

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน

Behaviors for Exercises Affecting Sustainable Health Development

ดร. กุลธิดา เทมาเพชร*

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายนั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนไม่เฉพาะช่วงใดช่วงหนึ่งของอายุแต่มีความจำเป็นตลอดชีวิต การออกกำลังกายแต่ละวัยก็มีความแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมและความต้องการของร่างกายในแต่ละบุคคลอายุจึงเป็นตัวแปรสำคัญ ต่อการเลือกวิธีการออกกำลังกาย กีฬาเพื่อสุขภาพ และการมีกิจกรรม ทางกาย มีความจำเป็นยิ่งต่อสุขภาพของบุคคลและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งจัดว่าองค์ประกอบสำคัญของวิถีชีวิตประจำวันของประชาชน

บทความนี้ นำเสนอความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้องเพื่อให้เราสามารถตัดสินใจเลือกพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน

* อาจารย์ประจำ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

Abstract

Taking exercises is essential for all people no matter what their period of life is; behaviors for exercises are necessary for their life through. Taking exercises for each individual's age group is different depending on appropriateness and demand for individuals which are important variables influencing one's choice of work out form. Healthy sports and physical activity is indispensable for one's health and well-being which is significant component for people's way of living.

This article aims at presenting knowledge and understanding concerned with proper form of taking exercises so that we are able to decide to choose suitable behavior exercises for our sustainable health development.

Keywords: behaviors for exercises, sustainable health development

ความสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี วิธีการหนึ่งก็คือ การออกกำลังกาย (Exercise)

“พฤติกรรมการออกกำลังกาย” (Behaviors for Exercises) หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น เพนเดอร์ (Pender) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) ซึ่งถูกสร้างขึ้นครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1983 และปรับปรุงในปี ค.ศ. 1987 และ 1996 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพอธิบายถึงแรงจูงใจของบุคคลที่กระทำให้พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการได้รับอิทธิพลความคิดจากแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เทคนิคผ่อนคลาย ลักษณะทางชีวภาพและอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยปัจจัย

ดังกล่าวจะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านกลไกการรับรู้และความรู้สึกนึกคิด (Connitive Perceptual Mechanism) สามารถอธิบาย ได้ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะและประสบการณ์ (Individual Characteristic and Experience) ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย ดังนี้

1.1 พฤติกรรมดั้งเดิม (Prior Releted Behavior) พฤติกรรมดั้งเดิมส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยอัตโนมัติ ส่วนผลกระทบทางอ้อมของพฤติกรรมดั้งเดิมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพนั้น จะส่งผ่านการรับรู้ สมรรถนะในตนเอง การรับรู้อุปสรรคและความรู้สึกนึกคิดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติ

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) ประกอบด้วย 1) ลักษณะทางชีวภาพ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ 2) ลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกที่มีค่าในตนเอง การภูมิใจในตนเอง การรับรู้ภาวะทางสุขภาพ และ 3) ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ สัญชาติ วัฒนธรรม การศึกษาและสภาวะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ปัจจัยส่วนบุคคลจะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. ปัจจัยด้านความรู้ การเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม (Behavioral - Specific Cogtitions and Affect) ตัวแปรกลุ่มนี้ได้พิจารณาว่ามีความสำคัญในการจูงใจมากที่สุด ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเป็นประเด็นที่สำคัญ ที่บุคคลจะนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม ประกอบด้วยความรู้สึกนึกคิดที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความตั้งใจที่จะริเริ่มพฤติกรรมสุขภาพแม้จะไม่สอดคล้องกับความชอบหรือความจำเป็น หรือความต้องการที่จะนำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเข้าไปในแบบแผนการดำเนินชีวิต เพื่อจะส่งผลให้เกิดประสบการณ์ที่ดีในเรื่องของสุขภาพตลอดชีวิต

การออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน

การส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนจะทำให้บุคคลเกิดการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านการรับรู้การปฏิบัติกิจกรรม และปัจจัยด้านสังคม เป็นตัวแปรสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้เกิดผลสำเร็จ การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่าง

เติมที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วย และอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

นับว่าปัจจุบันนี้ การออกกำลังกาย (Exercise) กีฬาเพื่อสุขภาพ (Healthy Sports) และการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) มีความจำเป็นยิ่งต่อสุขภาพของบุคคลและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งจัดว่าองค์ประกอบสำคัญของวิถีชีวิตประจำวันของประชาชน ควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การไม่บริโภคสุราและยาสูบและการหลีกเลี่ยงสารเสพติดทุกชนิด โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์ของสังคมได้ตอกย้ำถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและมีกิจกรรมทางกาย ที่เป็นกิจวัตรประจำวันในทุกกลุ่มวัย ทั้งในเพศชายและหญิง ตลอดจนกลุ่มผู้พิการแล้วจะมีประโยชน์ทั้งด้านสังคม อารมณ์และจิตใจ และมีปฏิสัมพันธ์กับการลดสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งยังช่วยลดความรุนแรงและเพิ่มระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) สำหรับในระดับบุคคล การออกกำลังกาย เล่นกีฬา และมีกิจกรรมทางกายของบุคคลเหล่านั้น สามารถช่วยป้องกันโรคได้ดียิ่ง และในระดับชาตินั้น ต้นทุน - ประสิทธิภาพ (Cost - effective) จะช่วยปรับปรุงการสาธารณสุขให้ดีขึ้น นอกจากนี้ แนวคิดใหม่ขององค์การอนามัยโลก (2003) กล่าวถึงว่า กิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) ได้เอื้อประโยชน์ในด้านเศรษฐกิจและมีคุณูปการต่อการพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ชุมชนใดที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการผลักดันกิจกรรมทางกาย ในหลากหลายรูปแบบเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าถึง (Accessible) และความสามารถด้านค่าใช้จ่าย (Affordable) ให้แก่กลุ่มเป้าหมายในภาคส่วนต่างๆ ตลอดชีวิตของเขา ย่อมประสบผลสัมฤทธิ์ในผลประโยชน์ที่กล่าวมานั้น

Toronto Charter (2009) ทำการเรียกร้องให้นานาชาติลงมือปฏิบัติ สร้างความรู้ความเข้าใจใหม่ในแนวคิดกิจกรรมทางกายเพื่อให้บุคคลและองค์กรสามารถดำเนินชีวิตที่มีพลังกำลัง (Active Lifestyle) ผลักดันผู้กำหนดนโยบายสาธารณะทั้งระดับชาติ ภูมิภาค และท้องถิ่น ให้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายมากขึ้น นอกจากนี้ยังแนะนำให้บูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับประเด็นสุขภาพต่างๆ ระบบขนส่ง สิ่งแวดล้อม กีฬาและนันทนาการ การศึกษา การวางผังเมือง รวมทั้งการกำหนดเป้าหมายร่วม ระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อยกระดับความสำคัญของสุขภาพด้วยการผลักดันกิจกรรมทางกายอย่างทั่วถึงทั้งโลก ซึ่งกิจกรรมทางกายมีส่วนอย่างมากในการลดต้นทุนการให้บริการทางสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และมีผลกระทบที่สำคัญต่อผลิตภาพและการมีชีวิตอย่างมีสุขภาพดี นโยบายและการปฏิบัติที่เพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลังเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังและพัฒนาสุขภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สำหรับประเทศไทยนั้น มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 - พ.ศ.2549) ได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - พ.ศ.2554) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคน โดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทย ลด ละเลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์

จากผลสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2546-2547 และ 2550 พบว่า ปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ โดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิง และผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่านอกเทศบาลและการออกกำลังกายตามภาคพบว่า ภาคใต้มีอัตราการออกกำลังกายสูงสุด คือ ร้อยละ 38.4 รองลงมา ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ มีการออกกำลังกายในอัตราที่ใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 29.7 และร้อยละ 28.3 ตามลำดับ สำหรับภาคกลาง มีอัตราการออกกำลังกายต่ำสุดเพียงร้อยละ 24.3 ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ประมาณ 21-30 นาทีและ 31-60 นาที ร้อยละ 31.0 และ 29.3 ตามลำดับเหตุผลของสำคัญของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 77 ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รองลงมาคือเพื่อนชวนร้อยละ 9 มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 7 เพื่อคลายเครียด และต้องการลดน้ำหนัก ร้อยละ 3

จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้อง แม้ว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมอวัยวะต่างๆ จะเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่การออกกำลังกาย ก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมและมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน การใช้อวัยวะต่างๆ ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้าไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจ การออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนั้น จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว トラบโดก็ก็ตามเมื่อนุชย์ยังมีการเคลื่อนไหวการกีฬาและการออกกำลังกายย่อมมีบทบาท

ส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ฉะนั้น การกีฬาและการออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการดำรงชีวิตประจำวัน

รูปแบบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในแต่ละวัย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนไม่เฉพาะช่วงใดช่วงหนึ่งของอายุแต่มีความจำเป็นตลอดชีวิต ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละวัยก็มีความแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมและความต้องการของร่างกายในแต่ละบุคคลอายุจึงเป็นตัวแปรสำคัญ ต่อการเลือกวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

สำหรับวัยเด็ก เด็กหญิงในช่วงอายุก่อน 12 ปี และเด็กชายก่อนอายุ 14 ปี การออกกำลังกายควรจะออกมาในลักษณะของกีฬาหรือการออกกำลังกายง่ายๆ เน้นที่ความสนุกสนานให้มาก ควรจะเริ่มจากทักษะง่ายๆ และซ้ำๆ อย่างมีขั้นตอน และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไม่ควรใช้วิธีบังคับ แต่ควรให้กระทำด้วยความสมัครใจ พร้อมกับอธิบายให้เข้าใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

สำหรับวัยหนุ่มสาว อายุช่วงประมาณ 30 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่แล้ว สมรรถภาพทางกายมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน ดังนั้น ผู้ที่มีพื้นฐานทางกีฬามาดี ก็จะสามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง กีฬาต่างๆ ที่ตนเองมีความชอบ มีความถนัด ฯลฯ

สำหรับวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป สมรรถภาพด้านต่างๆ เริ่มลดลง ดังนั้น จึงควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เบาๆ ง่ายๆ และเหมาะกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอะไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว ก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง โดยประเภทของการออกกำลังกายนั้นมีหลายลักษณะ ในที่นี้จะแบ่งตามลักษณะวิธีฝึกได้ดังนี้

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย
2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย

โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น ดันกำแพง วงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ ที่เรานั่งอยู่ เป็นต้น นอกจากนี้การเกร็งกล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น

5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผูกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกำลังกายแบบ ไอโซโทนิค แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ อีกเครื่องมือหนึ่ง ได้แก่ ลูกล (Tread-mills) ผู้เดินหรือวิ่งจะเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์วัดการเต้นของหัวใจ

6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบาๆ การวิ่งเป็นการระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนจะใช้วิธีการฝึกน้ำหนักหรือฝึกแบบมีช่วงพักเข้าช่วย ซึ่งโอกาสที่จะทำให้กล้ามเนื้อฝึกขาดมีสูง การอบอุ่นร่างกายจึงมีความสำคัญมากโดยหลัก "FITT" ดังนี้

F = Frequency ความถี่ของการฝึก 2-3 วันต่อสัปดาห์

I = Intensity ความเข้มของการฝึกประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ของ HRmax

T = Time ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 3-5 นาที

T = Type ชนิดของกิจกรรมที่ฝึกควรสอดคล้องกับกีฬาที่เล่น

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาของไทย ได้ใช้คำว่า "อากาศนิยม" เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนทำให้ได้บริหารปอด หัวใจ และกล้ามเนื้อเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นต่อร่างกายด้วยความเร็วต่ำหรือปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกายแบบแอโรบิค นับว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด จะเป็นการ

ออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอด ต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดจุดหนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน เดินเร็ว เต้นรำแอโรบิก กระเชียงเรือ กระโดดเชือก เป็นต้น คำว่า “แอโรบิค” ถูกนำมาใช้ในการออกกำลังกายเมื่อปี ค.ศ. 1968 โดยนายแพทย์คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) และคณะ นายแพทย์คูเปอร์ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อ “Aerobic” ซึ่งได้รับความสนใจมากในยุคนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้น ร่างกายจะทำงานอย่างต่อเนื่องชั่วๆ เป็นเวลานาน และใช้ระยะทางไกล โดยยึดหลัก “FITT” เช่นกัน ดังนี้

- F = Frequency ความถี่ของการฝึก 2-3 วันต่อสัปดาห์
- I = Intensity ความเข้มของการฝึก 70-85 เปอร์เซ็นต์ของ HRmax
- T = Time ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 15-60 นาที หรือมากกว่า
- T = Type ชนิดของกิจกรรมที่ใช้ เช่น ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะ เดินเร็ว เต้นรำแอโรบิค ขี่จักรยาน กระโดดเชือก ยกน้ำหนักแบบแอโรบิค เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (2003) แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active Living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุด ออกแรงเบาๆ อาจต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for Health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลางโดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน - วิ่ง การขี่จักรยาน อย่างน้อย 30 นาที เป็นต้น
3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for Health) เป็นกิจกรรมระดับปานกลาง ถึงหนัก โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การว่ายน้ำ อย่างน้อยวันละ 20 นาที
4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (Training for Sport) เป็นกิจกรรมการฝึกโดยใช้แรงระดับหนักมากสำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์

บทสรุป

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งการพัฒนาในด้านต่างๆ ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งนับว่าเป็นกลวิธีการส่งเสริมสุขภาพบุคคล สามารถปฏิบัติได้เอง

ในวิถีชีวิตประจำวัน ที่ต้องอาศัยปัจจัยนำและปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญ ทั้งนโยบายและยุทธศาสตร์ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ จิตสำนึกรักษ์สุขภาพ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการตระหนักถึงค่านิยมสุขภาพที่ดี ขับเคลื่อนให้บุคคลในสังคมเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและอยู่ในสังคมได้ดีกว่าเดิม มีความตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพองค์รวมของสังคมไทย เพราะหากประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้ให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ลดการให้บริการซ่อมสุขภาพ ลดเวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยภาพรวมเป็นการประหยัดงบประมาณของรัฐและหน่วยงานในการจัดระบบบริการสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้น

บรรณานุกรม

- กุลริตา เหมาเพชร และคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมหวัง สมใจ. (2546). รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ: กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ ฯ.
- อัจฉรา ปุราคม และคณะ. (2553). ผลกระทบการลงทุนด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อสุขภาพะสังคมไทย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)