

กีฬาอายุยืนยาว

น.ท.บรรพต ทองหลิม

คงไม่มีใครปฏิเสธการอยากมีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง มีชีวิตที่ยืนยาว แต่ในสังคมปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตทุกวันนี้อยู่ในยุคที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนกับทุกเรื่องเข้ามา ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของเรา รวมไปถึงส่งผลต่ออายุขัยของเราด้วย ชีวิตของคนเราจะต้องตายเมื่อหมดอายุขัย และอายุขัยจะอยู่ราว ๑๐๐-๑๒๐ ปี แต่ปัจจุบันมนุษย์ที่มีอายุยืนยาวออกไปถึงแค่ ๙๐ ปีก็นับว่าน้อย ดังนั้น จึงมีการศึกษาค้นคว้าที่จะทำให้ชีวิตมีอายุยืนยาวออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายข้อ และหนึ่งในวิธีที่จะทำให้เรามีอายุที่ยืนยาวมากขึ้นก็คือการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้อายุยืนยาว ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการใช้พลังงานมากขึ้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สมบูรณ์แข็งแรง และมีภาพลักษณ์ดีขึ้นลดอาการซึมเศร้า ลดอาการทางประสาทและความกังวลใจได้ (รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงชุติมา ศิริกุลชยานนท์.๒๕๖๐)

การเล่นกีฬานั้น ประกอบด้วยกิจกรรมปกติหรือทักษะที่อยู่ภายใต้กติกาซึ่งถูกกำหนดโดยความเห็นที่ตรงกันโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพักผ่อน การแข่งขัน ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ การพัฒนาของทักษะหรือหลายสิ่งรวมกัน กีฬาเป็นกิจกรรมที่ควบคู่กับการแข่งขัน โดยการเล่นกีฬานั้นมีหลายวัตถุประสงค์อาจจะเล่นเพื่อความบันเทิง เล่นกีฬาเป็นอาชีพ เหล่านี้ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่แข็งแรงจากการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาทั้งสิ้น และการเล่นกีฬานั้นมีหลายประเภทซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลว่าต้องการเล่นกีฬาชนิดใด ซึ่งกีฬาแต่ละชนิดก็มีความแตกต่างกันทั้งวิธีการเล่น กฎกติกา มารยาท ขึ้นอยู่กับความชอบและความถนัดของแต่ละบุคคล

การเลือกเล่นกีฬานั้นควรจะดูถึงความเหมาะสมของสรีระหรือร่างกายของผู้เล่นด้วยว่ามีความเหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้นหรือไม่ อาจรวมถึงทักษะความถนัดความชอบของแต่ละบุคคล แต่สำหรับการเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายหรือเพื่อสุขภาพนั้น ก็อาจจะคำนึงถึงแค่เพียงความชอบและความถนัดเท่านั้นอาจจะไม่ต้องมีทักษะหรือความถนัดอะไรมากมายก็สามารถเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้

การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ

กีฬาทุกชนิดให้ผลต่อสุขภาพแตกต่างกันและแม้จะเป็นกีฬาชนิดเดียวกันวิธีเล่นความชำนาญในการเล่น ความหนัก นาน บ่อย ของการเล่น ก็ยังทำให้ผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน ระดับและความสำคัญของ การแข่งขัน คู่แข่งขัน ตลอดจนภาวะแวดล้อมของการแข่งขัน

สุวพัคตร์ พนมวัน ณ อยุธยา(๒๕๖๒) ได้ให้ความหมาย คำว่า "กีฬาเพื่อสุขภาพ" หมายถึง การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มากเพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะหรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขัน

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ อาจกล่าวได้ว่ากีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกมส์ หรือการละเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกาย สามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ ทั้งนี้แต่ทั้งนี้จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพดังต่อไปนี้

ลักษณะบังคับ

๑. เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
๒. สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง
๓. มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือด
๔. สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้

ลักษณะประกอบ

๑. มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุต่ำ หรือไม่มี
๒. ปฏิบัติง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
๓. มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด - ไม่สิ้นเปลืองมาก

การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ

เป็นการเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้แรงกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพอย่างมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือ หลายอย่างประกอบกันในทางปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ "ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ" ครบทุกข้อ แต่ก็ไม่มีข้อห้ามใดที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกันเพื่อเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพของตน จะเห็นได้ว่าการเล่นกีฬานั้นมีหลายประเภทซึ่งแต่ละประเภทต่างส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้เล่นได้ทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าจะเลือกเล่นกีฬาประเภทใดให้เหมาะสมกับตนเอง ถ้าเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองของผู้เล่นได้ทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าจะเลือกเล่นกีฬาประเภทใดให้เหมาะสมกับตนเอง ถ้าเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองจนอาจจะกลายเป็นความสามารถที่สร้างรายได้ให้กับผู้เล่นกีฬาด้วย ได้ทั้งความสุขกายสบายใจแถมด้วยรางวัลจากการแข่งขัน ก็คงทำให้หลาย ๆ ท่านอยากที่จะเล่นกีฬากันแล้ว

งานวิจัยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์ พระนครศรีอยุธยา หันตรา.(๒๕๖๓) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ต้องมีข้อพิจารณาที่ แตกต่างกับบุคคลทั่วไป เช่น ประเภทของกีฬา สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น หลักการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุให้ยึดหลักความหนักของการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ ๖๐ ของอัตรา การเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกินร้อยละ ๘๕ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดแต่ละบุคคล

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

๑. ออกกำลังกาย เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันครั้งละ ๓๐ นาที
๒. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
๓. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย
๔. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
๕. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
๖. การแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
๗. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
๘. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

ควรงดการออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

๑. ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
๒. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ
๓. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมากมาใหม่ๆ
๔. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

นอกจากออกกำลังกายจะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี ช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวได้แล้วนั้น การออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬาที่เราชอบยังช่วยให้เราพัฒนาทักษะในการเข้าสังคม ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับการใช้ชีวิต เพราะไม่เพียง ได้เรียนรู้การตอบโต้สื่อสารระหว่างคนในวัยใกล้ๆ กันเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องสื่อสารกับผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมทีมใน กีฬาที่มีผู้เล่นหลายคน และได้เรียนรู้สังคมของกีฬาแถมยังช่วยเรื่องของการเป็นผู้นำ ทักษะการสื่อสารที่จะ ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งในโรงเรียน อาชีพการงาน และสังคม ทำให้สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิต ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “หัวใจคือชีวิต ออกกำลังกายวันละนิด เพื่อชีวิตและหัวใจ”

เอกสารอ้างอิง

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงชุติมา ศิริกุลชยานนท์.(๒๕๖๐).**บทความสุขภาพ**.ภาควิชาโภชนวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.กรุงเทพ

นางสาวสุวิภาภัคตรี พนมวัน ฦ อยู่ชยา.(๒๕๖๒).**การใช้เวลาว่างกับการออกกำลังกาย**.กรุงเทพ

งานวิจัยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิศูนย์พระนครศรีอยุธยา
หันตรา.(๒๕๖๓).**การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ**.พระนครศรีอยุธยา