



โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

เลขที่สัญญา : 15/2568

หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย

หน่วยงาน : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ความเป็นมาของโครงการ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีส่วนในการพัฒนาระบบสุขภาพของประชาชนและสนับสนุนการให้บริการสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งในส่วนของการบริการสุขภาพระดับต้น หรือระดับปฐมภูมิ (Primary care) ที่ให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนในด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพทั่วไป และการป้องกันโรค ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัย สะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับ แรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสำรวจสุขภาพประชากรของประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสังคมอารมณ์ และสติปัญญาโดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จัดทำโครงการนี้ขึ้นมาโดยเห็นว่าการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วย การนำรูปแบบการออกกำลังกายโดยการเดินบาสโลป เป็นการออกกำลังกายที่กำลังเป็นกระแสนิยมในการนำมาใช้ในการออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุและให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากจังหวะดนตรี และยังสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตดีการจัดโครงการบริการวิชาการในครั้งนี้เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่จะพัฒนาให้เกิดสังคม ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และสังคมฐานความรู้ โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลาง รวมถึงมีเป้าหมายในการสร้างหลักประกันและการเข้าถึงบริการสุขภาพผ่านโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวงการสาธารณสุข

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกาย
2. เข้าใจและสามารถประยุกต์วิธีการออกกำลังกายเพื่อการดูแลป้องกันโรคได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป และ/หรือ ผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป

ผลการดำเนินงาน

1. ความพึงพอใจต่อการบริการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 95.82
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 99.2

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. จะได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่ม

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ

ภาพกิจกรรมที่ 1



ภาพกิจกรรมที่ 2



ภาพกิจกรรมที่ 3



ภาพกิจกรรมที่ 4



ภาพกิจกรรมการ 5



ภาพกิจกรรมที่ 6



ภาพกิจกรรมที่ 7



ภาพกิจกรรมที่ 8



ภาพกิจกรรมที่ 9



ภาพกิจกรรมที่ 10

