

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ชื่อเรื่อง : ผลของการเดิน – วิ่งสะสมระยะทางที่มีผลต่อค่าดัชนีมวลกายและมวลไขมันในร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ผู้วิจัย : นางสาววาสนา แก้วกล้า และคณะ

ปีที่พิมพ์ : 2568

แหล่งทุน : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเป็นมหาวิทยาลัยได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ส่งผลให้ที่ผ่านมาบุคลากรส่วนใหญ่ปฏิบัติงานแบบ Work From Home รวมไปถึงการให้บริการสถานที่การออกกำลังกายภายในสถานกีฬาและสุขภาพจำกัดจำนวนคนเข้าใช้บริการ ทำให้บุคลากรส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ที่บ้านโดยการเดินหรือวิ่ง เดิน - วิ่ง กระโดดเชือก ดันพื้น และโยคะ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวยังไม่สามารถช่วยลดน้ำหนักตัวเหมือนกับการออกกำลังกายที่สถานกีฬาและสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวไม่มีความท้าทายและตื่นตัวในการออกกำลังกายเหมือนกับมาใช้พื้นที่ออกกำลังกายที่สถานกีฬาและสุขภาพ (บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, 2564) และจากการสำรวจค่าดัชนีมวลกายและมวลไขมันในร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 174 คน โดยใช้เครื่อง TANITA Body Composition ANALYZER BC - 420MA พบว่า บุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานจำนวน 106 คน และไขมันเกินมาตรฐาน จำนวน 88 คน (สถานกีฬาและสุขภาพ, 2564) จากปัญหาโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคของระบบต่าง ๆ มากมาย (Obesity - Related Comorbidity) ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ภาวะหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูง ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ไขมันเกาะตับ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ข้อเสื่อม เก๊าท์ และเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็ง เช่น เต้านม ปากมดลูก ลำไส้ใหญ่ หลอดอาหาร ตับอ่อน ไต ต่อมลูกหมาก เป็นต้น (นิชา สมหล่อ, ม.ป.ป.) การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มการใช้พลังงานที่เก็บสะสมในรูปของไขมัน การเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน นับได้ว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ถูกหลักการ และยังพบอีกว่าการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักที่ลดนั้นเพิ่มกลับมาอีก และยังช่วยระบบหัวใจหลอดเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน เป็นต้น (กัลยา กิจบุญชู, 2546)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญที่จะศึกษาวิจัยและวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับบุคลากรมหาวิทยาลัยฯ ในช่วงการแพร่ระบาดโควิด 19 จึงมีความสนใจศึกษาผลของการเดิน - วิ่งสะสมระยะทางที่มีผลต่อค่าดัชนีมวลกาย และมวลไขมันในร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อช่วยให้ค่าดัชนีมวลกาย และมวลไขมันในร่างกายลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ อีกทั้งเป็นการปรับปรุงกระบวนการออกกำลังกายให้มีแรงจูงใจและตื่นตัวในการออกกำลังกาย และเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายในสถานที่ไม่แออัดเว้นระยะห่างในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการเดิน - วิ่งสะสมระยะทางที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

2. เพื่อศึกษาผลของการเดิน - วิ่งสะสมระยะทางที่มีผลต่อความดันโลหิต และชีพจรขณะพักของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

3. เพื่อศึกษาผลของการเดิน - วิ่งสะสมระยะทางที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แรงเหยียดขา แรงบีบมือ ความจุปอด และการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

4. เพื่อศึกษาผลของการเดิน - วิ่งสะสมระยะทางมีผลต่อการลดลงของค่าดัชนีมวลกาย และมวลไขมันในร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคัดเลือกจากลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน 23.00 หรืออ้วนระดับ 1 ไม่เกินระดับ 2 และไม่มีโรคประจำตัวหรือถ้ามีโรคประจำตัวต้องได้รับคำวินิจฉัยจากแพทย์แนะนำให้ออกกำลังกายในรูปแบบเดิน - วิ่งได้ รวมถึงกลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นเพศชาย 20 คน และเพศหญิง 20 คน โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือกับอาสาสมัครทุกคนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยออกกำลังกายด้วยการเดิน - วิ่ง เพียงอย่างเดียวในช่วงระยะเวลาที่เก็บข้อมูล จำนวน 50 กิโลเมตร เป็นเวลา 8 สัปดาห์ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารตามปกติโดยไม่มีการกำหนด รวมถึงสามารถเดิน - วิ่งได้ทั้งกลางแจ้งและลู่วิ่งไฟฟ้าและต้องส่งผลระยะทางมายังผู้วิจัยทุกครั้งที่ได้เดิน - วิ่งเพื่อบันทึกข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ด้วย Paired Sample T - Test เปรียบเทียบ Pre - test กับ Post - Test ของ 1 กลุ่มตัวอย่างเดียวกัน นำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเพศหญิง (ร้อยละ 50.00 เท่ากัน) ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี (ร้อยละ 45.00) รองลงมาคือ อายุ 41 - 50 ปี (ร้อยละ 35.00) อายุ 31 - 40 ปี (ร้อยละ 17.50) และไม่เกิน 30 ปี (ร้อยละ 2.5) ตามลำดับ ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานสำนักงานอธิการบดี (ร้อยละ 62.50) รองลงมาคือ ศูนย์/สถาบัน (ร้อยละ 22.50) สำนักวิชา (ร้อยละ 12.50) ฬารมมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ และมีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 25.00) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทการเดินแอโรบิก (ร้อยละ 32.50) รองลงมาคือ ดันพื้น (ร้อยละ 25.00) โยคะ (ร้อยละ 20.00) ความนานในการออกกำลังกายส่วนใหญ่มากกว่า 40 นาทีขึ้นไป (ร้อยละ 32.50) รองลงมาคือ 16 - 30 นาที (ร้อยละ 25.00) 31 - 40 นาที (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 50.00) รองลงมาคือ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 22.50) น้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 10.00) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน มีค่าความดันโลหิตก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทางอยู่ในเกณฑ์ปกติที่ค่าเฉลี่ย 124/77 มิลลิเมตรปรอท และหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางอยู่ในเกณฑ์ปกติที่ค่าเฉลี่ย 126/79 มิลลิเมตรปรอท

2. ความดันโลหิตของเพศชายก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าบุคลากรเพศชายที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานมีค่าความดันโลหิตก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทางอยู่ในเกณฑ์ปกติที่ค่าเฉลี่ย 125/79 มิลลิเมตรปรอท และหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางอยู่ในเกณฑ์ปกติที่ค่าเฉลี่ย 125/80 มิลลิเมตรปรอท และความดันโลหิตของเพศหญิงก่อนและหลังเดิน - วิ่ง

6. ความจุปอดของกลุ่มตัวอย่างเพศชายก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าบุคลากรเพศชายที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดความจุปอดไม่แตกต่างกันที่มีค่าเฉลี่ย 43.98 มิลลิตรต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว และ 45.48 มิลลิตรต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว และความจุปอดของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศหญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดความจุปอดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 28.71 มิลลิตรต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว และ 30.33 มิลลิตรต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว

7. สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดของกลุ่มตัวอย่างเพศชายก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศชายที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 34.64 มิลลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที และ 34.73 มิลลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที และสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศหญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากการเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 26.70 มิลลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที และ 28.57 มิลลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที

8. ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศชายที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดค่าดัชนีมวลกายลดลงที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 26.67 กิโลกรัมต่อเมตร และ 26.52 กิโลกรัมต่อเมตร และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศหญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดค่าดัชนีมวลกายลดลงที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 28.67 กิโลกรัมต่อเมตร และ 28.26 กิโลกรัมต่อเมตร

9. มวลไขมันของกลุ่มตัวอย่างเพศชายก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศชายที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดมวลไขมันลดลงเล็กน้อยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 23.21 เปอร์เซ็นต์ และ 22.72 เปอร์เซ็นต์ และมวลไขมันของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงก่อนและหลังเดิน - วิ่งสะสมระยะทางไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรเพศหญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานก่อนเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง แต่หลังจากเดิน - วิ่งสะสมระยะทางครบตามระยะที่กำหนดมวลไขมันไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่าเฉลี่ย 39.95 เปอร์เซ็นต์ และ 38.69 เปอร์เซ็นต์

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดิน - วิ่งสะสมระยะทาง จำนวน 50 กิโลเมตร เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ที่ผู้วิจัยกำหนดสำหรับส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับการลดค่าดัชนีมวลกาย และมวลไขมันในร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี สามารถช่วยลดค่าดัชนีมวลกาย และไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างและยังช่วยให้สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความจุปอด สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายแบบเดิน - วิ่ง จะส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกาย และไขมันในร่างกายลดลง และช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น

2. บุคลากรที่มีอายุต่างกัน ทำให้มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน ทั้งในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แรงเหวี่ยงขา ความแข็งแรงของแรงบีบมือ ความจุปอด และไขมันในร่างกาย ดังนั้น มหาวิทยาลัย โดยสถานกีฬาและสุขภาพ ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายที่เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แรงเหวี่ยงขา ความแข็งแรงของแรงบีบมือ ความจุปอด และลดไขมันในร่างกาย เช่น การปั่นจักรยาน การใช้เครื่องเดินวงรี กรรเชียงบก ลู่วิ่ง การออกกำลังกายด้วยแรงต้านด้วยดัมเบลล์ เครื่องบริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน รวมถึงการเต้นโรบิก โยคะ ซึ่งจะส่งผลให้ความดันโลหิต ชีพจรขณะพัก ความอ่อนตัว ไขมันในร่างกาย ความจุปอด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดียิ่งขึ้นเช่นเดียวกับการเดิน - วิ่ง

3. มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง หรือกิจกรรมออกกำลังกายอื่น และประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจมีการจูงใจในรูปแบบต่าง ๆ เพราะจะส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคลากรในระยะยาว

4. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

4.1 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องและส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

4.2 ควรมีการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรเพื่อจะได้มีการส่งเสริม การออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากร

4.3 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเปรียบเทียบเจตคติ การออกกำลังกาย และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการของสถานกีฬาและสุขภาพ

4.4 ควรมีการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการจัดสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครอบคลุมเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

4.5 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการแยกประเภทการเดินหรือการวิ่งของผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากเป็นข้อมูลจำนวนระยะทางเท่านั้น จึงไม่สามารถทำการเปรียบเทียบตัวแปรตามได้ เช่น การเดิน - วิ่ง มาก ปานกลาง หรือน้อยจะได้ผลอย่างไร ดังนั้นในการวิจัยการเดิน - วิ่งครั้งต่อไปควรจัดกลุ่มศึกษาตัวแปรตามเพื่อเปรียบเทียบตัวแปรต้นที่มีผลดีต่อสมรรถภาพทางกายมากที่สุด ได้แก่ ระยะทาง การควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ และเวลาเดิน - วิ่ง

4.6 การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงผลของการเดิน - วิ่ง อายุที่แตกต่างกันส่งผลให้สมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแรงเหวี่ยงขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แรงบีบมือ ความจุปอด ไขมันในร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้นการออกกำลังกายควรเลือกประเภทออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงอายุ จึงจะส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกาย เช่น ช่วงอายุ 20 ปี ออกกำลังกายได้ทุกรูปแบบ เช่น เตะบอล ปั่นเขา วายน้ำ ปั่นจักรยาน บาสเกตบอล เพื่อฝึกสมรรถภาพหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ช่วงอายุ 30 ปี ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โยคะ เวทเทรนนิ่ง บอดี้เวท ปั่นจักรยาน และออกกำลังกายแบบมีความหนักสูง เช่น HITT หรือ HIGH - INTENSITY INTERVAL TRAINING เพื่อฝึกสมรรถภาพหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ช่วงอายุ 40 ปี เน้นการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ ๆ เป็นต้น และช่วงอายุ 50 ปี กิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน ปั่นจักรยาน เน้นความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และคาร์ดิโอ วิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว รวมไปถึงเล่นกีฬาเทนนิสเพื่อช่วยเรื่องความจำ