

“กิจกรรมทางกาย....เพื่อสุขภาพที่ดี”

เผยแพร่: 29 ก.ค. 2565 12:34 | ปรับปรุง: 29 ก.ค. 2565 12:34 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ภก.พัชรีดา กุลครอง

นักกายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

วิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยทำให้การดำเนินชีวิตของผู้คนสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ลักษณะอาชีพหรือพฤติกรรมการทำงานของผู้คนเปลี่ยนไป

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) พ.ศ. 2559 พบว่าประชากรทั่วโลกมีกิจกรรมทางกายต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ 27.5 ของประชากรทั้งหมด และอาชีพที่ต้องใช้แรงในการทำงานหรือการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ในขณะที่อาชีพนั่งโต๊ะทำงาน หรือใช้แรงทำงานน้อยกลับมีเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องการกับเปลี่ยนแปลงการทำงาน จากยุคเกษตรกรรมหรือยุคอุตสาหกรรมไปสู่ยุคดิจิทัล

จากวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ ส่งผลให้คนทำงานมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs ที่ส่งผลให้ต่อการเสียชีวิตของประชากรโลกเป็นอันดับต้น ๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 (เป็นเบาหวานที่พบบ่อยที่สุด มักพบในผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน) โรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ การป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเหล่านี้ที่ได้ผลอีกทางเลือก คือการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ

หลายท่านอาจสงสัยว่ากิจกรรมทางกาย (Physical Activity) กับการออกกำลังกาย (Exercise) เหมือนหรือต่างกันอย่างไร เพราะทั้งสองคำถูกใช้ในทำนองเดียวกันอยู่เสมอ กิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย เกิดจากการทำงาน ของกล้ามเนื้อ และร่างกายต้องใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า กิจกรรมทางกายได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายใด ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น การขึ้นบันได การเดินระหว่างอาคาร การเดินทาง เช่น การประกอบอาชีพการเดินทาง งานบ้าน งานอดิเรก หรือปั่นจักรยานไปยังสถานที่ต่าง ๆ หรือกิจกรรมงานสันทนาการ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะ



ฉะนั้น กิจกรรมทางกายจึงทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพื่อสุขภาพที่ดี ในขณะที่การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ ในรูปแบบที่มีการวางแผนที่ชัดเจนและจำเพาะ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย โดยประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพนั้น สามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตและภาวะความดันโลหิตสูง สามารถลดไขมัน หรือไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือด และไปเพิ่มไขมันดี ลดภาวะการอักเสบตัวของหลอดเลือดและสร้างสมดุลในร่างกาย ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน ลดภาวะซึมเศร้าและกังวลใจ ป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนและการสะสมของไขมัน ควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และเพิ่มการทำงานของอินซูลิน และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุอีกด้วย

ระดับของกิจกรรมทางกาย สามารถแบ่งระดับความหนักได้ 4 ระดับ คือ

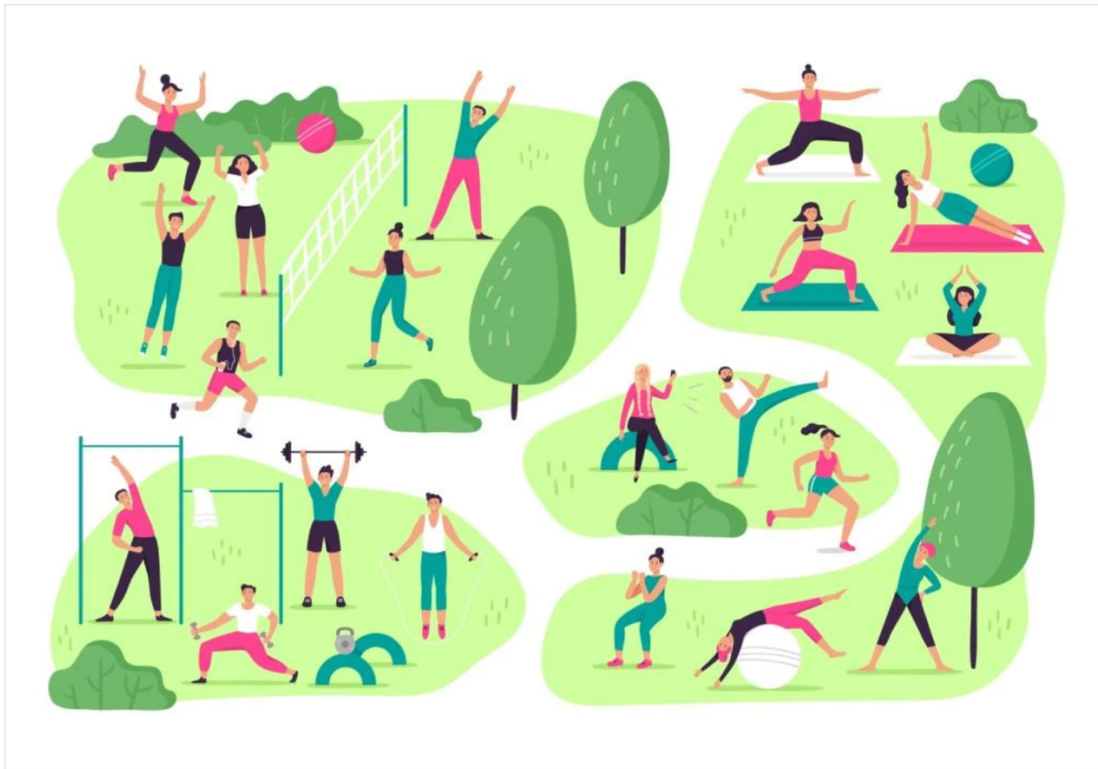
ระดับหนักมาก (Vigorous) การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก หน้าแดงและมีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็วมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น ขัดห้องน้ำ ยกของหนัก วิ่งเร็ว ว่ายน้ำเร็ว กระโดดเชือก ปั่นจักรยานเร็วระยะไกล

ระดับปานกลาง (Moderate) การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดงมีเหงื่อซึม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เดินขึ้นลงบันได ทำสวน การเสิร์ฟอาหาร

ระดับน้อย (Mild) การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น เดินระยะทางสั้น ๆ ถ้างาน พับผ้า โยคะ รดน้ำต้นไม้ ยืนบนรถโดยสาร

ระดับนิ่งเฉย (Inactivity) กิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น นิ่งเฉย ๆ นั่งดูทีวี นอนหลับ นิ่งประชุม นิ่งขับรถ นิ่งสวนมนต์

สำหรับแนวทางของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมนั้น สามารถแบ่งตามช่วงอายุได้ดังนี้



อายุ 5-17 ปี สำหรับเด็กและเยาวชนกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา พละศึกษา หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน กิจกรรมสำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญพลังงานในร่างกายดี ช่วยลดภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า ควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักมาก สະสมอย่างน้อย 60 นาที/วัน ช่วยส่งผลให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง โดยกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นแบบแอโรบิก และควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนักมาก เพื่อเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

อายุ 18-64 ปี สำหรับผู้ใหญ่ในกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมทางกายประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการ วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน การประกอบอาชีพ งานบ้าน เล่นกีฬา กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและภาวะซึมเศร้า ควรมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 75 นาที/สัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกควรทำเป็นยก อย่างน้อย 10 นาที/ยก และเพื่อให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกความหนักระดับปานกลางให้ได้ 300 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 150 นาที/สัปดาห์หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน ควรออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อลำตัว แขน และ ขา) 2 วัน/สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น

อายุ 65 ปีขึ้นไป สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกายประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการทั่วไป หรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง การเดิน วิ่ง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานบ้าน เล่นกีฬา กิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และความรู้ความเข้าใจลดลง ควรมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 75 นาที/สัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกควรแบ่งทำเป็นครั้ง อย่างน้อย 10 นาที/ครั้ง เพื่อให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกความหนักระดับปานกลางให้ได้ 300 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 150 นาที/สัปดาห์หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนที่ ควรมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมการทรงตัวและป้องกันการล้ม 3 วัน/สัปดาห์ หรือมากกว่า ควรออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อลำตัว แขน และ ขา) 2 วัน/สัปดาห์ หรือมากกว่า

ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำตามข้อแนะนำดังกล่าวได้ เนื่องจากมีปัญหาด้านสุขภาพ ควรทำกิจกรรมทางกายตามความสามารถและสภาพร่างกายเท่าที่ทำได้ เพื่อคงสมรรถภาพของร่างกาย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและระดับหนักมาก อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ โดยทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที/ครั้ง สະสมให้ครบ 150 นาทีภายในหนึ่งสัปดาห์ และเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร พร้อมทั้งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ควรเพิ่มการทำกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับปานกลางและระดับหนักมาก 300 นาที/สัปดาห์

สำหรับผู้ที่มีการออกกำลังกายที่เพียงพอและส่งเสริมให้สุขภาพดีและแข็งแรง แนะนำให้ทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอและพอดีกับสภาพร่างกาย เพื่อคงสุขภาพดีไว้ สำหรับผู้ที่มีการออกกำลังกายน้อย แนะนำให้เพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยเริ่มจากทำกิจกรรมเบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มเป็นกิจกรรมที่หนักขึ้น เริ่มต้นจากกิจกรรมง่าย ๆ ภายในบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน จัดห้อง พัก ขัดห้องน้ำ หรืออาจจะเริ่มจากการเดินไปที่ใกล้ เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วพอให้เหงื่อซึม เริ่มทำตั้งแต่วันนี้ก่อนที่จะสายเกินไป

