

มารู้จัก สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) กันเถอะ

นาย ยลวรรณ ภู่วิจัย จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตประจำวันและสุขภาพที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยความกระฉับกระเฉงและตื่นตัว รวมทั้งการทำภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ไม่รู้สึกถึงความเหนื่อยล้าและยังคงสามารถปฏิบัติภารกิจอื่นๆ ที่นอกเหนือออกไปได้อีกทั้งงานอดิเรก หรือกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ **สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ** และ **สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬา (athletic ability)** ในที่นี้จะอธิบายถึงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพซึ่งเหมาะสมกับบุคคลทั่วไปที่จะสามารถนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายได้ต่อไป

สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ประกอบด้วย

1. **ระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular system)** เป็นสมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) ในขณะที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ระบบหัวใจและหลอดเลือดจะทำหน้าที่ส่งเลือดและออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายทำงานและออกกำลังกายได้นานขึ้น

2. **สัดส่วนของร่างกาย (Body compositions)** เป็นการวัดองค์ประกอบต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน

ค่าดัชนีมวลกาย ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ค่าสัดส่วนเอวต่อสะโพก เป็นต้น

3. **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength)** เป็นความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดแรงหรือปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้

4. **ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance)** เป็นความทนต่อการล้าเมื่อ กล้ามเนื้อหดตัวซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน

5. **ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility)** เป็นความสามารถในการยืดเหยียดข้อ ต่อเอ็น และกล้ามเนื้อของร่างกาย การสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสำคัญของการตรวจสมรรถภาพทางกาย

1. เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย
2. เพื่อวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายและติดตามประเมินผล
3. เพื่อตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย

เพื่อนๆ ลองตรวจเช็คสมรรถภาพร่างกายกันให้พร้อมเพื่อที่ออกกำลังกายได้อย่างสนุก
ตรงตามเป้าหมายที่เราตั้งกันไว้ นะครับ