



# ประสิทธิผล

## การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย

๒๕๕๖



วรัญญู วีรัมย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์.

มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ

สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ถึงกระนั้นก็ยังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ดูแลสุขภาพทั้งส่วนบุคคล และชุมชนไม่ถูกต้อง จนเป็นเหตุให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ปัญหาการดูแลสุขภาพเพื่อชีวิตให้มีคุณภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าหากจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นทั้ง "คนเก่ง" และ "คนดี" ตลอดจนมี "สุขภาพ" แข็งแรงสมบูรณ์ การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตคนเรา แต่การที่จะส่งเสริมให้ได้ดั่งนั้น ก็ต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆ ปัจจัย ซึ่งถือเป็นกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง



การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเอง ในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจโดยจะประสบความสำเร็จได้ กลุ่มชน และบุคคลต้องเข้าใจ รู้ปัญหา ความอยากได้ ความต้องการ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคม และธรรมชาติ

การมีสุขภาพดีสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นความต้องการจำเป็นพื้นฐานของชีวิตที่คนเราทุกคนสามารถแสวงหาได้ โดยยึดหลักสุขบัญญัติที่เป็นข้อกำหนดให้ประชาชนทุกคนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีตามที่ตนพึงปรารถนา

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องนำไปปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรอย่างน้อยที่สุด 3-5 วันในหนึ่งสัปดาห์ สุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคลเพราะคนเราย่อมมีพันธุกรรมสิ่งแวดล้อม และสุขปฏิบัติไม่เหมือนกัน สุขภาพของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน บุคคลจะไปขอสุขภาพจากใครหรือจะให้ใครปฏิบัติแทนตนนั้น คงจะไม่ได้ บุคคลจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะมี



ออกกำลังกายแนวใหม่



สวนสุขภาพ

สุขภาพดีได้ ถึงแม้ว่ามีเงินทองมากมายก็คงไม่อาจนำไปซื้อสุขภาพได้ (สุชาติ โสภประยูร 2541: 3-6)

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบทางเลือก นับว่าเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ซึ่งแต่เดิมการออกกำลังกายมุ่งเน้นที่จะฝึกสมรรถภาพทางกายจากการกีฬา เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส บาสเกตบอล แล้วปัจจุบันยังมีการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่เป็นทางเลือกสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่รักการส่งเสริมสุขภาพของตนแต่มีความสนใจกับการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ นอกจากกีฬา เช่น โยคะ มวยจีน ไทเก๊ก กายานามัย แอโรบิก มวยไทย ประยุกต์ กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น ซึ่งก่อนจะกล่าวถึงประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาพ ในที่นี้จะกล่าวถึงหลักการออกกำลังกายทั่วไป เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายต่อไป

เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในการส่งเสริมสุขภาพควรมีหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายดังนี้

1. ควรเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆ และเอ็น เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการออกกำลังกายหนักต่อไป การอบอุ่นร่างกายจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บให้แก่กล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย
2. ให้ใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือ เริ่มต้นการออกกำลังกายจากปริมาณน้อยไปสู่มาก และจากลักษณะกิจกรรมง่ายไปสู่กิจกรรมที่มีความยากมากขึ้นตามลำดับ และควรออกกำลังกายภายหลังการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่
3. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น จะทำให้ส่วนที่ได้รับการออกกำลังกายเจริญขึ้นแต่ส่วนที่ไม่ได้ออกกำลังกายลีบเล็ก ร่างกายจะไม่สมส่วน

4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือสองวันหรือสามวันต่อครั้ง ก็ไม่มีปัญหาแต่ต้องทำติดต่อกันเรื่อยๆ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องควรใช้เวลาเดียวกันทุกครั้ง เช่น เวลาเช้าก่อนการรับประทานอาหารเช้า หรือตอนเย็นหลังเลิกจากการทำงาน เป็นต้น

5. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย ควรให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือความหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ระบบหายใจเร็วขึ้น ในขนาดประมาณเท่ากับชีพจรพอเหมาะ (220 ลบ อายุของตนเอง) สำหรับคนที่อ่อนแอหรือมีโรคประจำตัวควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

6. ในระหว่างออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ถ้ากระหายน้ำควรดื่มแต่เพียงเล็กน้อย และไม่ควรใช้ยากระตุ้นใดๆ เพราะจะมีผลร้ายต่อร่างกาย

7. ควรออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

8. หลังการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันทีควรพักและรอให้เหงื่อแห้งก่อน

9. หลังออกกำลังกายแล้วควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะขณะออกกำลังกาย หัวใจ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ต้องทำงานมาก จึงควรให้อวัยวะเหล่านั้นได้พักผ่อน

10. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจ และความต้องการของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงอายุ เพศ และสภาพร่างกาย

11. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น รู้สึกเหนื่อยผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว หายใจขัด หายใจไม่ทั่วท้อง อ่อนเพลีย หนามืด ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ ต้องหยุดออกกำลังกายทันทีและนั่งพักหรือนอนราบจนหายเหนื่อยและรีบไปหาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายหากอาการยังไม่ดีขึ้น

เมื่อได้ปฏิบัติตามคำแนะนำหรือได้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้แล้วสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังจากได้กระทำ

กิจกรรมดังกล่าวไปได้ช่วงระยะเวลาหนึ่งนั่นคือประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายหรืออีกนัยหนึ่งนั่นคือประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดำรง กิจกศล (2531: 13-18) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันนี้ว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้น จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืน โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะบางลงมากเพราะขาดฮอร์โมน การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกได้มาก

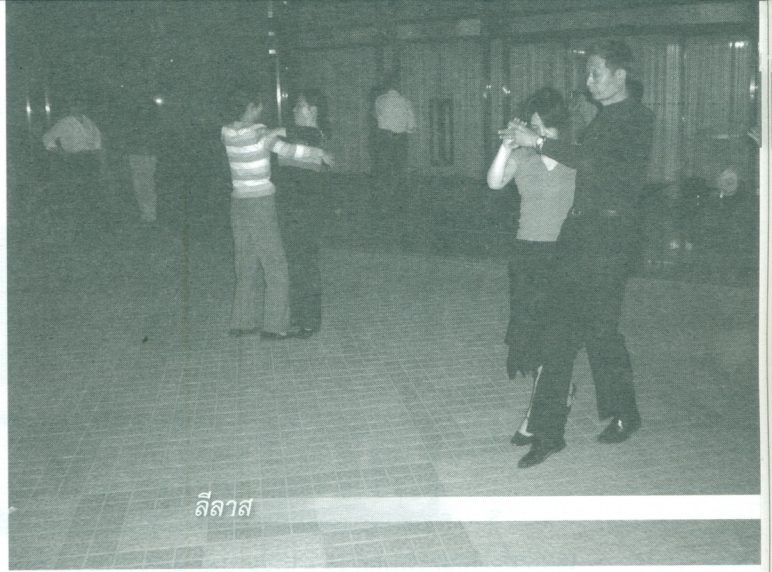
5. ช่วยด้านจิตใจ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนักถ่ายเบา และระบบขับเหงื่อ มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิงเพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้น ทั้งชายและหญิง ความเครียดทางเพศจึงมีมากขึ้นด้วย

สำหรับผู้หญิง การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมาเพิ่มขึ้นแล้วยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งเมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะทำให้รูปร่างดีขึ้น



ลีลาส



รำพัด

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะช่วยให้งานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้น

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง ผู้ที่มีความดันโลหิตในเลือดสูง การออกกำลังกายจะช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีความดันโลหิตสูงขึ้นเป็นปกติได้ การออกกำลังกายยังช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอ ก็อาจดีขึ้นได้ หากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อยลงและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผู้ที่ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีวันลาป่วยน้อย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย



### องค์ประกอบของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้องประกอบด้วย

1. ความถี่ในการปฏิบัติ (Frequency) อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ หรือทุกวันจะยิ่งดี
2. ความหนักในการปฏิบัติ (Intensity) ประมาณ 65 – 85 % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
3. ความทนหรือระยะเวลาในการปฏิบัติ (Duration) โดยปกติกำหนดไว้ตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อ 1 วัน
4. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (Type of Exercise) ซึ่งมีอยู่หลากหลายชนิดทั้งกิจกรรมประเภทกีฬา การออกกำลังกายแบบทางเลือก หรือนันทนาการ เป็นต้น

เมื่อกล่าวคำว่า สุขภาพ ผู้คนทั่วไปมักจะคิดถึงการรักษาโรค หมอ การผ่าตัด เทคนิคการรักษา และสถานพยาบาลที่ทันสมัย การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทั้งการเผยแพร่เฉพาะกิจและการเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชน จะมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคและการรักษา แม้บุคลากรสาธารณสุขเองก็มีจำนวนมากที่ยังมีแนวคิดเช่นนี้อยู่ ทั้งนี้พบเห็นได้จากการลงทุนเพื่อสุขภาพ

ที่พัฒนาคุณภาพชีวิตมักจะเน้นไปในเรื่องการซื้อหาเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ ก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยเกินจำเป็นและมีความไม่เท่าเทียมกันในสังคม ในโอกาสที่จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ภาวะผิดปกติหลายๆ โรคในเวลาต่อมา

การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่นั้น สุขภาพถือเป็นการดำเนินการที่จำเป็น สำหรับการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ สุขภาพที่ดีเป็นมิติที่สำคัญประการหนึ่งของคุณภาพชีวิต และได้กล่าวในช่วงแรกๆ แล้วว่าเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนมีความสามารถเพิ่มขึ้น โดยใช้การชี้แนะทางสุขภาพ (Health Advocacy) การเพิ่มสมรรถนะ (Enable) และการไกล่เกลี่ย (Mediation)

สำหรับทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพนั้น มิติของการดำเนินกิจกรรมมีหลายมิติ ได้แก่ มิติของการลดปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยง มิติของการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มประชากร มิติการส่งเสริมสุขภาพตามสถานที่ มิติการส่งเสริมสุขภาพตามปัญหาสุขภาพ ซึ่งสามารถเลือกปฏิบัติตามบริบทที่เหมาะสม ซึ่งแนวทางหนึ่งที่กำลังนิยม คือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบทางเลือก ที่มีความสอดคล้องกับบุคคล สภาพสังคม เศรษฐกิจ เป็นอย่างมาก (U)



### เอกสารอ้างอิง

- ดำรง กิจกุลศล. (2547). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- นิโลบล สุครองแพ่ง. (2542). การพัฒนาข้าราชการกับประสิทธิผลองค์กร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พัฒน์ สุจ่านง. (2529). อนามัยชุมชน (Community health). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร. (2541). สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.