

# เหตุผลใดถึงต้องออกกำลังกาย ?

ผศ.ดร.จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ

ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ทุกคนปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีอายุยืนนาน ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย และทุกคนก็ทราบดีว่า สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ผู้เขียนมีเจตนาต้องการเขียนบทความนี้ขึ้นมาเพื่อย้ำเตือนทุกคนให้ตระหนักถึงคุณค่าและเหตุผลที่ว่าทำไมเราถึงต้องออกกำลังกาย และการออกกำลังกายจะมีผลต่อตนเองและส่งผลถึงประเทศชาติโดยส่วนร่วมได้อย่างไร ทำไมการออกกำลังกายจึงถือว่าเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็เนื่องมาจากเหตุผลบางประการดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตัน (Coronary Thrombosis หรือ Myocardial Infarction) เนื่องจากเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเกิดอุดตัน ทำให้ขาดการส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ถ้าเกิดการอุดตันที่เส้นเลือดใหญ่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตทันที มีข้อมูลทางการแพทย์รายงานว่า การตีบของเส้นเลือด

เริ่มเป็นได้ตั้งแต่วัยเด็กซึ่งเส้นเลือด ไม่ได้มีการอุดตันทันที จะมีการตีบทีละน้อยแต่ไม่มีอาการ เมื่อมีอาการตีบมากขึ้นจะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่ทันก็จะเกิดอาการขึ้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมีแนวโน้มว่ามีเส้นเลือดที่แข็งแรงและสะอาดกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะเพิ่มระดับของ Cholesterol ชนิดดี คือ HDL ในระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งเป็นตัวช่วยขับ Cholesterol ออกจากเส้นเลือด ขณะเดียวกันการออกกำลังกายแบบแอโรบิคยังช่วยลดจำนวนของ Cholesterol ชนิดไม่ดี คือ LDL ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเพิ่มอัตราการเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2531 พบว่า ประชากรไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุดจากประชากร 100.000 คน เสียชีวิตด้วยโรคนี้นี้ 44.4 คน ซึ่งโรคหัวใจตีบและอุดตันนี้สามารถป้องกันได้โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีผลช่วยให้ความดันโลหิตลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่มีความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น เพิ่มการสูบฉีดโลหิตให้มีประสิทธิภาพ

ยิ่งขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจโดยทั่วไปจะลดลง หลังจากที่เราออกกำลังกายได้รับการฝึกฝนในการออกกำลังกาย เพราะว่าหัวใจสามารถสูบฉีดโลหิตได้เพิ่มมากขึ้น ในการทำงานครั้งหนึ่งๆ ทำให้หัวใจทำงานลดลง

3. การออกกำลังกายช่วยรักษาความสมดุลย์ของระดับของน้ำตาลในเลือด ดังนั้นจึงช่วยป้องกันการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

4. การออกกำลังกายโดยที่ต้องแบกน้ำหนักตัว หรือมีน้ำหนักตัวเกิน ช่วยป้องกันการสูญหายของแร่ธาตุในกระดูก ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น หรือเรียกกันว่า โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) การออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ กิจกรรมทุกอย่างซึ่งมีการประยุกต์ใช้ซึ่งทำให้กระดูกเกิดแรงต้าน เช่น การวิ่ง การจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิค กีฬาที่ใช้ไม้ตีทุกชนิด เป็นต้น โดยเฉพาะในสตรีที่หมดประจำเดือน มีโอกาสที่กระดูกจะสึกกร่อนและหักได้ง่ายมาก เนื่องจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิง

5. กิจกรรมการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อกระดูก และโครงสร้างส่วนอื่นๆ ที่ทำให้ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย เช่น ฟังผัด และเอ็น

6. การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญอาหาร ในโปรแกรมการลดน้ำหนักสิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องมีการออกกำลังกาย การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายและจำกัดอาหาร น้ำหนักที่หายไปเกิดจากการสูญหายของไขมันส่วนเกินมากกว่าที่เกิดจากการสูญหายของน้ำและเนื้อเยื่อ ดังนั้นการลดน้ำหนักหรือเพิ่มน้ำหนักอย่างรวดเร็ว จะทำให้เกิด

อันตรายต่อสุขภาพและทำให้อัตราการเผาผลาญต่ำ จึงควรลดน้ำหนักทีละน้อยด้วยการออกกำลังกาย เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด

7. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการลดลงของอัตราการเผาผลาญ ซึ่งบางครั้งควบคู่ไปกับการสูญหายของน้ำหนักตัว และอัตราการเผาผลาญจะลดลงตามลำดับเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นการป้องกันไม่ให้กลุ่มของกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมันสูญหายไปเมื่อมนุษย์เรามีอายุเพิ่มมากขึ้นสมรรถภาพทางกายจะเริ่มเสื่อมลงทุกๆ ระบบ ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ความเสื่อมนี้จะยิ่งเสื่อมเร็วขึ้นถ้าไม่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

8. การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดช่วยให้ร่างกายแก่หรือเสื่อมสมรรถภาพช้าลง การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายคงสภาพในด้านความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว ความหนาแน่นของกระดูก อัตราการเผาผลาญอาหาร และยังทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้นถ้าปราศจากการออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้มนุษย์เรามีวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นอิสระและคุณภาพ ทำให้เกิดความสุขความเพลิดเพลินโดยเฉพาะผู้ที่เกษียณอายุ ในขณะนี้ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึง 6% และจากสังคมที่เปลี่ยนไป เนื่องจากคู่สามีภรรยาต้องทำงานนอกบ้าน ลูกๆ แยกครอบครัวออกไป คนใช้หายากมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น ถ้าหากได้มีการเติมตัวแก่อย่างมีคุณภาพก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีสุขภาพจิตดี ช่วยเหลือตนเองได้ไม่เป็นการระของผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ได้พบผู้คน ทำให้ได้รู้จักคน

