

วิ่งเพื่อรับผิดชอบต่อสังคม

RUNNING FOR CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITIES

พรเทพ โฆษิตวรวุฒิ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

Phorntep Kositworawut

Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus

Chum Phae District, Khon Kaen

Corresponding Author E-mail: kosit_usedcars@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการวิ่งเพื่อรับผิดชอบต่อสังคม จากการศึกษาพบว่า เกิดจาก 3 สาเหตุ ได้แก่ สุขภาพ การช่วยเหลือสังคม และเครือข่ายความร่วมมือ ด้วยเหตุนี้รัฐบาลควรกำหนดนโยบายเรื่องของการบูรณาการเรื่องของการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ บรรจุไว้ในแผนงานสู่การปฏิบัติโดยผู้บริหารขององค์กร และควรเปิดโอกาสให้บุคลากรในองค์กรและผู้มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการต่าง ๆ เป็นประจำ

คำสำคัญ: วิ่ง; รับผิดชอบต่อสังคม;

Abstract

This research objective is to study the run for corporate social responsibilities. It is found that caused by 3 reasons, namely healthy, social service activities and collaboration network. Therefore, the government should establish a policy on the integration of various forms of exercise. Strategy Implementation by the director of the organization and Should provide opportunities for personnel in the organization and stakeholder participated in various of project, regularly.

Keywords: Run; Corporate Social Responsibilities;

บทนำ

เมื่อพิจารณาประชากรที่ออกกำลังกายในช่วงปี พ.ศ. 2556 – 2558 พบว่าคนไทยตื่นตัวกับกระแสรักสุขภาพและหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น เพื่อให้มีรูปร่างดีตามกระแสดารา นักแสดงหรือเน็ตไอดอลทางการกีฬาในปี พ.ศ. 2558 พบว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากว่า 16 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นตามลำดับ (<http://marketeer.co.th/2015/10/sport-wear-kresearch/>) การวิ่งมาราธอนจะดูเหมือนเป็นการออกกำลังกายที่หนักสำหรับบางคน แต่มีหลายคนที่คิดว่าการวิ่งมาราธอนให้อะไรที่แตกต่างจากแค่การออกกำลังกาย เช่น ฝึกความมีวินัย เพราะต้องมีความวินัยในการเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนลงแข่งการฝึกความอดทนไม่ยอมแพ้ต่อความยากลำบาก หรือการหาเพื่อนใหม่ในกลุ่มนักวิ่ง เป็นต้น (อัศวิน แผ่นเทิดไทย. 2559: 1 – 2) จากตัวเลขของการจัดงานอีเวนต์มาราธอนที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลให้รายได้จากการจัดงานสูงขึ้นตามไปด้วย แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) มุ่งเสริมสร้าง สนับสนุนและประสานให้เกิดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้ง ภาครัฐ เอกชน นักวิชาการและภาคประชาสังคมในการอภิบาลและพัฒนาระบบสุขภาพไทยให้เข้มแข็ง รองรับกับบริบทของการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545: 80 – 83) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดยกฎ กติกาการแข่งขันต่าง ๆ ขณะที่พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย (คะนอง ธรรมจันดา. 2543: 6) การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้นและระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพ

ร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

ทั้งนี้ หลักของการออกกำลังกายที่ กรมพลศึกษา (2539: 5) การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 25 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19 – 40 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาในการฝึก 15 - 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

5. ควรมีสุขนิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามเช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการ เช่นนี้ เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

ดร.กุลธิดา เหมมาเพชร และคณะ (2555: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โดยผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และ

ด้านพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดีจึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี 2550 พบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมเป็นจำนวนมาก แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี สาเหตุสำคัญมาจาก 2 เรื่องใหญ่ ได้แก่ กินอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย (กระทรวงสาธารณสุข. 2550) การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่าก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอะไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว ก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกาย จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการวิงมารathon

อัครวิน แผ่นเทอดไทย (2559 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้ร่วมงานอีเวนต์มาราธอน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการร่วมงานอีเวนต์มาราธอน โดยเรียงลำดับตามอิทธิพลที่ส่งผลต่อความพึงพอใจจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยด้านความปลอดภัยและบรรยากาศภายในงาน ปัจจัยด้านราคา ขั้นตอนการสมัครและของที่ได้รับแจก ปัจจัยด้านการดูแลผู้ร่วมงาน และปัจจัยด้านการบริการ สภาพแวดล้อมและการส่งเสริมการขาย ส่วนปัจจัยด้านการรับ/ฝากของใช้ส่วนตัว และการบริการจุดแวะพักและปัจจัยด้านสถานที่จัดงาน ไม่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการร่วมงานอีเวนต์มาราธอน

ตลยา เคราะห์ดี (2559 : บทคัดย่อ) การใช้ปัจจัยในการตัดสินใจเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งงานสแตนด์ดาร์ดชาร์เตอร์ดกรุงเทพมหานครของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน พบว่าปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยการรับรู้ถึงความต้องการ ปัจจัยสิ่งจูงใจ และปัจจัยการอำนวยความสะดวกโดยรวมแล้วมีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยการรับรู้ถึงความต้องการกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในเรื่องของความสะดวกในการเดินทางมาสถานที่จัดงานเป็นอันดับแรก ปัจจัยสิ่งจูงใจ กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในเรื่องของที่ระลึกจากการแข่งขัน เช่น เสื้อผู้พิชิต 42.195 เป็นต้นเป็นอันดับแรก ส่วนปัจจัยการอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในเรื่องของการมีที่พักให้นักกีฬา ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนา และอาชีพต่างกันใช้ปัจจัยในการตัดสินใจเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งงานสแตนด์ดาร์ดชาร์เตอร์ดกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประเภทการวิ่งที่ชื่นชอบระยะเวลาที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งงานสแตนด์ดาร์ดชาร์เตอร์ดกรุงเทพมหานคร/ครั้ง ต่างกันใช้ปัจจัยในการตัดสินใจเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งงานสแตนด์ดาร์ดชาร์เตอร์ดกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วีระวัฒน์ แซ่จิว (2559: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมในการทำงานค่อนข้างหนักมีร้อยละ 1 ส่วนกิจกรรมหนักปานกลางมีร้อยละ 20 และส่วนใหญ่ไม่มีระดับกิจกรรมการทำงานที่หนักหรือปานกลาง การเดินทางไปกลับความหนักระดับปานกลางมีร้อยละ 42 กิจกรรมนันทนาการระดับปานกลางมีร้อยละ 95 กิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ ใช้เวลา 3.31 ชั่วโมงต่อวัน และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ปกติ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนล่างอยู่สูงกว่าเกณฑ์ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนบนอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ การทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกายอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์

การจัดงานวิ่ง

การจัดการแข่งขันวิ่ง หรือการจัดงานวิ่ง เป็นธุรกิจประเภทบริการที่ให้บริการกับนักวิ่ง ซึ่งจะต้องสมัครหรือซื้อเบอร์วิ่งเพื่อลงทำการแข่งขันจุดประสงค์ของนักวิ่งแต่ละคนก็จะแตกต่าง

กันออกไปโดยมีทั้งผู้ที่มีใจรักในสุขภาพและเพื่อการแข่งขัน ส่วนใหญ่ระยะทางที่ใช้ในการแข่งขันจะมีอยู่ 3 ระยะ คือ มินิมาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน และมาราธอนการจัดการแข่งขันวิ่งโดยส่วนใหญ่มีอยู่ 2 ทาง คือ 1. ผู้รับจัดงานเป็นคนไปเสนองานกับหน่วยงานต่าง ๆ โดยที่นำโครงการที่วางแผนไว้เสนอต่อหน่วยงานต่าง ๆ 2. หน่วยงานต่าง ๆ ติดต่อมาทางผู้รับจัดงาน ซึ่งอาจจะกำหนดรายละเอียดของโครงการ งบประมาณ หรือวัตถุประสงค์มาให้ และให้ผู้รับจัดงานดำเนินงานต่อไป ซึ่งเจ้าภาพของงานวิ่งมีอยู่ 2 ประเภท คือ องค์กรที่มุ่งหวังในการดำเนินกิจกรรมทางการตลาด ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 1. การจัดงานวิ่งเพื่อการประชาสัมพันธ์สินค้าและบริการไปสู่กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย 2. การจัดงานวิ่งเพื่อการรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมขององค์กร (Corporate Social Responsibility; CSR) ซึ่งรูปแบบของการจัดงานจะเป็นเชิงของการจัดหาเงินทุนให้กับมูลนิธิหรือองค์กรการกุศลต่าง ๆ โดยใช้ชื่อองค์กรของตนเป็นผู้ดำเนินงานจัดการแข่งขัน ทำให้ผู้เข้าร่วมงานตระหนักได้ว่านอกจากวิ่งเพื่อสุขภาพของตนเองแล้วยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย (ดลยา เคราะห์ดี. 2555: บทคัดย่อ)

กรณีตัวอย่างกิจกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

การแข่งขันวิ่งมินิมาราธอน Runsberry วิ่งเพื่อแม่ดูแลด้วยไรซ์เบอร์รี่

ตั้งกันโดนัทร่วมสนับสนุน “การแข่งขันวิ่งมินิมาราธอน Runsberry วิ่งเพื่อแม่ดูแลด้วยไรซ์เบอร์รี่” ซึ่งจัดโดยกระทรวงพาณิชย์และมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย ทั้งนี้ การจัดงานดังกล่าวเป็นการประชาสัมพันธ์ให้คนไทยรู้จักและบริโภคข้าวไรซ์เบอร์รี่ให้มากขึ้น ภายใต้แคมเปญ “รักใคร่ ให้ Riceberry” เพื่อสร้างค่านิยมให้คนรักสุขภาพบริโภคสินค้าเกษตรอินทรีย์ และสร้างการรับรู้แก่ประชาชนให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ ตลอดจนเสริมสร้างรายได้ให้เกษตรกรผู้ประสบอุทกภัยตามโครงการข้าวไรซ์เบอร์รี่ ออร์แกนิก (บริษัท มัดแมน จำกัด (มหาชน). มปป.: 7)

ทิปโก้ จัดงานวิ่งมาราธอนการกุศล “Prachuap Khiri Run By Tipco” และ “Prachuap Khiri Run By Tipco Season 2” เพื่อมอบเงินให้ศูนย์การศึกษาพิเศษ

“ทิปโก้” จัดงานวิ่งมาราธอนการกุศล “Prachuap Khiri Run By Tipco Season 2” (ประจวบคีรี รัน บาย ทิปโก้ ซีซั่น 2) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 หลังจากที่ประสบความสำเร็จอย่างงดงามจากปีที่ผ่านมา มีนักวิ่งให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก และปีนี้เช่นกันมีผู้ให้ความสนใจ

ร่วมวิงมาราฮอนการกุศลเกือบ 4,000 คน นับเป็นงานวิงที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยรายได้สมทบทุนศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 1,650,000 บาท เพื่อสนับสนุนและพัฒนาศึกษาของเยาวชน ซึ่งถือเป็นอนาคตของชาติ รวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้คนไทยรักสุขภาพดี รวมทั้งกระตุ้นเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ด้วย ณ กองบิน5 อ่าวมะนาว จ.ประจวบคีรีขันธ์ (Tipco, 2561)

โครงการเซ็นทรัลรีเทล มินิมาราฮอน เดินวิงการกุศล

เพื่อนำรายได้จากการจัดงานสมทบทุนช่วยเหลือเหล่าทหาร และผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (Robison. 2558: 102).

บทสรุป

สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาด้านสุขภาพ จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้พร้อมที่จะทำประโยชน์ให้สังคม ตามบทบาทและหน้าที่ของตน ในฐานะพลเมืองดีตามระบอบประชาธิปไตย การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชีววิทยาในร่างกายในหลายด้าน และการออกกำลังกายสามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและมีผลดีต่อจิตใจ สังคม ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารจากต่อมใต้สมองที่ เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารตัวนี้จะมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน มีผลทำให้ลดอาการ เคร้าซึม ลดความวิตกกังวล และการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แจ่มใส ไม่เซื่องซึม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีต่อตัวเองและมีความโน้มเอียงที่มี พฤติกรรมอื่น ๆ ในทางที่ดีขึ้นด้วย

จากความตระหนักเรื่องการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน ผนวกกับความเชื่อทางศาสนา เรื่องการเสียสละด้วยการทำบุญ ส่งผลให้เข้าร่วมกิจกรรมการวิง และสิ่งที่ได้ตามมาคือเกิดความร่วมมือกันระหว่างองค์กรหรือหน่วยงานหลาย ๆ ส่วนในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้การจัดโครงการที่เกี่ยวกับสุขภาพล้วนแล้วแต่เป็นไปเพื่อหารายได้สมทบทุนเพื่อกิจการสาธารณะ ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าการวิงอันเป็นการสร้างความสำเร็จในการดำเนินงานควบคู่ไปกับการ

พัฒนาสังคม ซึ่งหมายถึงความรับผิดชอบต่อสังคมที่อยู่ในส่วนกระบวนการทำงานของหน่วยงานและส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเกี่ยวเนื่องกับชุมชน หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยการสนับสนุนการแสดงผลออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน โดยคนในองค์กรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการปลูกจิตสำนึกให้กับบุคลากรในองค์กรทุกระดับชั้นให้ตระหนักถึงความสำคัญของชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะ

รัฐบาลควรกำหนดนโยบายเรื่องของการบูรณาการเรื่องของการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ บรรจุไว้ในแผนงานสู่การปฏิบัติโดยผู้บริหารขององค์กรควรเปิดโอกาสให้บุคลากรในองค์กรและผู้มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการต่าง ๆ เป็นประจำ

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2539). *เอกสารงานทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : ต้นอ่อนการกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : หจก. ไอเดียสแควร์.
- กุลธิดา เหมาเพชร และคณะ. (2555). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. รายงานการวิจัย. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แผนงานส่งเสริมวิถีการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
- คะนอง ธรรมจันดา. (2543). *สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน*. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดลยา เคราะห์ดี. (2555). *การใช้ปัจจัยในการตัดสินใจเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งงานสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ดกรุงเทพมาราธอนของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน*. ปริญญาานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกริก.

- ไตรศักดิ์ แยมสะอาด, ปรีชภาวรรณ ไตรพรยูวสิน, เจษฎา อานิล, ดลพร อโนภาส และยศชนัน วงศ์สวัสดิ์. (ม.ป.ป.). โครงการศึกษากิจกรรมวิ่งมาราธอนด้วยเครื่องติดตามกิจกรรมทางกาย. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2562 แหล่งสืบค้น https://padatabase.net/uploads/files/01/doc/39_NCPA2015_p449_.pdf
- บริษัท มัดแมน จำกัด (มหาชน). (ม.ป.ป.). ความรับผิดชอบต่อสังคม. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2562 แหล่งสืบค้น <https://market.sec.or.th/public/ipos/IPOGetFile.aspx?TransID=89814&TransFileSeq>
- วีระวัฒน์ แซ่จิว. (2559). *กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี*. วิทยาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สงคราม ไกรสนธิ์. (2562). ประวัติความเป็นมาของการวิ่งมาราธอน. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2562 แหล่งสืบค้น <http://marketeer.co.th/2015/10/sport-wear-kresearch/>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *เครือข่ายคนไทยไร้พุง: ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิตฮิตอ้วนพิตดพุง*.
- อัศวิน แผ่นเทอดไทย. (2559). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้ร่วมงานอีเวนต์มาราธอน*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Robison. (2558). ความรับผิดชอบต่อสังคม. รายงานประจำปี 2557. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2562 แหล่งสืบค้น https://robins-th.listedcompany.com/misc/CSR_Report/robins-csr-report-2014-th.pdf
- Tipco. (2561). ทิปโก้ จัดงานวิ่งมาราธอนการกุศล "Prachuap Khiri Run By Tipco" เพื่อมอบเงินให้ศูนย์การศึกษาพิเศษ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2562 แหล่งสืบค้น <https://www.tipco.net/csr/prachuaprun2>