

กิจกรรมทางกาย...สู่การสร้างสังคมสุขภาพ

()

วรรณิ์ เจิมสุวรรณค์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

“กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) คือ การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหลักส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนันทนาการ ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเท่านั้น การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจะช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ในชีวิตประจำวัน และสามารถสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้ ตัวอย่างการเริ่มต้นสร้างกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้ตนเอง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน การลุกเดินหรือลุกยืนสลับไปมาเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ การบริหารร่างกายง่ายที่โต๊ะทำงาน **วันนี้หากเราตั้งใจที่จะขยับร่างกายเท่ากับท่านได้เริ่มต้นมีกิจกรรมทางกาย**

คำสำคัญ :

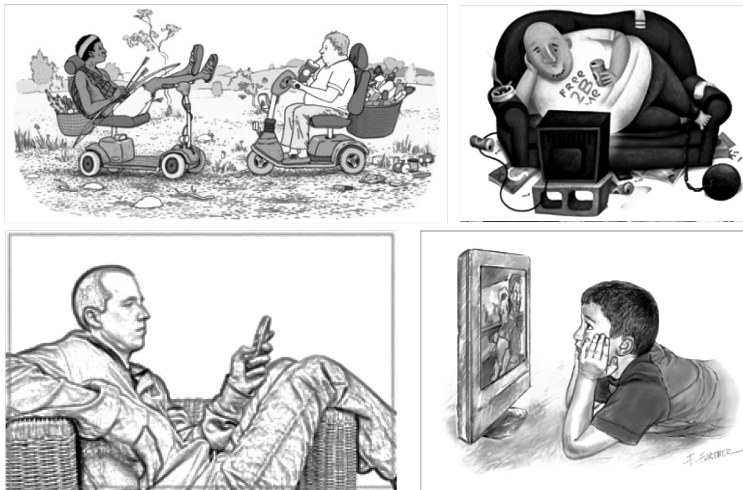
Abstract

Physical Activity is a movement part of the core muscle of our body with an increase amount of energy expense. This movement includes daily work, travelling, or any recreational activity. In addition, this activity is not limited only exercise or sport for health or competition. Understanding physical activity will help reducing our sedentary behavior in our daily life. In the opposite, it helps increasing a healthy life style. An example of having physical activity daily are walking, household work, using stairway instead of elevator, walk/stand-up movement, and easy physical exercise at your desk. Intent to move today is equal to the beginning of physical activity.

Keywords :

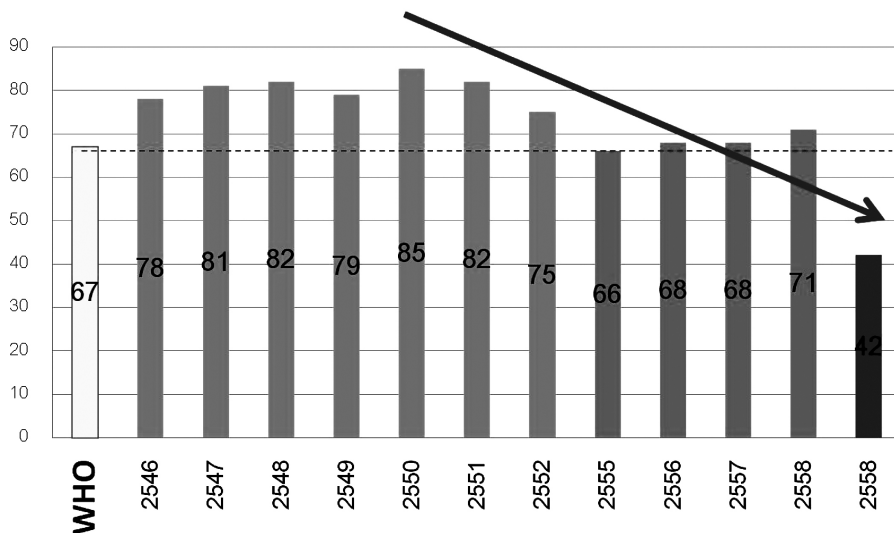
บทนำ

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายหลายๆ คนมักตอบว่าออกกำลังกายเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ แต่ไม่มีเวลามากพอกับการไปออกกำลังกาย ประกอบกับความเจริญทางเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีมากขึ้น ทำให้คนมีกิจกรรมในการไหวร่างกายน้อยลงใช้เวลาอยู่นิ่งๆ ไม่ค่อยขยับเนื้อตัว หรือมีอัตราการขยับต่ำจนกลายเป็น**พฤติกรรมเนือนิ่งหรือพฤติกรรมเนือนิ่ง (Sedentary behavior)** (พรเทพ ศิริวงษา รังสรรค์, 2558) พฤติกรรมที่เข้าข่ายการเนือนิ่ง เช่น นั่งเรียนหนังสือ นั่งทำงาน นั่งประชุม นั่งอยู่บนรถขณะรถติด นั่งดูทีวี และที่สำคัญมากในตอนนี้ คือ นั่งเล่นสื่อมือถือ ซึ่งพฤติกรรมเนือนิ่งนับเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถสร้างกิจกรรมทางกายผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน ออกไปทำงาน กลับมาบ้าน จนเข้านอนอีกครั้ง เช่น การเดินขึ้นบันได การลุกนั่งจากเก้าอี้ การยกของ เป็นต้น ดังที่องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้มีการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ



“กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความที่ชัดเจนว่า กิจกรรมทางกาย คือการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนันทนาการ ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเท่านั้น อย่างไรก็ตามการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมามุ่งเน้นไปที่การออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งความเป็นจริงประชาชนมีวิถีชีวิตที่มีเวลาและโอกาสในการออกกำลังกายน้อยลง จากกราฟระดับการมี

กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทย จะเห็นได้ว่าตั้งแต่ปี 2550 ประชาชนไทยมีกิจกรรมทางการในระดับเพียงพอที่น้อยลง (รูปประกอบที่ 1) ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และสะสมกิจกรรมทางกายในแต่ละช่วงเวลาของวัน โดยเฉพาะในเวลาทำงาน หรือการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นการลุกยืน และเดินไปตึ่มน้ำ เข้าห้องน้ำหรือเดินไปหยิบเอกสาร การยืนในช่วงเวลาพัก หลังจากนั่งเก้าอี้ทำงานทุก 1 ชั่วโมง, การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงานหรือในการเดินทาง การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน การลงรถโดยสารประจำทางก่อนถึงจุดหมาย การจอดรถให้ไกลจากอาคารมากขึ้น เหล่านี้ล้วนช่วยส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นในวิถีชีวิต และเป็นการลดพฤติกรรมเนิ่งด้วย



รูปประกอบที่ 1 ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทย
ที่มา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ทำอย่างไรให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในวิถีชีวิต

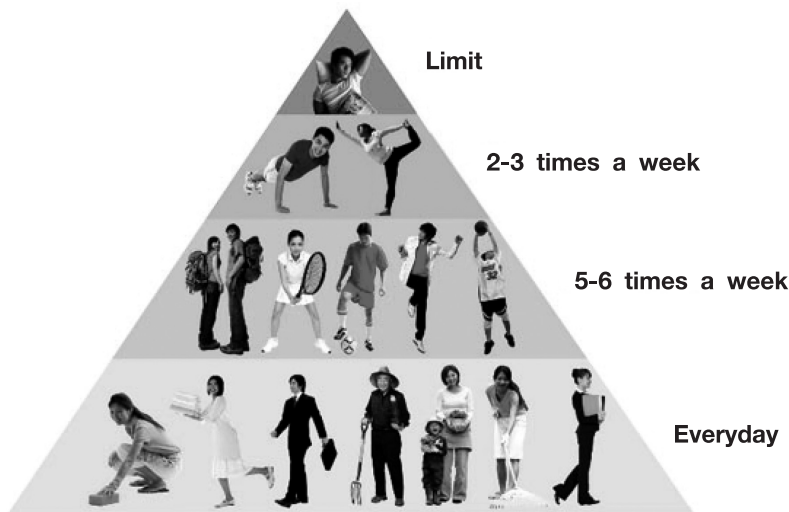
กิจกรรมทางกายครอบคลุมการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและในสายอาชีพ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว ยุทธศาสตร์โลกด้านการลดน้ำหนัก กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, WHO, 2547) มีข้อเสนอเพื่อเป็นทางเลือกของการทำกิจกรรมทางกาย ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุด ออกแรงเบาๆ อาจจะต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง

2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลาง (Moderate-intensity aerobic physical activities) โดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน-วิ่งอย่างน้อย 30 นาที การขี่จักรยาน การเต้นรำ

3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to vigorous-intensity physical activities) โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง

4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (Training for sports) เป็นกิจกรรมการฝึกโดยใช้แรงระดับหนักมาก (Vigorous-intensity activities) สำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์



รูปประกอบที่ 2 พีระมิดกิจกรรมทางกาย
ที่มา www.nestle.com

จากพีระมิดกิจกรรมทางกายนี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาสุขภาพนั้นไม่ได้ยากเกินที่จะเริ่มต้น เพียงแค่ลดหรือหยุดพฤติกรรมหนึ่ง แล้วเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน การลุกเดินเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถให้มากขึ้นในทุกๆ วัน และพัฒนาสู่ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ได้แก่ การบริหารกาย วิดพื้น ลูกนั่ง การเดิน-วิ่ง โยคะ เต้นรำ ขี่จักรยาน ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ให้มีการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยแต่ยังสามารถพูดคุยได้จบประโยคหรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับร้อยละ 65-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ) สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก ได้แก่ การวิ่ง กระโดดเชือก ยกน้ำหนัก เต้นแอโรบิก วิ่งมาราธอน หรือการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ โดยเป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยถึงหอบและพูดไม่จบประโยค หรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ)

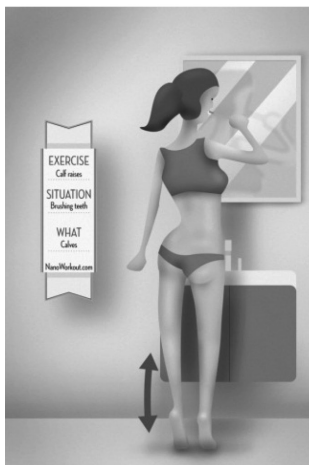
กิจกรรมทางกายสู่สังคมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมทางกายหลายๆคนอาจบอกว่าทำงานจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ลองพิจารณา กิจกรรมต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วลองเริ่มลงมือทำกัน เริ่มจากตื่นนอนตอนเช้า ก่อนลุกจากที่นอน ลองยืดเส้นยืดสาย บิดลำตัว หรือยกเท้าขึ้นแล้วหมุน บริหารกายก่อนปฏิบัติภารกิจอื่นๆ ต่อไป

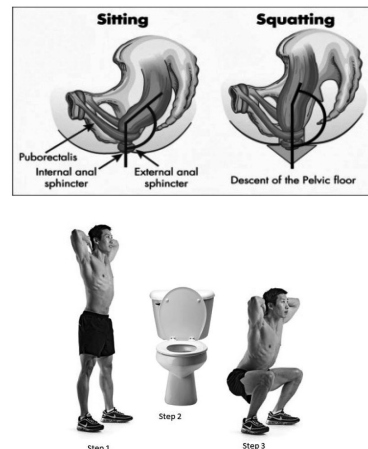


รูปประกอบที่ 3 ออกกำลังกายบนที่นอน
ที่มา www.theloop.ca

ตามด้วยใช้เวลาบริหารร่างกายระหว่างการแปรงฟันหรือการปฏิบัติภารกิจยามเช้าในห้องน้ำ ขอแนะนำท่าย่อ-ยียด (Squat) ซึ่งเป็นท่าที่จะนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงแล้วยังเป็นท่าที่ช่วยให้ลำไส้ใหญ่ส่วนท้ายหรือลำไส้ตรงขยายมากขึ้นและทำให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น



รูปประกอบที่ 4
ที่มา www.Nano Workout.com



รูปประกอบที่ 5
ที่มา www.pinterest



ระหว่างอยู่ที่ทำงานที่หลายๆ คนบ่นว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ลองมาเริ่มต้นจากการเดิน จอดรถให้ห่างจากประตูทางเข้า ลึกนิด เพื่อสร้างโอกาสในการเดินหรือหากที่ทำงานของท่าน อยู่ในอาคารที่มีลิฟต์หรือไม่ แค่เปลี่ยนจากการขึ้นลิฟต์มา เดินขึ้นบันได หรือออกจากลิฟต์ก่อนถึงชั้นที่ทำงานสัก 2-3 ชั้นแล้วเดินต่อ แค่นี้คุณก็ได้เริ่มต้นมีกิจกรรมทางกาย ในที่ทำงานแล้ว

รูปประกอบที่ 6

ที่มา <https://sites.ualberta.ca>



เวลาที่ต้องนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ควรตั้งเวลาปลุก ให้มีการเคลื่อนไหว อย่างจ้องหน้าคอมพิวเตอร์จนเพลิดน อย่างน้อยทุกๆ 1 ชั่วโมง เราควรได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เอียงศีรษะ บิดตัว แกว่งแขนสักเล็กน้อย

รูปประกอบที่ 7

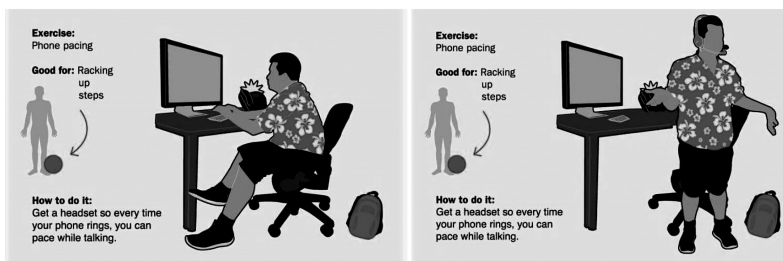
ที่มา www.zazzle.com.au



หากมีเอกสารต้องส่งให้เพื่อนร่วมงาน ลองเลือก วิธีการส่งข่าวหรือเอกสารด้วยการเดินไป ส่งแทนการส่งข้อความหรือการโทรศัพท์หรือ ให้เจ้าหน้าที่ส่งเอกสาร

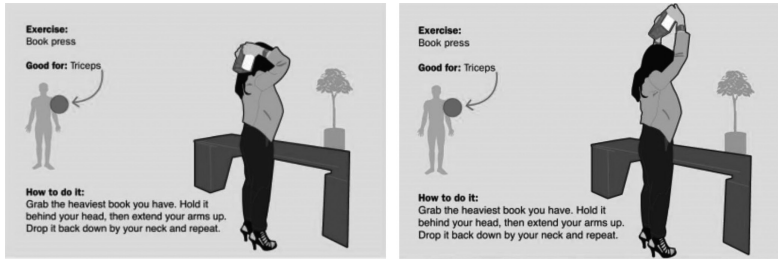
รูปประกอบที่ 8 ที่มา www.pinterest.com

เลือกใช้โทรศัพท์แบบไร้สายหรือหูฟังแบบติดโต๊ะ และเมื่อมีโทรศัพท์คุณก็สามารถ ลุกขึ้นเดินไปมา



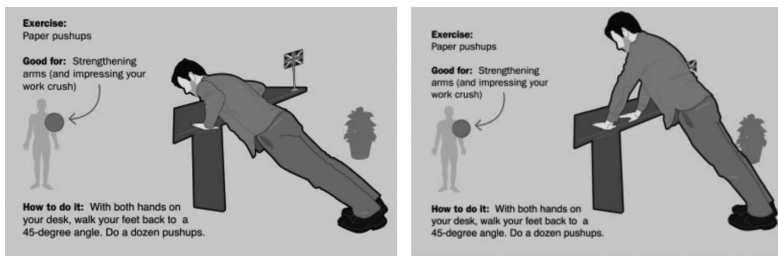
รูปประกอบที่ 9

หยิบเอกสารปึกใหญ่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยยกขึ้นลงเหนือศีรษะบริหารต้นแขนด้านหลัง



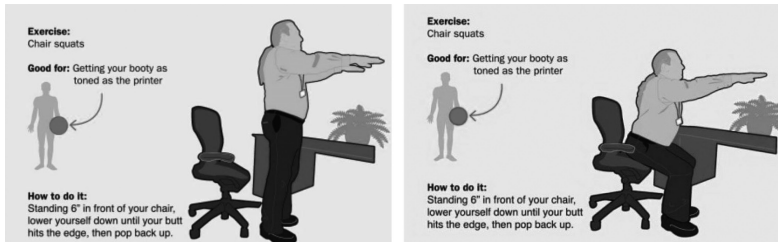
รูปประกอบที่ 10

ใช้โต๊ะ หรือกำแพง ให้เป็นประโยชน์ เปลี่ยนจากวิดพื้นมาดันโต๊ะ หรือกำแพงแทน ก็สามารถเพิ่มกล้ามเนื้อได้



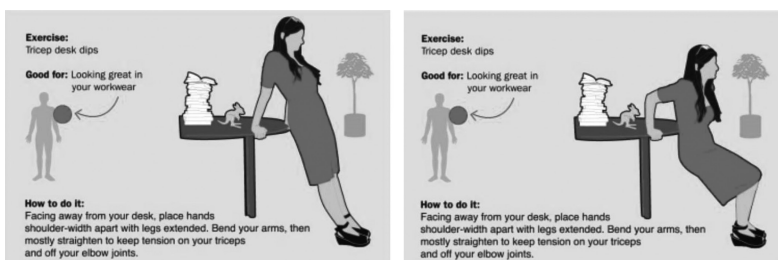
รูปประกอบที่ 11

เก้าอี้ทำงานนานๆก็ลองลูยีนและนั่งสลับไปมา นอกจากหายเมื่อย ยังได้บริการรถกล่อมเนื้อขา



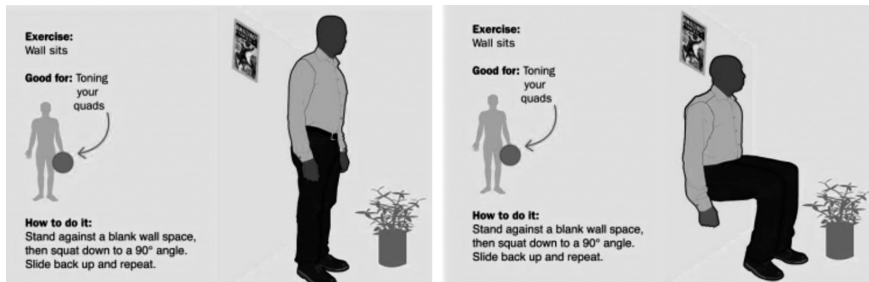
รูปประกอบที่ 12

ลองยืนหันหลังให้โต๊ะมือจับโต๊ะไว้แล้วแล้วหย่อนตัวลงแขนลง ได้บริหารแขน ไหล่ สะบัก



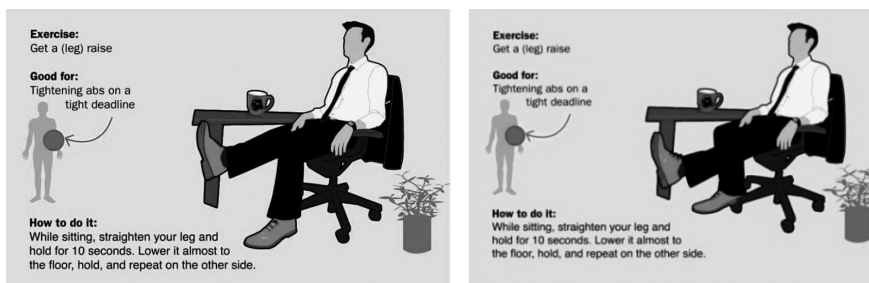
รูปประกอบที่ 13

ลองยืนหันหลังห่างจากกำแพงเล็กน้อย แล้วย่อเข่าลงตั้งฉากกับสะโพกและข้อเท้าหลังพิงกำแพง



รูปประกอบที่ 14

ใช้เวลาระหว่างการนั่งตี่มกาแฟ นั่งยกขาขึ้นลง สลับไปมาหรืออาจหมุนแขนไปด้วย เท่านี้ก็จะได้สะสมกิจกรรมทางกายให้ตนเองแล้ว



รูปประกอบที่ 15

รูปประกอบที่ 9-15 ที่มา <http://time.com/4019563/exercise-work-desk/>

นั่งทำงานนานๆจนรู้สึกเมื่อยล้า ลงมาทำ 3 ท่านี้กัน

- ลองใช้มือจับศีรษะด้านตรงข้ามแล้วค่อยๆดึงเหยียดศีรษะที่ละข้าง ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอและบ่า
- นั่งบิดลำตัว หากบิดไปด้านใดให้นำมือข้างนั้นไปจับพนักเก้าอี้ไว้ ช่วยยืดเหยียดลำตัวออก บ่า
- ลุกขึ้นยืนมือทั้ง 2 ประสานไว้ด้านหลัง เหยียดแขนไปด้านหลัง ยืดอกแหงนหน้าขึ้นมองเพดาน ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้าบริเวณ คอ บ่า ไหล่

หรือผู้ที่สนใจหรือเคยเล่นโยคะ จะทดลองทำท่าชูดโยคะเก้าอี้ชูดนี้สักวันละ 2-3 ชุดก็ได้นะคะ



รูปประกอบที่ 17 ที่มา <http://www.yogacards.com/>

เริ่มต้นจาก หายใจเข้า กางแขนทั้ง2ข้างออก หายใจออกรวมมือกลับมาพนมมือที่หน้าอก โกงตัวเล็กน้อย จากนั้นให้ควบคุมลมหายใจเข้าและหายใจออกสลับตามการเคลื่อนไหวที่ละภาพ

หลังเลิกงานหาโอกาสให้เวลากับสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกายเพิ่มเติม วางเป้าหมายการเดินอาจเริ่มต้นที่ 3,000-5,000 ก้าวต่อวัน และเพิ่มกิจกรรมเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย 10,000 ก้าว โดยสามารถหาเครื่องนับก้าวมาช่วยตรวจสอบเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกว่ายากเกินไปให้ค่อยๆ กำหนดเป้าหมายเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป



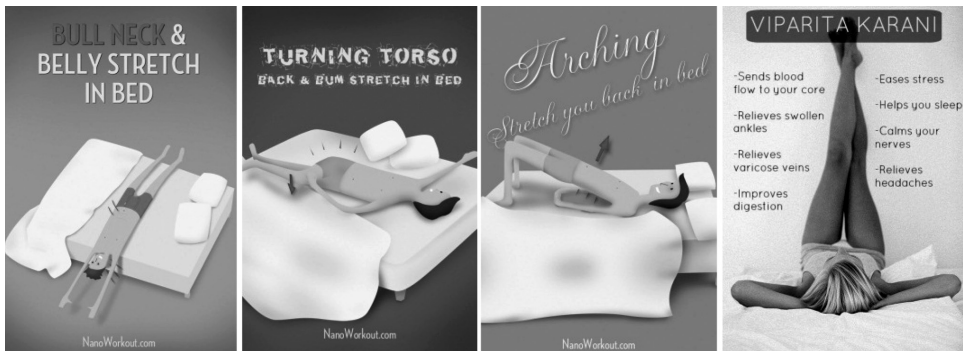
รูปประกอบที่ 18 ที่มา <http://www.never-age.com/>

ยังไม่หมดวันเรายังสร้างกิจกรรมทางกายให้ตนเองได้อีก สำหรับคุณแม่บ้านอาจต้องกลับมาเตรียมอาหาร สามารถใช้เวลาช่วงรอการหุงต้มอาหารให้เป็นประโยชน์กับการบริการร่างกายได้หลากหลายท่า เช่น ท่าเหยียดหลังและไหล่โดยใช้มือจับโต๊ะประกอบอาหารก้มตัวลง แขนเหยียด ท่าบริหารสะโพกและลำตัวโดยเตะขาออกด้านหลังและยืดแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะไปแตะตู้ (ใช้มือกับขาคนละข้างกัน) บริหารหน้าอกโดยการดันกับโต๊ะประกอบอาหารหรือทำนั่งย่อ เพื่อบริหารขา เป็นต้น



รูปประกอบที่ 19 ที่มา <http://toallwomen.weebly.com/>

สุดท้ายของวันก่อนเข้านอนยืด-เหยียด ชัดความเมื่อยล้าจากการทำงานมาทั้งวันกันอีกนิด จะหลับสบายอย่างมีความสุข



รูปประกอบที่ 20 ที่มา Nano Workout.com

จะเห็นได้ว่าตลอดทั้งวันเราสามารถสร้างกิจกรรมทางกายเพื่อลดภาวะพฤติกรรมเนือนิ่งหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ได้มากมาย แต่เราคิดที่จะเริ่มต้นและพูดกับตัวเองที่จะไม่นั่งนิ่งๆ ทุกคนสามารถสร้างกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกันได้อย่างแน่นอน วันนี้มาเริ่มต้นขยับตัวเพื่อสร้างกิจกรรมทางกายกัน

เอกสารอ้างอิง

- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. (2558). **พฤติกรรมคนไทยเข้าข่าย ‘เนือยนิ่ง’ กิจกรรรมทางกายต่ำ เสี่ยงกลุ่มโรค NCDs.** สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2015/09/10831>. (2 พฤษภาคม. 2559)
- Werawit (2558). **ลดพฤติกรรมเนนิ่ง ก่อนที่จะสายเกินไป : Sedentary Behavior.** สืบค้นจาก <http://vcanfit.blogspot.com/2015/05/sedentary-behavior.html> (2 พฤษภาคม. 2559)
- Caba, J. (2015). **A Way to Live Longer? 'Trade Off' Your Sedentary Lifestyle With Casual Walking For 2 Minutes Per Hour.** Available: <http://www.medicaldaily.com/way-live-longer-trade-your-sedentary-lifestyle-casual-walking-2-minutes-hour-331506> (cited 5 May 2016).
- Dowling, A. (2016). **How to work out from the comfort of your own bed.** Available: <http://www.theloop.ca/sponsoredpost/how-to-work-out-from-the-comfort-of-your-own-bed/>. (cited 1 October 2016).
- Giubarelli, M. (2014). **Office Yoga Exercise.** Available: <http://www.yogacards.com/yoga-exercise/office-Yoga-exercise.html> (cited 5 May 2016.)
- Okalander, M. & Jones, H. (2015). **10 Deskercises You Can Do at Work.** TIME Magazine (22 sep 2015) Available: <http://time.com/4019563/exercise-work-desk/> (cited 5 May 2016.)
- Morrill, K. (2012). **Can you really work out anywhere???** Available: <http://toallwomen.weebly.com/daily-pick-me-ups/previous/4>. (cited 1 October 2016)
- Nestle' (Malaysia) Berhad. (2010). **The physical activity pyramid.** Available: http://www.nestle.com.my/nutrition_health_wellness/how_am_i/health_and_nutrition_for_everyone/be_active/the_physical_activity_pyramid. (cited 1 May 2016.)
- Nano Workout. (2013). **Toilet workout.** Available: <http://nanoworkout.com/tag/toilet-workout/>. (cited 1 October 2016)
- Nano Workout. (2013). **Stretch in bed.** Available: <http://nanoworkout.com/2012/06/turning-torso-leg-stretch-bed/>. (cited 1 October 2016)
- United States Department of Agriculture. (2015). **Physical Activity.** Available: <http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-what-is>. (cited 5 May 2016)
- USA MNB TEAM. (FEB 20, 2014). **Office Workout: 6 Yoga Poses to do at your Desk.** Available: <http://www.movenourishbelieve.com/move/office-workout-6-yoga-poses-to-do-at-your-desk/>. (cited 5 May 2016).