

อ ออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพเพื่ออนาคตคนสวนดุสิต



จากจุดเน้นด้านบุคลิกภาพของนักศึกษา และบุคลากร ที่มหาวิทยาลัยสวนดุสิตให้ความสำคัญ ในการพัฒนามาตลอดระยะเวลากว่า 90 ปี มหาวิทยาลัยได้ผลักดันแนวคิดความสุข และสุขภาพดีผ่านนโยบาย **Happy University** ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษา และบุคลากรสวนดุสิต มีความผูกพันต่อ มหาวิทยาลัย ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ เพราะสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ประสิทธิภาพในการทำงาน และการเรียนรู้ ดังนั้น มหาวิทยาลัยสวนดุสิตตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา บุคลากร และประชาชนทั่วไปโดยในงบประมาณ 2567 มหาวิทยาลัย ได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ (MOU) ในโครงการความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยสวนดุสิต กับ Jetts Fitness ณ Jetts 24 Hour Fitness – Market Place Dusit มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี และสร้างเสริมบุคลิกภาพที่เหมาะสมให้แก่นักศึกษา

ปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ได้มอบหมายให้ **สภาคณาจารย์และพนักงานมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และสำนักกิจการพิเศษ ศึกษาหลักการดูแลสุขภาพ และขับเคลื่อนจัดโครงการ/กิจกรรมตามหลัก 6 อ** ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อโรควา อนามัยและสิ่งแวดล้อม และอบายมุข โดยเฉพาะ อ ออกกำลังกาย

นอกจากนี้ โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ ได้สนับสนุน กิจกรรม **อ ออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรม Group Class Exercise ฟรีสำหรับนักศึกษา บุคลากร และประชาชนทั่วไป** โดยมีการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น Iron Bootcamp ที่เน้นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Mix Dance ที่ช่วยเผาผลาญพลังงานผ่านการเต้น Strength & Conditioning ที่มุ่งเสริมสร้างกล้ามเนื้อและ Easy Step ที่ช่วยเพิ่มความคล่องตัว กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น แต่ยังช่วยสร้างความสนุกสนานและสังคมของผู้ที่รักสุขภาพอีกด้วย

อ ออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพเพื่ออนาคตคนสวนดุสิต

ทั้งนี้ มีสรุปผู้ใช้บริการพื้นที่ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สรุปจำนวนผู้ใช้บริการพื้นที่ฟิตเนส เซ็นเตอร์
ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ถึง ธันวาคม 2567



จำนวนรวม คิดเป็นร้อยละ



และสวนดุสิตโพล ร่วมกับโครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ สำนวจความคิดเห็นต่อการใช้บริการฟิตเนส มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ระหว่างวันที่ 17 กุมภาพันธ์ - 13 มีนาคม 2568 จำนวน 141 คน สรุปผลการสำรวจพบว่า เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัย จำนวน 121 คน ร้อยละ 85.82 รองลงมา คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัย จำนวน 16 คน ร้อยละ 11.35 และบุคคลภายนอก จำนวน 4 คน ร้อยละ 2.81 ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนส ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต พบว่าใช้บริการฟิตเนส 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 55.32 โดยมีเหตุผลที่เลือกใช้บริการ พบว่า ความสะอาดและความปลอดภัย มากที่สุด ร้อยละ 64.75 บริการเพิ่มที่ต้องการให้ ฟิตเนส ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต จัดให้มีขึ้น พบว่า ต้องการบริการคลาสออกกำลังกาย (GROUP CLASS EXERCISE) ที่หลากหลายมากขึ้น มากที่สุด ร้อยละ 55.97



GROUP CLASS EXERCISE

จากการดำเนินโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ นักศึกษาและบุคลากรมีความตื่นตัวด้านสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายมากขึ้น กิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกลุ่มช่วยสร้างแรงจูงใจและความสนุกสนาน ส่งผลให้เกิดความต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพ การบูรณาการแนวคิดด้านโภชนาการและสุขภาพจิต เข้าไปในกิจกรรม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ยังคงมุ่งมั่นในการเป็นศูนย์กลางการส่งเสริมสุขภาพ ผ่านแนวทางที่ทันสมัย เข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้ นักศึกษา บุคลากรและประชาชนทั่วไปสามารถมีสุขภาพที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน