เพื่อให้บุคลากร

ทางทหารของกองทัพบก มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตสำนึกในการรักษาและพัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้จัดหาคู่มือแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย จัดหาอุปกรณ์ส่งเสริมการออกกำลังกายให้ครบทุกหน่วย ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นประจำทุกปี ๆ ละ 2 ครั้ง ในความเป็นจริงหน่วยทหารส่วนใหญ่ในกองทัพบก ให้กำลังพลของหน่วยออกกำลังกายโดยให้วิ่งเป็นแถวประมาณ 30 นาที จากนั้นเข้าห้องส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย(Fitness) หรือแยกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความถนัด ซึ่งไม่เป็นการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สูงขึ้นไปได้เลย โดยเฉพาะการวิ่งเป็นแถว เพราะสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปหากจะนำนโยบายไปปฏิบัติให้เกิดผลที่แตกต่างไปจากการปฏิบัติที่ผ่านมา ควรให้หน่วยนำรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคลากรทางทหารของกองทัพบกที่ครอบคลุมทุกๆด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ไปเป็นแนวทางในการจัดการการออกกำลังกายให้กับกำลังพลของแต่ละหน่วยก่อน โดยเริ่มจากสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย เมื่อสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายได้แล้ว จึงนำคู่มือกองทัพบกกว่าด้วยการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหาร พ.ศ.2558 มาใช้ควบคู่กันไปเพื่อพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหารในลักษณะเป็นทีมต่อไป โดยมีรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคลากรทางทหารของกองทัพบกที่ครอบคลุมทั้ง 3 มิติ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านร่างกาย มี 3 องค์ประกอบที่สำคัญคือ 1)การออกกำลังกาย องค์ประกอบพื้นฐานของการออกกำลังกายมี 3 อย่าง คือ การอบอุ่นร่างกาย(Warm-up) จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ความอ่อนตัว ความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ โดยทำการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10 -15 นาที ช่วงของการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรม(Workout/Activity) ช่วงนี้มีการปฏิบัติเป็นเวลา 30-60 นาที เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ขั้นสุดท้ายคือ การคลายอุ่น(Cool-Down) ปฏิบัติเป็นเวลา 5 - 10 นาที หลังจากการออกกำลังกายทำให้มีการพักผ่อนตามรูปแบบการออกกำลังกายกิจกรรมที่ทำประกอบด้วย การเดินช้า การวิ่งเหยาะๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตรวจสอบการเต้นของชีพจรขณะร่างกายฟื้นตัว⁴ ผู้ออกกำลังกายสามารถใช้นาฬิกาตรวจวัดชีพจรร่วมด้วยจะทำให้รู้สภาพร่างกายของตนเองในขณะที่ออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้ง่ายในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายจึงแบ่งช่วงการออกกำลังกายเป็นโซนและแต่ในช่วงโซนก็จะมีชื่อเรียกและประโยชน์ในการฝึกต่างกันด้วย สามารถอธิบายได้ดังนี้ Zone 5: Red Line คือ ถ้าไม่ใช้นักกีฬามืออาชีพหรือผู้จริงจังกับการฝึกไม่ควรขึ้นมาแตะโซนนี้ เพราะค่า Heart rate

อยู่ที่ 100% อยู่ในช่วงนี้นานๆ อันตรายได้, Zone 4: Anaerobic คือ ร่างกายไม่ใช้ออกซิเจนในการสร้างพลังงาน นิยมใช้ฝึก Interval เพื่อเพิ่ม performance, Zone 3: Aerobic คือ เป็นการออกกำลังกายแอโรบิก ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจ ปอดและความอดทน สัดส่วนการใช้คาร์โบไฮเดรตจะเยอะกว่าไขมัน, Zone 2: Fat burning คือ การฝึกประคองให้อยู่ในโซนนี้ ช่วยในเรื่องการฝึกเพิ่มความอดทน (Endurance) ร่างกายเริ่มมีการดึงเอาไขมันมาใช้เผาผลาญ และ Zone 1: Easy คือ โซนออกกำลังกายสำหรับมือใหม่ ใช้สำหรับการ recovery ด้วย ซึ่งชื่อของโซนอาจจะเรียกแตกต่างกันไป แต่หลักๆ แล้วมีความคล้ายคลึงกัน และบางสำนักแนะนำให้ออกกำลัง ณ ช่วงเวลาหนึ่ง คือประคอง Heart rate เราไว้ให้นานประมาณ 20-40 นาที และสำหรับโซนสูงๆ ทำแค่ 2-10 นาที เพื่อให้การฝึกได้ประสิทธิภาพเต็มที่⁵ และสอดคล้องกับการศึกษาของ พันเอกหญิง เนตรนภิส วิมะลิน(2560)⁶ ที่กำลังพลส่วนใหญ่ไม่สามารถทำให้ชีพจรเต้นถึงอัตราชีพจรฝึกของตนเองได้ ดังนั้นควรมีโปรแกรมการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายที่พัฒนาขึ้นเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างการพัฒนาสมรรถภาพด้านแอโรบิกและด้านกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่กำลังพลของกองทัพมากที่สุด แนวทางการจัดการรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม มี 4 ขั้นตอนการปฏิบัติ คือขั้นเตรียมการ: เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติใช้ระยะเวลา 1 เดือนโดยคัดแยกประเภทตามประวัติส่วนตัว เป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม A : กลุ่มร่างกายแข็งแรง, กลุ่ม B : กลุ่มค่า BMI เกินเล็กน้อย ลักษณะร่างกาย ท้วม, กลุ่ม C : กลุ่มอ้วนมาก และกลุ่ม D : กลุ่มมีโรคประจำตัว มีการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและพฤติกรรมดูแลสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมาย โดยบุคลากรด้านสุขภาพ หรือ Trainer เพื่อสร้างแรงจูงใจและกำหนดมาตรการควบคุมการดูแลสุขภาพโดยกำหนดเกณฑ์ผ่านการทดสอบร่างกาย(ขั้นการปรับสภาพ: เกณฑ์ผ่าน 40-60 เปอร์เซ็นต์, ขั้นการพัฒนา : เกณฑ์ผ่าน 60-80 เปอร์เซ็นต์, ขั้นการรักษาสุขภาพ: เกณฑ์ผ่าน 80-100 เปอร์เซ็นต์ตามเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทัพ) ขั้นการปรับสภาพ: เป็นขั้นตอนการฝึกเริ่มแรก ใช้ระยะเวลา 4 เดือนแบ่งการฝึกออกเป็น 3 ประเภท ประกอบด้วย การยืดกล้ามเนื้อ (Warm up/Cool down) ทำทุกวัน ก่อนและหลังออกกำลังกายใช้เวลา 10-15 นาที, การฝึกความทนทานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ(Weight Training) เช่น ดึงข้อ, ลูกนั่ง, ดันพื้นและอื่นๆ ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องออกกำลังกาย ให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 2-3 ปฏิบัติสัปดาห์ละ 2-3 วันๆละ 30 นาทีขึ้นไป, การวิ่งในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องออกกำลังกาย ให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 2-3ปฏิบัติสัปดาห์ละ 3-4 วันๆละ 30 นาทีขึ้นไป ควรให้มีการทดสอบร่างกายขั้นการปรับสภาพ 2 เดือนต่อ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง ใช้เกณฑ์ผ่าน 40-60 เปอร์เซ็นต์สำหรับ กลุ่ม A สามารถออกกำลังกายในโซน 3-5 ได้เลย ผลที่คาดว่าจะได้รับในขั้นการปรับสภาพคือ กลุ่ม A : มีสมาชิกเพิ่มขึ้น, กลุ่ม B : มีสมาชิก

เพิ่มขึ้น/ลดลง , กลุ่ม C : มีสมาชิกลดลง , กลุ่ม D : มีสมาชิกเท่าเดิม ขั้นการพัฒนา: เป็นขั้นตอนการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่ยกระดับขึ้นไปอีกขั้น ใช้ระยะเวลา 4 เดือนแบ่งการฝึกออกเป็น 3 ประเภท ประกอบด้วย การยืดกล้ามเนื้อ (Warm up/Cool down) ทำทุกวัน ก่อนและหลังออกกำลังกายใช้เวลา 10-15 นาที , การฝึกความทนทานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Weight Training) เช่น ดึงข้อ, ลูกนั่ง, ดันพื้นและอื่นๆ ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 3-5 ปฏิบัติสัปดาห์ละ 2-3 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป , การวิ่งในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 3-5 ปฏิบัติสัปดาห์ละ 3-4 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไปควรให้มีการทดสอบร่างกายขั้นการพัฒนา 2 เดือนต่อ 1 ครั้ง รวม 2 ครั้ง ใช้เกณฑ์ผ่าน 60-80 เปอร์เซ็นต์สำหรับ กลุ่ม A สามารถออกกำลังกายในโซน 3-5 ได้เลย ผลที่คาดว่าจะได้รับในขั้นการพัฒนาคือ กลุ่ม A : มีสมาชิกเพิ่มขึ้น , กลุ่ม B: มีสมาชิกลดลง , กลุ่ม C : ไม่มีสมาชิก , กลุ่ม D : มีสมาชิกเท่าเดิม/ลดลง ขั้นการรักษาสุขภาพ: เป็นขั้นตอนการรักษาสมรรถภาพร่างกายให้คงที่หรือยกระดับขึ้นไปอีก ใช้ระยะเวลา 3 เดือนแบ่งการฝึกออกเป็น 3 ประเภท ประกอบด้วย การยืดกล้ามเนื้อ (Warm up/Cool down) ทำทุกวัน ก่อนและหลังออกกำลังกายใช้เวลา 10-15 นาที , การฝึกความทนทานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Weight Training) เช่น ดึงข้อ, ลูกนั่ง, ดันพื้นและอื่นๆ ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 4-5 สัปดาห์ละ 2-3 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป , การวิ่งในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 4-5 สัปดาห์ละ 3-4 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไปควรให้มีการทดสอบร่างกายขั้นการรักษาสุขภาพ 1 ครั้ง เกณฑ์ผ่าน 80-100 เปอร์เซ็นต์ผลที่คาดว่าจะได้รับในขั้นการรักษาสุขภาพคือ กลุ่ม A : มีสมาชิกเพิ่มขึ้น , กลุ่ม B: มีสมาชิกลดลง , กลุ่ม C : ไม่มีสมาชิก , กลุ่ม D: มีสมาชิกเท่าเดิม/ลดลง หากมีอาการบาดเจ็บหรือการอ่อนเพลียจากการออกกำลังกาย ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกออกกำลังกายในท่าเบาๆ ได้ จนกว่าจะหายจากอาการบาดเจ็บหรือการอ่อนเพลีย โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในโซน 2-3

2) การรับประทานอาหาร มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เน้นการรับประทานอาหารผัก ผลไม้เป็นประจำ และควรลดอาหารจำพวกแป้งเป็นบางมื้อ รวมถึงอาหารจำพวกไขมัน อาหารรสจัด และอาหารที่มีรสเค็มและหมักหมมควบคุมดูแลน้ำหนักตัวให้มี BMI ที่เหมาะสมถ้าเป็นไปได้ควรลดการรับประทานอาหารเย็น เพราะร่างกายไม่ได้นำไปใช้ ควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ⁷

3) การพักผ่อนนอนหลับ มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ มีการนอนที่มีคุณภาพ คือ ต้องนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน และควรเข้านอนในช่วงเวลาตั้งแต่ 22.00 -24.00 น. เพื่อให้ร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (Growth hormone) สำหรับผู้สูงอายุ ควรมีการนอนกลางวันๆ ละ 1-2 ชั่วโมงร่วมด้วย แต่สามารถนอนได้อย่างเพียงพอมีคุณภาพ หรือนอน

เพียงแค่ 5-6 ชั่วโมงก็สามารถตื่นนอนขึ้นมาสดชื่นได้ เพราะนอนหลับลึกเพียงพอ และร่างกายต้องการเพียงพอ ก็สุขภาพดีได้ตัวเลขการนอนหลับ 8 ชั่วโมง นั้น เป็นสถิติทั่วไป ไม่จำเป็นต้องสร้างความกดดันให้ตัวเองว่าจำเป็นต้องนอนเยอะถึง 8 ชั่วโมง กลุ่มคนอัจฉริยะ หรือ Short Sleeper เป็นกลุ่มคนที่นอนน้อย สดชื่น สามารถทำงานได้อย่างปกติ⁸ ลักษณะท่าที่ใช้นอนมีทั้งการนอนหงาย นอนตะแคงซ้าย และนอนตะแคงขวา สลับกัน

พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ มี 2 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) การผ่อนคลายทางจิตใจ มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ควรทำจิตใจให้สงบ เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียดกับภาระการงาน หรือควรมีเวลาหยุดพักในระหว่างห้วงการทำงาน เพื่อลดความตึงเครียดทางจิตใจโดยมีวิธีการจัดการผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ หลายรูปแบบ ประกอบด้วย การทำสมาธิแบบอานาปานสติ , การทำสมาธิสติปัฏฐาน 4 , การฟังเสียงสวดมนต์ เสียงดนตรี และ การฟังดนตรีผ่อนคลาย ซึ่งสามารถเลือกวิธีใดก็ได้ แล้วแต่ความชอบ ความถนัดของแต่ละบุคคล และสามารถทำได้ทุกเวลาที่เหมาะสม การฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อยๆ ควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น⁹ 2) การบริหารเวลาในการปฏิบัติงาน มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ควรมีการจัดสรรเวลาเพื่อออกกำลังกายในแต่ละวัน เช่น ตอนเช้าตรู่หลังตื่นนอน หรือ หลังเลิกงานในตอนเย็นขึ้นอยู่กับภารกิจของแต่ละบุคคล¹⁰

พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านสังคม มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การสังสรรค์ การพบปะเพื่อนฝูง มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ควรมีการพบปะตามปกติ แต่ควรลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ลงจนกระทั่งไม่ดื่มเลยสุรา เพราะแอลกอฮอล์เป็นยาขับปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น¹¹ สำหรับบุหรี่ปริมาณการสูบบุหรี่ เนื่องจากทั้งสองอย่างเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายเป็นอย่างยิ่ง เช่น กระทบต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากความไม่พร้อมทางร่างกาย และปัจจัยเวลาไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างมีสติ ทำให้เกิดประสิทธิภาพและความสุขที่เพิ่มมากขึ้นได้ รวมถึงช่วยให้มีความเพลิดเพลิน ออกกำลังกายได้นานขึ้นโดยไม่เบื่อ ถ้าทำอะไรตามความเคยชินแบบอัตโนมัติหรือไม่มีสติอาจเกิดอุบัติเหตุได้ นอกจากนี้ การฝึกสติให้รับรู้ความรู้สึกของร่างกายอย่างละเอียดในขณะที่เคลื่อนไหว เช่น เจ็บปวด เกร็ง หรือตึง

เกินไป จะช่วยปรับให้ผ่อนคลายสบายขึ้น และช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะต่างๆ ที่เกิดจากการหักโหม หรือการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องได้ด้วย¹²

รูปแบบการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากรทางทหารของกองทัพบก ประกอบด้วย การให้ความรู้แก่บุคลากรทางทหารของกองทัพบก โดยทีมวิทยากรจากภายนอกหรือของหน่วยเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยพื้นฐานคนไทยตระหนักมากขึ้นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี แต่คนส่วนใหญ่ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้สุขภาพของตนดีขึ้น ทั้งนี้เกิดจากการบ่มเพาะพฤติกรรมสุขภาพเริ่มจากสถาบันครอบครัวคือทั้งพ่อและแม่ ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี มุ่งทำงานหาเงินส่งลูกเรียนตามโรงเรียนที่มีชื่อเสียงและส่งเรียนพิเศษไม่เว้นวันหยุด เพื่ออยากให้ลูกมีอนาคตที่ดี บางครอบครัวลูกก็เป็นไปตามที่คาดหวังและบางครอบครัวก็ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ส่งผลให้ลูกไม่ได้ออกกำลังกายจนเป็นนิสัย เมื่อเด็กๆ โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่ชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แม้จะได้รับการอบรมให้ความรู้หรือไม่มีความรู้ก็ตาม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพและการกีฬา ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติของประชาชนในชาติตั้งแต่ สถาบันครอบครัว เยาวชน คนวัยทำงานแบบมีเป้าหมาย ด้วยการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนทุกวัย หันมาออกกำลังกาย จะได้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจแจ่มใส อันจะเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศในการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลลงเป็นจำนวนมาก เป็นการรักษาเชิงป้องกันเหมือนกับหลายๆ ประเทศที่เจริญแล้ว ที่ประชาชนของเขาใส่ใจต่อการรักษาสุขภาพเป็นอย่างมาก ในทางกลับกันคนไทยส่วนใหญ่ กลับให้ความสำคัญกับการรักษามากกว่าหรือพึ่งพาหมอเป็นหลัก องค์กรใหญ่ๆ หลายองค์กรในต่างประเทศและในประเทศได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพของพนักงานเป็นอย่างมาก บางองค์กรถึงกับลงทุนสร้างสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานด้วยงบประมาณจำนวนสูงลิ่ว มีทั้งฟิตเนส สระว่ายน้ำ สนามแบดมินตัน สนามเทนนิส และลู่วิ่ง เป็นต้น สำหรับให้พนักงานได้ออกกำลังกายหลังเลิกงาน แถมยังจัดให้มีการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับพนักงานได้มีโอกาสออกกำลังกายหลังเลิกงาน โดยไม่ต้องไปผจญกับปัญหาการจราจรในช่วงเลิกงาน แต่ใช้เวลาเหล่านั้นมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการออกกำลังกายแทนดีกว่า นี่จึงนับเป็นความชาญฉลาดขององค์กรเหล่านั้น และเป็นความโชคดีของพนักงานที่ได้อยู่ในองค์กรที่เห็นคุณค่าของสุขภาพพนักงานทุกคน ลองคิดดูง่ายๆ ถ้าพนักงานขององค์กรมีสุขภาพกายที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี จิตใจพวกเขา ก็แจ่มใส พร้อมทั้งจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งผลผลิตขององค์กร สร้างผลงานที่ดี และสร้างกำไรให้กับองค์กร ยิ่งไปกว่านั้นการดูแลสุขภาพเอาใจใส่ต่อสุขภาพของพนักงานยังช่วยประหยัดงบประมาณค่า

รักษาพยาบาลขององค์กรได้ด้วย เพราะถ้าพนักงานมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย พนักงานก็จะมาทำงานอย่างสม่ำเสมอ เมื่อพนักงานทำงานกันอย่างเต็มความสามารถ ก็ย่อมสร้างความแข็งแกร่งให้กับองค์กรได้ดี มีผลผลิตที่เพิ่มขึ้น และเพิ่มผลกำไร ซึ่งสิ่งที่กลับมาถึงพนักงานก็คือเงินเดือนหรือโบนัสที่เพิ่มขึ้น พูดได้ว่า “ วินวินกันทั้งคู่ ” อยากรู้ว่า องค์กรทั้งหลายหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพของพนักงานกันดีกว่า โดยเน้นการป้องกัน มากกว่าการรักษา ด้วยการส่งเสริมให้พนักงานได้ออกกำลังกาย จัดกิจกรรมการแข่งขัน กีฬาขึ้นในองค์กร ช่วยกันดูแลสถานที่ทำงานให้สะอาดสะอ้าน น่าทำงาน เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีของพนักงานทุกคน แต่ทั้งนี้การมุ่งมั่นจริงจังกับการทำงานเป็นสิ่งดี แต่ไม่ควรเครียดจนเกินไป เพราะเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว นอกจากจะไม่ได้งานที่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ยังส่งผลเสียด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น เกิดการเจ็บป่วย เสียความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ทั้งผู้ร่วมงานและคนในครอบครัว ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ดังนั้นการรู้จักผ่อนคลาย ความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยการปรับเปลี่ยนความคิด อย่าวิตกกังวลให้มากเกินไป ลองคิด ในหลายๆ แง่มุม คิดในสิ่งดีๆ สิ่งสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายตื่นอย่างสมบูรณ์แบบคือ “ การออกกำลังใจ ” เราสามารถทำชีวิตในแต่ละวัน ให้เป็น Good day หรือ Bad day ได้ ไม่ยาก หากได้ออกกำลังใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคคือทำอย่างไรก็ได้ ให้ “ ใจนิ่ง ” แล้ว “ เห็นสุข ” จากความสงบนั้น อาจทำสมาธิสวดมนต์อ่านหนังสือ ฟังเพลง โยคะ ฯลฯ เราสามารถดูแลสุขภาพและต้านสนิมแก่โดยใช้หลักเฉพาะบุคคล “ 3H ” ได้แก่ 1. Healthy Weight น้ำหนัก : วิธีการควบคุมอาหารเพื่อต้านความชรา 2. Healthy Diet & Lifestyle น้ำชีวิต : วิธีการกินและออกกำลังเพื่อช่วยกระตุ้นธาตุแห่งวัยเยาว์กลับคืนมา 3. Healthy Mind ใจ : วิธีการบริหารจิตใจ ความคิด เพื่อ ช่วยต้านความชรา ในการจะมีสุขภาพที่ดีนั้น เราต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ สุขภาพดีไม่มีซื้อขาย ” การมีสุขภาพดีและการมีชีวิตที่สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและชีวิตในการทำงาน ทำให้ทำงานอย่างมีความสุข ช่วยให้มีผลการปฏิบัติงานที่ดีและมีชีวิตที่มีความสุขตามไปด้วย จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีส่วนสำคัญต่อการปฏิบัติภารกิจ ทุกภารกิจจะสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ สำหรับบุคลากรทางทหารของกองทัพบก ถ้ามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีก็จะทำให้สามารถปฏิบัติภารกิจที่ยากลำบากได้สำเร็จเช่นเดียวกัน **การสร้างแรงจูงใจ** เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of need) การส่งเสริมสุขภาพด้วยการให้ความรู้ แล้วให้ไปออกกำลังกายต่อเนื่องด้วยตนเอง สำหรับกับคนไทยส่วนใหญ่ของประเทศนั้นเป็นไปได้ยาก ทั้งนี้เกิดจากการไม่เห็นความสำคัญของพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ไม่ถูกบ่มเพาะนิสัยให้รักการออกกำลังกาย ตั้งแต่เยาว์วัย ดังนั้นเมื่อมีการส่งเสริมสุขภาพด้วยการให้ความรู้แล้ว ผู้บริหารของทุก

องค์กรจะต้องสร้างแรงจูงใจควบคู่กันไปด้วย จึงจะทำให้สามารถนำนโยบายไปสู่ความสำเร็จได้ เช่น การให้รางวัล การให้โอกาสด้านต่างๆในชีวิต เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นความอยากออกกำลังกาย จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมรักสุขภาพตามมา หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นย่อมไม่สามารถทำให้บุคลากรทางทหารของกองทัพบกมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้อย่างแน่นอน ดังนั้นหน่วยควรจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากรของกองทัพบกที่ดี ตามที่กล่าวไว้ข้างต้นไปปฏิบัติ เพื่อสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากรทางทหารของกองทัพบกต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

การนำนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของรัฐบาลไปสู่การปฏิบัติของแต่ละกระทรวงที่เกี่ยวข้องจะต้องสร้างการรับรู้ให้ถึงสังคมชนบทซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศให้รักการออกกำลังกายด้วย ไม่ควรเน้นเฉพาะในสังคมเมือง เพราะโดยปกติพฤติกรรมดูแลสุขภาพของคนไทยไม่กระทำในเชิงป้องกัน มักใช้ยารักษาโรคเป็นทางออกในการแก้ปัญหาหรือพึ่งหมอยาเป็นหลัก เช่นเดียวกับที่เห็นคนไข้จำนวนมากรอคิวรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลหรือคลินิกในแต่ละวันตั้งแต่เช้าถึงเย็น ไม่ใช่มีแต่ประชาชนทั่วไป ข้าราชการหรือแม้กระทั่งบุคลากรด้านสุขภาพเองก็ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพน้อยมากเช่นเดียวกัน จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ทั้งๆที่โรคส่วนใหญ่นั้นเกิดจากปัญหาสุขภาพซึ่งป้องกันได้จากการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง รัฐบาลได้นำรายแผ่นดินเป็นจำนวนมากมาดูแลรักษาผู้ป่วย หากส่วนที่เกี่ยวข้องยังคงปล่อยให้ปัญหาสุขภาพเป็นอย่างนี้ต่อไปอีก ก็จะทำให้ไม่มีงบประมาณที่เพียงพอในการพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจ ให้รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ จึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะการพัฒนาคนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง จะทำให้ได้คนที่มีคุณภาพมาพัฒนาประเทศชาติให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ในอนาคต ในส่วนของกองทัพบกเองก็มีเครื่องมือต่างๆ พร้อมมากกว่าหน่วยงานอื่นๆ แต่ควรส่งเสริมให้บุคลากรของกองทัพบกรักสุขภาพด้วยการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมทั้ง 3 มิติ พร้อมกับสร้างแรงจูงใจเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ซึ่งจะทำให้บุคลากรของกองทัพบกมีสุขภาพดี คือ เป็นคนที่มีความสุข มีความหวัง มีพลังกาย พลังใจ การตัดสินใจดีขึ้น มีความละเอียดรอบคอบ สามารถทำงานได้มากขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัติงานในแต่ละภารกิจประสบความสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

- ¹ราชกิจจานุเบกษา ฉบับ 13 ตุลาคม 2561 เรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 – 2580).
- ²เรื่องเดียวกัน.
- ³คู่มือกองทัพบก ว่าด้วยการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหาร พ.ศ.2558.
- ⁴ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. สุขภาพดีต้องดูแลตนเอง[อินเทอร์เน็ต].กรุงเทพฯ : ภาควิชา โภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2562 [เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2562].เข้าถึงได้จาก www.acn.ac.th/article/mod/forum/discuss.
- ⁵Stepextra. วิธีการคำนวณ Maximum Heart Rate [อินเทอร์เน็ต].กรุงเทพฯ :2562 [เข้าถึงเมื่อ 30มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก www.stepextra.com/calculate-maximum-heart-rate.
- ⁶เนตรนภิส วิมะลิน. แนวทางในการพัฒนาสมรรถนะร่างกายกำลังพลกองทัพบก.[เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยการทัพบก; 2560.
- ⁷คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 9 วิธีการกินดีเพื่อสุขภาพ[อินเทอร์เน็ต]. เชียงใหม่ :คณะพยาบาลศาสตร์ ;2562 [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก www.thaihealth.or.th
- ⁸ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล. นอนหลับอย่างไร ให้สุขภาพดี[อินเทอร์เน็ต].กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล;2562 [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก www.thaihealth.or.th
- ⁹ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ทำอย่างไรจึงจะหายจากอาการเครียดได้ [อินเทอร์เน็ต].กรุงเทพฯ : ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล;2562 [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก www.thaihealth.or.th
- ¹⁰คู่มือกองทัพบก ว่าด้วย การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหาร พ.ศ.2558
- ¹¹สสส. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต].กรุงเทพฯ : 2562 [เข้าถึงเมื่อ 30มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก www.thaihealth.or.th
- ¹²สยามธุรกิจ. ออกกำลังกายอย่างมีสติเปลี่ยนชีวิตทั้งกายใจ [อินเทอร์เน็ต].กรุงเทพฯ : 2562 [เข้าถึงเมื่อ 30มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก www.siamturakij.com