

สุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 08-1624-2423 อีเมล : termetch.s@arts.kmutnb.ac.th
รับเมื่อ 3 กันยายน 2561 ตอรับเมื่อ 20 มีนาคม 2562 DOI:10.14416/j.faa.2019.08.010

เดิมเพชร สุขคนาภิบาล¹

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพดีเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน เพราะคำว่าสุขภาพนั้นหมายถึงสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุขด้วย การมีสุขภาพดีจะส่งผลต่อการเรียนรู้ในวัยเยาว์ เด็กที่มีสุขภาพดีย่อมมีการเรียนรู้ที่ดีตามไปด้วย สุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นกับองค์ประกอบของสุขภาพ 5 ส่วนคือ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพอารมณ์ สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ หากขาดด้านใดด้านหนึ่งแล้วการดำเนินชีวิตของบุคคลก็จะขาดความสมบูรณ์ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านสาธารณสุข ปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ ผ่านกิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชีวิต และช่วยให้ร่างกายได้ทำงานเพิ่มขึ้นประกอบด้วย กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางกายในยามว่าง โดยบุคคลจะมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายนั้นขึ้นกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่จะต้องมีความตั้งใจเพื่อให้เกิดการออกกำลังกาย และการตั้งใจให้ผู้อื่นมาออกกำลังกายควรทราบเหตุผลที่บุคคลออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกายเสียก่อนถึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้

คำสำคัญ : สุขภาพ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

Health, Physical Activity and Exercise Behavior

¹ Corresponding Author, Tel. 08 1624 2423, E-mail : termetch.s@arts.kmutnb.ac.th Termetch Sookhanaphibarn¹
Received 3 September 2018; Accepted 20 March February 2019

Abstract

Healthiness is desirable because health means physical and mental integrity, including the ability to live in normal society. Good health will affect the learning of young people. Healthy children have good learning as well. Being healthy or unhealthy depends on five health elements as follows: physical health, mental health, emotional health, social health and spiritual health. Without one element, the life of a person lacks integrity. The factors that influence the health of the person include personal factors, environmental factors and public health factors. These factors are related to each other, affecting the health of people in the basic activities of life. These help the body to work more actively in daily - routine physical activity and leisure - time physical activity. Finally, people having more or less physical activity or exercise depend on their exercise behavior which needs motivation to exercise. In finding motivation to exercise, a person should start by finding reasons to exercise or not to exercise before creating the motivation to exercise.

Keywords : Health, Physical activity, Exercise behavior

¹ Assistant Professor Ph.D., Department of Humanities, Faculty of Applied Arts, King Mongkut's University of Technology North Bangkok

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดคือ “สุขภาพ” เพราะหากปราศจากสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้วย่อมไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างสะดวกและประสบความสำเร็จ เนื่องจากต้องคอยรักษาพยาบาลซึ่งเสียค่าใช้จ่ายอยู่ตลอดเวลา การมีสุขภาพดีจึงเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน ซึ่งความหมายของคำว่าสุขภาพองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้ความหมายเมื่อปี พ.ศ. 2491 ไว้ว่า สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้มิใช่หมายถึงแต่เพียงความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น

2. ความสำคัญของสุขภาพ

สุขภาพมีความสำคัญอย่างมากต่อบุคคลและสังคม เนื่องจากสุขภาพเป็นพื้นฐานของชีวิต ที่จะส่งผลให้บุคคลมีความแข็งแรงสามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งความสำคัญของสุขภาพนั้นสำคัญมากน้อยเพียงใดพิจารณาได้จากแนวคิดต่างของคนทั่วโลก (สุชาติ โสมประยูร, 2546) ดังนี้ ชาวพุทธมีพุทธภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรมาลาภา” ซึ่งแปลว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ในขณะที่ชาวคริสตจักรในยุโรป มีข้อคิดที่ว่า “Health is the greatest blessing of all” หมายความว่า “สุขภาพคือพรอันประเสริฐเหนือพรอื่นใด” และชาวอาหรับมีสุภาษิตโบราณว่า “He who has health has hope and he who has hope has everything” หมายความว่า “คนที่สุขภาพดีคือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง” ซึ่งทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ปราศจากโรคนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิต

ขณะที่นักวิชาการด้านการศึกษาของไทย กล่าวว่ (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัมชา วัฒนบุรานนท์, 2553) สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการต่างๆ ด้านในตัวบุคคล แม้ในสมัยกรีกโบราณก็ยังเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพอย่างมาก โดยมีนักปราชญ์ 2 ท่าน คือ พลาโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) มีความเห็นสอดคล้องกันคือ “การที่จะให้การศึกษาทางด้านอื่นๆ นั้น สมควรที่จะให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน” หมายความว่า หากเด็กสุขภาพไม่ดีแม้จะให้การศึกษาอบรมแต่เพียงใด การเรียนรู้ก็ไม่ส่งผล ให้ผลไม่เต็มทีหรือ

ไร้ผลสำเร็จ ในขณะที่เดียวกันหากเด็กมีสุขภาพดี การศึกษาย่อมเป็นไปด้วยดี เด็กย่อมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้เป็นประโยชน์ได้อย่างสมบูรณ์ ฉะนั้นการศึกษาเรื่ององค์ประกอบของสุขภาพว่าแท้จริงแล้วการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของสุขภาพใดบ้างและมีปัจจัยใดที่ส่งเสริมสนับสนุนให้มีสุขภาพดีขึ้นได้

3. องค์ประกอบของสุขภาพ

คำว่า “สุขภาพ” ผู้คนทั่วไปมักจะเข้าใจถึงสุขภาพกายเป็นหลัก ซึ่งความจริงแล้วผู้ที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่มีปัญหาทางจิตใจ เนื่องจากภาวะทางจิตใจผิดปกติ เช่น ความซึมเศร้า ความเครียด ก่อให้เกิดภาวะผิดปกติทางจิตหรือเจ็บป่วยทางจิต ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ส่งผลให้ปัจจุบันคำว่า “สุขภาพ” ได้รับความหมายตั้งแต่สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพอารมณ์ สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณเข้าไปอีกด้วย (เอมอัมชา วัฒนบุรานนท์, 2556) จึงสามารถสรุปได้ว่า ในความหมายของ “สุขภาพ” ในปัจจุบัน มีองค์ประกอบ 5 ส่วน ด้วยกันคือ

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพร่างกายที่ดี อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ส่งผลให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส ไม่มีความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายดีด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “A sound mind is in a sound body” คือ “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” เนื่องจากจิตใจคือความรู้สึกต่อสิ่งใดๆ

3. สุขภาพอารมณ์ (Emotional Health) หมายถึง ความรู้สึกตอบสนองสิ่งเร้าโดยฉับพลัน อารมณ์มี 2 ด้านคือ พึงพอใจ กับไม่พึงพอใจ อารมณ์จะสั่งการให้มีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้าที่มากกระทบ แต่ละอารมณ์จะมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน สิ่งเร้าลักษณะเดียวกันอาจก่อให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกันในบุคคลที่ต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกันก็อาจเกิดอารมณ์แตกต่างกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้นๆ

4. สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้อื่น หรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และ

ปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

5. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและแยกได้ใน เหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ นำไปสู่การมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุขภาพด้านนี้ จะคอยผลักดันพฤติกรรมอันแท้จริงของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ และบุคคลอื่นๆ (สุรชาติ ฌ หนองคาย, 2561) จิตวิญญาณ จึงมี 2 ลักษณะ คือ จิตวิญญาณดี กับ จิตวิญญาณไม่ดี

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้นองค์ประกอบสุขภาพทั้ง 5 ด้าน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตด้วยดีอย่างปกติสุข หากขาด ด้านใดด้านหนึ่งแล้วการดำเนินชีวิตของบุคคลก็จะขาด ความสมบูรณ์ได้ ดังนั้นสิ่งที่จะมีผลต่อองค์ประกอบของ สุขภาพคือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคลเหล่านั้น ดังจะกล่าวต่อไป

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา การติดต่อสื่อสารสามารถเดินทางไปได้อย่าง รวดเร็วผ่านระบบดิจิทัล การดูแลสุขภาพและการให้ความรู้ ด้านสุขภาพมีช่องทางต่างๆ มากมาย ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อสุขภาพของบุคคล แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ (เอมอัมชา วัฒนบุรานนท์, 2556) มีความเกี่ยวข้องกันอยู่ตลอดเวลา คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความแตกต่างกัน ตาม อายุ เพศ สถานะสุขภาพ อาชีพ ถิ่นที่อยู่ กรรมพันธุ์ ความเชื่อ พฤติกรรม จิตวิญญาณของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย

1.1 พฤติกรรมของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรม การทำงานและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิด ภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อุบัติเหตุ ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน และภาวะทุพโภชนาการ

1.2 ความคิด ความเชื่อ ในปัจจุบันจิตใจผู้คนมุ่งเน้น ไปที่เศรษฐกิจ ตามกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมและ ทศณะของการจัดการให้สุขภาพสำคัญในระดับต่ำ อิทธิพล จากสื่อโฆษณา ล้วนประกอบเป็นผลต่อความเชื่อ และ ทศนคติในสังคมผิดๆ ในการดูแลสุขภาพ

1.3 พันธุกรรม เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า ขึ้นอย่างมากส่งผลต่อการป้องกันและรักษา ทางพันธุกรรมได้ เช่น โรคกลุ่มดาวน์ซินโดรม โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านสภาวะแวดล้อม ทางกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม และอื่นๆ ประกอบด้วย

2.1 การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจส่งผลให้เกิด การกระจายรายได้ที่เหลื่อมล้ำระหว่างคนรวยกับคนจน ส่งผลให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันในการดูแลสุขภาพ และ เข้าถึงทรัพยากรสุขภาพของกลุ่มผู้ด้อยโอกาสทั้งในพื้นที่ ห่างไกลความเจริญและผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดทำให้ มีโอกาสได้รับการดูแลสุขภาพไม่ทั่วถึง

2.2 การศึกษา การจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้ เด็กจำเนื้อหาหมากกว่าการฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา และ ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการ ดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ นำไปสู่การไม่สามารถแก้ไข ปัญหาและสถานการณ์ที่นำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพได้

2.3 การเมืองการปกครอง การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง มีผลต่อการกำหนดนโยบาย เนื่องจาก การกำหนด นโยบายส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดยนักการเมืองและการเมือง ที่มี การเปลี่ยนแปลงบ่อยทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องใน นโยบายสุขภาพ รวมถึงการขาดกำลังคนด้านสุขภาพที่ สำคัญ

2.4 โครงสร้างพื้นฐานของเมือง เช่น การสื่อสาร การคมนาคม การสาธารณสุข โภค มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพของ ประเทศไทย

2.5 ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลให้ ไทยมีการนำเข้าเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้ต้องระวังอันตรายที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี เครื่องมือทางการแพทย์ เกิดปัญหาการกระจายเครื่องมือ ทางทางการแพทย์ไม่เท่าเทียมกัน

2.6 การเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วของจำนวนประชากรก่อให้เกิดปัญหาสังคม ตามมาอีกหลายด้าน ตลอดทั้งการอพยพย้ายถิ่น ความ แออัดและการขาดแคลนที่อยู่อาศัยในเมือง ยิ่งทำให้เกิด สภาวะแวดล้อมทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของประชาชนในเมืองโดยทั่วไป

2.7 การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ป่าไม้ลดลง ดินคุณภาพต่ำ อากาศมีมลพิษ มีสารปนเปื้อนในน้ำดิบที่ใช้ทำน้ำประปา การใช้สารเคมีและ วัตถุอันตรายมากขึ้นส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีและ เสี่ยงภัยต่ออันตรายจากสารพิษได้

2.8 ด้านชีวภาพ มีการเปลี่ยนแปลงจุลชีพที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รวมทั้งแมลงและสัตว์นำโรคอยู่ตลอดเวลา ส่งผลต่อวิธีการรักษาพยาบาลและผลกระทบต่อสุขภาพของ ประชาชน

2.9 ปัจจัยทางด้านสังคมอื่นๆ เช่น วัฒนธรรมความเชื่อ ค่านิยม ศีลธรรมและจริยธรรม ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของประชาชน

3. ปัจจัยด้านระบบสาธารณสุข คือระบบการให้บริการสุขภาพทั้งภาครัฐ และเอกชน ประกอบด้วย

3.1 การกระจายโครงสร้างพื้นฐานของระบบบริการสาธารณสุขทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีการกระจายมีการครอบคลุมมากขึ้นและการสร้างหลักประกันด้านสุขภาพจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้นได้

3.2 โครงสร้างองค์กรการบริหารงานสาธารณสุขในการบริหารการสาธารณสุขจะต้องปรับองค์กรการทำงานให้เล็กลงเน้นกระจายอำนาจไปสู่หน่วยปฏิบัติจะทำให้เกิดการปรับกระบวนการทำงานให้ตอบสนองต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน

3.3 คุณภาพและประสิทธิภาพในการบริการมีแนวโน้มการแข่งขัน การพัฒนาคุณภาพบริการ และการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของสถานพยาบาลทุกประเภททุกระดับเกิดขึ้นแต่มีปัญหาการกระจายทรัพยากรสาธารณสุขไม่ทัดเทียมกันในภูมิภาคส่งผลให้ปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชนในบางพื้นที่มีปัญหารุนแรง

3.4 ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ มีการใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองและไม่ประหยัด ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในภาพรวมของสังคมสูงขึ้น

3.5 การมีส่วนร่วมของประชาชน การพึ่งตนเอง และการมีส่วนร่วมในการรักษาพยาบาลของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยเน้นการสาธารณสุขมูลฐานยังทำได้ผลดีอย่างแท้จริงในบางพื้นที่เท่านั้น และขาดความยั่งยืนในการพัฒนา จำเป็นต้องส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญและมาพัฒนาสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคมได้ด้วยตนเอง

จะเห็นได้ว่าปัจจัยทั้ง 3 ข้างต้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยง มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ปัจจัยที่กล่าวมาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ส่งผลให้ต้องมีการศึกษาและทำการวิจัยเพื่อหาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้สามารถปรับกระบวนการหรือวิธีในการดูแลสุขภาพของประชาชนไทยให้มีสุขภาพดี โดยการดูแลสุขภาพนั้นจะประกอบไปด้วยหลัก 3 อ. คือ ออกกำลังกาย อาหารและอารมณ์ ในบทความนี้จะกล่าวเพียงเรื่องการออกกำลังกายเท่านั้น ซึ่งการออกกำลังกายปัจจุบันมีเรียกโดยรวมว่า กิจกรรมทางกายนั่นเอง

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชีวิต กิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายได้ทำงานเพิ่มขึ้น เช่น การทำสวนจะช่วยเพิ่มการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ การวิ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มการทำงานของระบบกล้ามเนื้อแล้วยังช่วยเพิ่มระบบไหลเวียนโลหิตอีกด้วย เมื่อร่างกายต้องทำงานเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย ยิ่งในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากจนทำให้ประชากรหลายคนติดอยู่ในภาวะนั่งนิ่ง การเพิ่มกิจกรรมทางกายเข้าไปจะช่วยทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายและมีสุขภาพที่ดีขึ้น ต่อไปจะกล่าวถึงความหมายและความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกาย

สนธยา สีละมาต (2557) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ดังนี้ กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ฉะนั้นกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Daily-routine Physical Activity) คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อและทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น 4 ประเภทตามบริบทที่กระทำได้แก่

1.1 การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Activity) เช่น ลากหรือเข็นสินค้า การยกของขึ้นลง ถีบสามล้อขายของ หรือการทำเกษตรกรรม เป็นต้น

1.2 การทำงานบ้าน/งานสวน ในบริเวณบ้าน (Household Activity) เช่น การซักผ้า ถูบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม รดน้ำต้นไม้ ทำสวนขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง เป็นต้น

1.3 การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation Activity) เช่น เดินไปทำงาน การปั่นจักรยานไปทำงาน เดินไปทำงานหรือทำธุระ เดินขึ้นลงบันได เป็นต้น

ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมทางกายที่บุคคลทั่วไปต้องทำทุกวันเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ หากกิจกรรมทางกายลักษณะนี้มีมากเพียงพอก็จะส่งผลให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แม้ว่าเราจะขาดกิจกรรมทางกายในยามว่างก็ตาม

2. กิจกรรมทางกายในยามว่าง (Leisure-time Physical Activity) กิจกรรมทางกายที่ร่างกายต้องทำในเวลา

ว่างนอกเหนือจากกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่

2.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ เป็นต้น

2.2 การเล่นกีฬา (Sports Activity) เช่น เล่นเทนนิส เล่นบาสเกตบอล เล่นฟุตบอล เล่นแบดมินตัน เล่นกอล์ฟ เป็นต้น

2.3 การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise Training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดิน - วิ่งระยะไกล ปั่นจักรยานระยะไกล เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำต่อน้ำตื้น กระโดดเชือก การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เป็นต้น

โดยการทำกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย จะมีความแตกต่างกันโดยแยกตาม ความหนักของการกระทำ ระยะเวลาของกิจกรรม และระดับของการแข่งขัน

โดยปกติ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย จะเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความหนัก มีระยะเวลาในการเล่นที่แน่นอน และมีลักษณะของการแข่งขันมากกว่าการทำกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากน้อยเพียงใดนั้นสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมหรือการออกกำลังกายของบุคคลต่าง ๆ นั้นเอง

พฤติกรรมหรือการออกกำลังกาย

การที่บุคคลจะออกกำลังกายหรือไม่นั้นจะต้องมีเหตุจูงใจ หรือแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการออกกำลังกาย การที่จะจูงใจให้ผู้อื่นมาออกกำลังกายจึงควรทราบสาเหตุที่บุคคลเหล่านั้นอยากออกกำลังกายหรือไม่อยากออกกำลังกายเสียก่อนถึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้

เหตุผลในการออกกำลังกาย (สนธยา สีละมาต, 2557) เหตุผลส่วนใหญ่ของผู้ที่ต้องการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

1. ความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง (Physical Self-Esteem) ผู้ที่ไปออกกำลังกายส่วนใหญ่ โดยเฉพาะวัยรุ่นจะมีสาเหตุมาจากความพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ซึ่งเหตุผลในข้อนี้ได้สอดคล้องกับหลักทางจิตวิทยาที่ว่า การเห็นคุณค่าของตนเองจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง เพราะผู้ที่มีความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเองสูงจะให้คุณค่ากับรูปร่าง สุขภาพ และ

มีความต้องการที่จะพัฒนาและรักษารูปร่างของตนเอง จึงมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลผู้นั้นออกกำลังกาย

2. การควบคุมน้ำหนักร่างกาย (Weight Control) ผู้คนส่วนใหญ่ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักมักจะหันมาออกกำลังกาย โดยมักจะใช้การควบคุมอาหารควบคู่กันไปด้วย เนื่องจาก บุคคลทั่วไปที่มีน้ำหนักปกติ การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอต่อการควบคุมน้ำหนัก แต่สำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินนอกจากการออกกำลังกายแล้วการปรับพฤติกรรมการบริโภคจะช่วยให้เห็นผลดีกว่า เนื่องจากสาเหตุที่แท้จริงของร่างกายที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากปริมาณไขมันในร่างกายนั้นมาจากพฤติกรรมการบริโภคมากกว่า การขาดการออกกำลังกาย ฉะนั้นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินจึงควรจะต้องปรับพฤติกรรมการบริโภคเป็นสำคัญ

3. สุขภาพ (Health) ผู้ที่คาดหวังว่าจะมีสุขภาพดีหรือต้องการปรับปรุงสุขภาพของตนเอง เป็นอีกสาเหตุสำคัญที่จูงใจให้ผู้คนมาออกกำลังกาย ผู้ที่มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพดีขึ้นจะมีแนวโน้มการออกกำลังกายสูงกว่า แต่ก็มีผู้คนจำนวนหนึ่งที่มีความเชื่อดังกล่าวแต่ขาดการออกกำลังกาย ฉะนั้นปัจจัยที่เป็นเหตุจูงใจให้ผู้คนมาออกกำลังกายด้วยความเชื่อนี้จะไม่ทำให้ผู้คนเหล่านั้นติดการออกกำลังกาย ฉะนั้นจึงควรให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายเป็นประจำแก่กลุ่มคนเหล่านี้เพื่อเขาเหล่านั้นดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ ซึ่งบุคคลที่ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคแทนการรักษาโรคก็มีอยู่จำนวนไม่น้อยเลยทีเดียว

4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) ผู้คนอีกกลุ่มหนึ่งให้เหตุผลการออกกำลังกายที่ต้องการพบปะผู้คน ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนหรือคนรัก โดยลักษณะการออกกำลังกายของบุคคลส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนหรือกลุ่มมากกว่า กีฬาหลายประเภทที่จำเป็นต้องเล่นกันเป็นกลุ่มเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส และกอล์ฟ เป็นต้น และการออกกำลังกายร่วมกันทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงและเกิดความรับผิดชอบที่จะออกกำลังกายต่อไปซึ่งมาจากการสนับสนุนทางสังคมในขณะที่ออกกำลังกาย

5. ความสนุกสนาน (Enjoyment) ความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้คนมาออกกำลังกาย แม้ว่าผู้ใหญ่จะมีเหตุผลต่างๆ มากมายเพื่อที่จะออกกำลังกายแต่ในวัยเด็ก สิ่งที่สำคัญที่สุดของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคือความ

สนุกสนาน ซึ่งเป็นปกติของผู้คนจะสนใจและกระทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองพบกับความสุข สนุกสนาน ซึ่งกีฬาและการออกกำลังกายช่วยให้ผู้คนได้รับความพึงพอใจในสิ่งเหล่านี้

5. สรุป

สรุปได้ว่า สุขภาพ ไม่มีหมายถึงเพียงความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ แต่ยังรวมถึงความสามารถในการมีชีวิตอยู่ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ด้วยดี สุขภาพจึงเป็นสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของบุคคลทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและความรู้สึกผิดชอบชั่วดีภายในจิตใจ ปัจจัยในการดำเนินชีวิตอันจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข ยังประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านระบบสาธารณสุข ทั้ง 3 ปัจจัยนี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคลเป็นอย่างมากซึ่งหลักในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่ได้ยื่นกันมาอย่างต่อเนื่องคือหลัก 3 อ. และหนึ่งในนั้นคือเรื่องสุขภาพกายคือ อ ออกกำลังกาย ที่ปัจจุบันนิยมใช้คำว่ากิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย จะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพทางกายทำงานได้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและยังส่งผลกระทบต่อไปยังสุขภาพด้านอื่นๆ ได้อีกด้วย เหตุนี้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจในร่างกายของตนเอง ความต้องการควบคุมน้ำหนักร่างกาย ความต้องการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นหรือความสนุกสนานที่เกิดขึ้นเมื่อได้ออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ของบุคคลทั่วไปจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเขาเหล่านั้นอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดที่บุคคลจะเข้ามามีกิจกรรมการออกกำลังกายก็สมควรจะส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นมีกิจกรรม ทางกาย หรือการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมกับตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของเขาเหล่านั้น

6. หนังสืออ้างอิง

ภาษาไทย

- สุชาติ โสมประยูร. (2546). **สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัมชา วัฒนบูรานนท์. (2553). **เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมีอาชีพ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการจำกัด.

สุชาติ ณ หนองคาย. (2561). “สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาพทางปัญญา และความรอบรู้ด้านสุขภาพ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร” **วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ**. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 2561. 1-7.

สนธยา สีละมาต. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอมอัมชา วัฒนบูรานนท์. (2556). **หลักการทางสุขศึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ภาษาอังกฤษ

World Health Organization. (online). เข้าถึงได้จาก <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> (วันที่ค้นข้อมูล 12 มกราคม 2560).