

องค์ความรู้ ความสำคัญกิจกรรมทางกาย/การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ห่วงสุขภาพคนวัยทำงาน แนะนำการขยับตัวให้บ่อยครั้งวัยทำงานอายุ 18-59 ปี เป็นวัยที่เป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนประเทศ และเป็นหลักของครอบครัว จึงควรมีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น ขัดพื้น ล้างรถ ทำสวน เดินเร็ว เดินขึ้นบันได วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น กระโดดเชือก วิ่งเร็ว เล่นกีฬา อาทิตี ฟุตบอล บาสเก็ตบอลเทนนิส หรือว่ายน้ำ เป็นต้น โดยสามารถผสมผสานระหว่างระดับหนัก และปานกลางได้ และแบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมตลอดทั้งวัน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการมีสุขภาพที่ดี ในทางตรงข้าม การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน จะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง ซึ่งข้อมูลจากการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี 2559 พบว่า คนไทยนอนหลับเฉลี่ยคืนละ 8 ชั่วโมง ในขณะที่ตื่น มีกิจกรรมทางกาย เพียง 2 ชั่วโมง ที่เหลือเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งถึง 13 ชั่วโมง ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่น่ากังวลเป็นอย่างยิ่ง

ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรงนั้น นอกจากการมีกิจกรรมทางกายแล้ว จะต้องมีการพัฒนา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน ทำซ้ำ 8-12 ครั้งในแต่ละกล้ามเนื้อ ทำซ้ำ 2-3 รอบ และกิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เช่น ยืดเหยียด โยคะ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมสำหรับการทำงานในแต่ละวัน และลดอาการบาดเจ็บจากท่าทางการทำงานในแต่ละอาชีพด้วย

ในปัจจุบันการวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้ประชาชนขาดการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและขาดการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อการเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ การป้องกันที่ดีอีกทางเลือกหนึ่ง คือการสร้างสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ซึ่งต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมด้วย

การทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเป็นส่งผลต่อการมีสุขภาพดังนี้

- ควบคุมน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง
- สร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้มีสุขภาพดี
- สร้างทักษะการเคลื่อนไหวป้องกันการบาดเจ็บจากการหกล้มในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ ขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น 4 ประเภท ตามบริบทที่กระทำได้แก่

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational activity) เช่น ทาบน้ำยาฆ่าเชื้อของขึ้นลง ถีบสามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ
 2. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างซัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง ดายหญ้า ฯลฯ
 3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ
 4. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก (Leisure time activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง/วิ่งเหยาะ เต็นท์แอโรบิก วายน้ำ และการเล่นกีฬาต่างๆ ฯลฯ ทั้งนี้การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก 3 ประเภทได้แก่
1. การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ถีบจักรยาน วายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ
 2. การเล่นกีฬา (Competitive sports)
 3. การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดิน จ้ำ วิ่ง/วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน เต็นท์แอโรบิก วายน้ำ กระโดดเชือก กรีฑาวิ่งเร็ว เล่นกีฬา ประเภทฝึกความอดทน

ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุ

1. อายุ 5-17 ปี สำหรับเด็กและเยาวชนที่มีอายุอยู่ในกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมคือ การเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ วิชาพลศึกษา หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน สำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน การทำกิจกรรมดังกล่าวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงานในร่างกายดีขึ้น ลดภาวะความเครียด ควรปฏิบัติตาม คำแนะนำดังนี้
 - ควรออกกำลังกายแบบสะสมในระดับปานกลางอย่างน้อย 60 นาที/วัน สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที/วัน จะส่งผลต่อการมีสุขภาพดี การออกกำลังกายในแต่ละวันควรเป็นแบบแอโรบิคอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
2. อายุ 18-64 ปี การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มนี้ จะรวมถึง กิจกรรมนันทนาการ วิ่งเดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน ทำงานบ้าน การเล่นกีฬา ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคไม่ติดต่อ ลดความเครียด ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังนี้
 - ควรออกกำลังกายความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์หรือ 75 นาทีสำหรับระดับความหนักมาก
 - ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที
 - หากต้องการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีควรเพิ่มการออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางแบบแอโรบิค ให้ได้ 300 นาทีต่อสัปดาห์หรือ ออกกำลังกายความหนักในระดับมาก 150 นาที ต่อสัปดาห์

3. 65 ปีขึ้นไปการออกกำลังกายสำหรับวัยนี้จะรวมถึงกิจกรรมสันทนาการทั่วไปหรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง การเดิน วิ่ง การทำงานในชีวิตประจำวัน การเล่นกีฬา ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ลดความเครียด ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังนี้
- ควรออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์หรืออย่างน้อย 75 นาที สำหรับระดับความหนักมาก
 - ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที
 - สำหรับการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับกลุ่มนี้ควรเพิ่มการออกกำลังกายระดับปานกลางให้ได้ 300 นาที/สัปดาห์และสำหรับผู้ที่มียูหการเคลื่อนไหว ควรเพิ่มการออกกำลังกายที่สร้างความสมดุลของร่างกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์เพื่อป้องกันการหกล้ม หากไม่สามารถทำตามคำแนะนำข้างต้นได้ควรหากิจกรรมอื่นๆที่เหมาะสมกับตนเองทำ

ที่มา :: ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย
:: สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค