



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๐ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร บฝ.พิเศษ

วิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

โดย น.ต.วีระพล โคตรธรรม หมายเลข ๖๐ สัมนนาที่ ๗

วันศุกร์ที่ ๑๐ เม.ย.๒๕๖๖



บทความทางวิชาการ

เรื่อง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน

โดย

นาวาอากาศตรี วีระพล โคตรธรรม

หมายเลข ๖๐ สัมมนาที่ ๗

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๐

โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทความทางวิชาการ

เรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน

น.ต.วีระพล โคตรธรรม หมายเลข ๖๐ สัมนนาที่ ๗

บทคัดย่อ

ความเหมาะสมของการออกกำลังกายในแต่ละคนนั้นย่อมมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเพศ - วัย ช่วงอายุ และพื้นฐานของความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน เป็นการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาครอบครัว องค์กร และสังคม ประเทศชาติ ระยะยาว จำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกาย ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ Aerobic Exercise และ Anaerobic Exercise เพื่อนำมากำหนดใช้กับ หลัก FITT คือ F = Frequency หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกาย, I = Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย, T = Time หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และ T = Type หมายถึง ชนิดของการออกกำลังกาย และทำแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

คำสำคัญ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน คนวัยทำงาน หลักการออกกำลังกาย

บทนำ

คนวัยทำงานนั้นอยู่ในช่วงอายุ ๑๕ - ๕๕ ปี เป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เป็นกลไกขับเคลื่อนผลผลิตของเศรษฐกิจ และเป็นที่พักของคนที่ ครอบครัวยุคนในวัยนี้จึงควรให้ความสนใจ ใส่ใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ทำงานจนล้าสุขภาพของตัวเอง ต้องมีการวางแผนและเตรียมความพร้อมถึงอนาคตอันใกล้ ที่ตนเองจะต้องเข้าสู่ผู้สูงวัย ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งพาตนเองได้ เป็นภาระให้กับครอบครัวหรือสังคมให้น้อยที่สุด และสิ่งที่จะสามารถจัดการกับตัวเองได้ก็คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมนั่นเอง

จากข้อมูลทางด้านสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้ระบุว่า อัตราการเจ็บป่วยของผู้ป่วยในโรงพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุข สัมพันธ์พบว่ามีสาเหตุเกิดจากโรคความดันโลหิต และโรคเบาหวาน ส่วนการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอก จะเป็นโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ และระบบไหลเวียนเลือด โดยมีพฤติกรรมที่เสี่ยงและก่อให้เกิดโรค ได้แก่ การไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ ๒๗.๑ การ

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ ๖.๙ การสูบบุหรี่ ร้อยละ ๑๖.๑ และการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ร้อยละ ๖๙ ในเพศชาย และร้อยละ ๖๕ ในเพศหญิง พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดโรคสะสมจนนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของประชากรเป็นจำนวนไม่น้อยในแต่ละปี ส่งผลกระทบให้รัฐบาลต้องสูญเสียงบประมาณไปกับการรักษาพยาบาลเป็นเงินมหาศาล

การออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน จากอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายและจิตใจมักจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ ไม่ว่าจะเป็นด้านความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ลดลง อวัยวะต่าง ๆ ก็เริ่มจะมีการเสื่อมสภาพลง อัตราการเผาผลาญพลังงานน้อยลง อาจให้อ้วนง่าย ฯลฯ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วคนในวัยทำงานจึงควรหันมาดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายกันมากขึ้น

การออกกำลังกายสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ Aerobic Exercise และ Anaerobic Exercise

การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความทนทานของปอดและหัวใจ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ตีเทนนิส หรือเดินแอโรบิก ทั้งหมดต้องทำอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 30 นาที โดยจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของระบบหายใจ หัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียด เหมาะกับบุคคลทั่วไปและผู้ที่ต้องการลดความเครียด

การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) มีประโยชน์เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ฝึก อาทิ การยกน้ำหนัก การฝึกของนักวิ่งระยะสั้น ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ต้องการฝึกร่างกายเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ เช่น นักกีฬา ผู้ที่ต้องการเล่นกล้าม หรือผู้ป่วยที่ต้องการฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

หลักการที่นำมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยใช้หลักการง่าย ๆ คือหลัก FITT ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

F = Frequency หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมนั้น ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน เนื่องจากกล้ามเนื้อจะใช้เวลา ๔๘ ชั่วโมงในการฟื้นฟูร่างกายให้กลับสู่สภาพพร้อมออกกำลังกายอีกครั้ง แต่สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว สามารถเพิ่มวันได้แต่ไม่ควรเกิน ๖ วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างน้อย ๑ วัน

I = Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย จะสอดคล้องกับเป้าหมายของการออกกำลังกายในครั้งนั้นๆ เช่น ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน จะต้องควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ

ให้อยู่ในช่วง ๖๐ - ๗๐% ของอัตราการเต้นสูงสุด แต่ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมควรควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ที่ ๕๐ - ๖๐% เป็นต้น

T = Time หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย จะต้องสอดคล้องกับความหนักในการออกกำลังกาย หากออกกำลังกายหนักมากควรจะใช้เวลาน้อยลง แต่ถ้าออกกำลังกายปานกลางหรือออกกำลังกายเพียงเบาๆ ก็ควรใช้เวลามากขึ้น โดยปกติแล้วการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมทั่วไปควรใช้เวลา ๒๐ - ๓๐ นาที ต่อครั้งเป็นอย่างน้อย

T = Type หมายถึง ชนิดของการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรเลือกตามความถนัดและความชอบของแต่ละคน เพราะจะทำให้วางแผนการออกกำลังกายได้ง่ายและไม่รู้สึกเบื่อเร็ว โดยชนิดของการออกกำลังกายสามารถเลือกได้หลายรูปแบบ เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน ยกน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายแต่ละอย่างจะมีความหนัก-เบา แตกต่างกัน เช่นความหนักของการวิ่งอยู่ที่การคุมอัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่ความหนักของการเวทเทรนนิ่งจะอยู่ที่น้ำหนักที่ใช้และจำนวนครั้ง เป็นต้น

การกำหนดแผนการฝึก ซึ่งเราสามารถกำหนดเป็นแผนในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเราได้ง่าย ๆ ดังตัวอย่าง

F = ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วัน คือ จันทร์ พุธ และศุกร์

I = ใช้ความหนักในการออกกำลังกาย ๕๐ - ๖๐% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

T = ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ๓๐ นาที

T = ออกกำลังกายโดยใช้การเดินเร็วในสวนสาธารณะ หรือทางปลอดภัย

เพื่อให้เราสามารถกำหนดเป้าหมายของความหนักในการออกกำลังกายว่าอยู่ระดับใด มีวิธีการคำนวณแบบง่ายๆ โดยเอา ๒๒๐ - อายุ เช่น อายุ ๓๐ ปี MaxHR จะอยู่ที่ ๑๙๐ BPM จากนั้นจึงนำ ๑๙๐ มาหาค่าอัตราเต้นของหัวใจในแต่ละโซน จากจำนวน % เช่น

zone ๑ (หัวใจเต้นในอัตรา ๕๐ - ๖๐% ของ maximum heart rate) = 190×50 ทหาร $100 = 95$ เป็นต้น

โซนของหัวใจที่ต้องการกำหนดในการฝึกให้เหมาะสมกับตัวเอง

อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งบอกว่าผู้ออกกำลังกายมีความเหนื่อยในระดับใด ทั้งยังช่วยกำหนดขอบเขตความเข้มข้นของการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ตามเป้าหมายของแต่ละคน ถ้าเรารู้จักแต่ละโซนของหัวใจ ในขณะที่ออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้น และยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

Zone 1 basic หัวใจเต้นในอัตรา ๕๐ - ๖๐% ของ maximum heart rate ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลา ๒๐ - ๔๐ นาที การออกกำลังกายแบบพื้นฐานเบาๆ เช่น วิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือ เต้นรำ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

Zone 2 endurance training หัวใจเต้นในอัตรา ๖๐ - ๗๐% ของ maximum heart rate ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลา ๒๐ - ๔๐ นาที ไต่บันไดความเหนื่อยขึ้นมาสู่ขั้น burn fat หรือเผาผลาญไขมันได้ดี ผู้เล่นจะรู้สึกเหนื่อย มีการเพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ ให้เลือดไปสู่อวัยวะมากขึ้น เมื่ออยู่ใน zone 2 เป็นประจำ จนร่างกายเริ่มชินแล้ว มักต้องการความท้าทายมากขึ้น เช่น การวิ่งมินิมาราธอน ฮาฟมาราธอน หรือแม้กระทั่งการเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

Zone 3 aerobic exercise หัวใจเต้นในอัตรา ๗๐ - ๘๐% ของ maximum heart rate ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๐ - ๔๐ นาที นอกจากช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ดีแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สร้างความแข็งแกร่งและอดทนให้ร่างกายได้ดี

บทสรุป

หากคนวัยทำงานในช่วงอายุ ๑๕ - ๕๙ ปี ซึ่งเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศชาติ มิได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ผลเสียที่จะตามมาแน่นอนว่าจะส่งผลกระทบต่อตนเอง คือ เกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ ซึ่งเกิดจากการออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน จึงควรทราบถึงประเภทของการออกกำลังกาย ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ Aerobic Exercise การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน และ Anaerobic Exercise การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน เพื่อที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการนำหลักการออกกำลังกายโดยใช้หลัก FITT มาเป็นตัวกำหนดแผนการออกกำลังกายนำไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการ และกำหนดโซนการออกกำลังกายที่เหมาะสม เมื่อเรามีหลักการออกกำลังกายที่ดี มีแบบแผน ถูกต้องตามหลักวิชาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจในการที่จะออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดประโยชน์กับตนเองสูงสุด และสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ออนไลน์) อ้างถึง วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖

เข้าถึงจาก <https://www.thaihealth.or.th/>

นาย ยลวรรณภูฎ์ จีรัชตกรณ์ งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล (ออนไลน์) อ้างถึง ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖

เข้าถึงจาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1522>

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) Zone ของการออกกำลังกาย (ออนไลน์) อ้างถึง วันที่ ๒๖ เมษายน

๒๕๖๖ เข้าถึงจาก <https://www.hsri.or.th/people/media/exercise/detail/5435>

ดร.นพ.เทพ เฉลิมชัย อายุรแพทย์ สุขภาพดีในวัยทำงานด้วยการออกกำลังกาย (ออนไลน์) อ้างถึง วันที่

๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงจาก <https://www.wongkarnpat.com/viewya.php?id=2188>

ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์. รักสุขภาพ รักการออกกำลังกาย. สืบค้นคืนวันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 อ้าง

วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ จาก เว็บไซต์

http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book56_3/health.html

Plagiarism Checking Report

Created on Apr 27, 2023 at 07:44 AM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3123886	Apr 27, 2023 at 07:44 AM	weerapol_co@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	บทความทางวิชาการ น.ศ. วีระ พล.pdf	Completed	0.00%

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				