เกาะติดสถานการณ์

“ขยับกาย”

ใครๆ ก็รู้ว่า การออกกำลังกาย
เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และข้อดีมากมาย
ทั้งในด้านการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย
ไปจนถึงเรื่องของสุขภาวะทางจิต และอารมณ์
แล้วในทางปฏิบัติ
คนไทยออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน ?

คนไทย
ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

คนไทยออกกำลังกายแค่ ๑ ใน ๓

สถิติการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังของคนไทยทั้งประเทศในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า คนไทยที่ออกกำลังกายมีสัดส่วนเพียงร้อยละ ๒๙.๖ ของประชากรทั้งหมดเท่านั้น

เมื่อเปรียบเทียบช่วงเวลา ๕ ปี (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๖ พ.ศ. ๒๕๔๗ และ พ.ศ. ๒๕๕๐) พบว่า คนไทยมีแนวโน้มออกกำลังกายเพิ่มขึ้นบ้างเล็กน้อย

ตารางที่ ๑ อัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

เพศ เขตการปกครอง	อัตราการออกกำลังกายของประชากร*		
	๒๕๔๖	๒๕๔๗	๒๕๕๐
รวม	๒๙.๐	๒๙.๑	๒๙.๖
ชาย	๓๓.๕	๓๒.๘	๓๒.๗
หญิง	๒๕.๓	๒๕.๔	๒๖.๗
เขตการปกครอง			
ในเขตเทศบาล	๓๕.๕	๓๓.๔	๓๓.๕
นอกเขตเทศบาล	๒๕.๘	๒๖.๙	๒๗.๙

** หมายถึง อัตราร้อยละของจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายต่อจำนวนประชากรแต่ละกลุ่ม ที่มีอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป*

ใครออกกำลังกายมากที่สุด

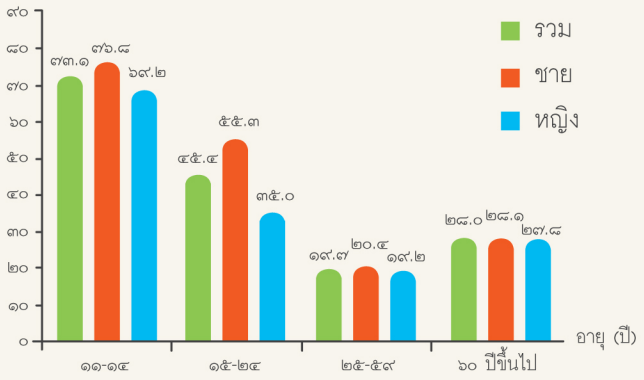
ในรายงานการสำรวจครั้งนี้ยังระบุถึงกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า ผู้ชายมีสัดส่วนผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง

เมื่อมองในเรื่องช่วงวัยพบว่า **เด็ก** อายุตั้งแต่ ๑๑-๑๔ ปี มีอัตราการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ร้อยละ ๗๓.๑ ทั้งนี้มีการตั้งข้อสังเกตว่า เนื่องจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในโรงเรียน ดังนั้นประชากรวัยเด็กจึงเป็นกลุ่มที่มีการออกกำลังกายมากที่สุด

อันดับ ๒ รองจากเด็ก คือ กลุ่มเยาวชน ซึ่งมีอัตราผู้ที่ออกกำลังกาย ร้อยละ ๔๕.๔

ที่น่าสังเกตคือ อันดับ ๓ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ (ร้อยละ ๒๘) ขณะที่กลุ่มคนทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด เพียงร้อยละ ๑๙.๗ เท่านั้น

ภาพที่ ๑ ร้อยละของประชากรอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุและเพศ (ปี ๒๕๕๐)



ทำประจำหรือเป็นครั้งคราว

สถิติที่น่าสนใจอีกประเด็นหนึ่งคือ เรื่องของการออกกำลังกายต่อเนื่อง โดยข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังของคนไทยปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่า คนไทยถึงร้อยละ ๘๓.๔ ใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องมานานกว่า ๗ เดือน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายมานานน้อยกว่า ๑ เดือน มีเพียงร้อยละ ๑ เท่านั้น

ในด้านความถี่พบว่า ในรอบหนึ่งสัปดาห์คนส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายเฉลี่ย ๓-๕ วัน ประมาณร้อยละ ๓๘.๒

ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ในบ้านเรามีคนที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีแนวโน้มที่จะทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอมีอยู่ไม่น้อย

ลองมองหาคนแบบนี้ที่อยู่รอบตัวคุณ แล้วชวนกันไปออกกำลังกายด้วยกันวันนี้เลย....

ขยับกาย

ระยะเวลาที่คนไทยใช้ในการออกกำลังกาย

คนเราควรออกกำลังกายนานเท่าไร

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกาและสมาคมเวชศาสตร์กีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการสาธารณสุขไว้ว่า

"ผู้ใหญ่ทุกคนควรเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความแรงระดับปานกลาง แบบต่อเนื่องให้ได้อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวันในทุกวันหรือเกือบทุกวัน"

พูดอย่างง่ายๆ ก็คือ **การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที** จะนำไปสู่**สุขภาพที่ดี**แก่**คนทุกวัย**

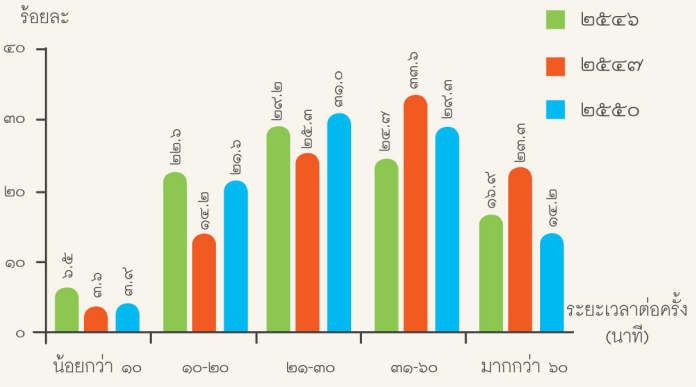
นั่นเป็นเพราะการออกกำลังกายที่ใช้กำลังระดับปานกลางถึงแรงอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย ๓๐ นาที ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและหัวใจได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยเฉพาะการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค (Aerobic Exercise) ในลักษณะที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ แขน ขา และลำตัว ทำให้ร่างกายต้องหายใจลึกขึ้นและหัวใจสูบฉีดมากขึ้น เป็นประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจแข็งแรงมากขึ้น และเสริมสมรรถภาพให้แก่ปอด หลอดเลือด และกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายในกลุ่มนี้ อาทิ ว่ายน้ำ วิ่ง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ฯลฯ

แล้วคนไทยออกกำลังกายนานเท่าไร

ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายพบว่า ระยะเวลาที่คนไทยใช้เวลาในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ๒๑-๓๐ นาที ร้อยละ ๓๑ และ ๓๑-๖๐ นาที ร้อยละ ๒๙.๓

เมื่อเปรียบเทียบกับ พ.ศ. ๒๕๔๗ กลับพบว่า คนไทยใช้เวลาการออกกำลังกายในแต่ละครั้งลดน้อยลง โดยใช้เวลาส่วนใหญ่ประมาณ ๓๑-๖๐ นาที เฉลี่ยร้อยละ ๓๓.๖ และ ๖๐ นาทีขึ้นไป ร้อยละ ๒๓.๓

ภาพที่ ๒ ร้อยละของประชากรอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกายจำแนกตามระยะเวลาต่อครั้ง



มีการตั้งข้อสังเกตต่อแนวโน้มที่ถดถอยนี้ไว้ว่า ช่วงปี ๒๕๔๗ หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนมีการประชาสัมพันธ์ส่งเสริมให้คนออกกำลังกายอย่างจริงจัง จึงทำให้คนไทยให้ความสำคัญในเรื่องนี้กันมาก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของคนไทยมีปริมาณลดน้อยลง แต่โดยภาพรวมแล้วถือว่าสถานการณ์ไม่ได้เลวร้าย เพราะช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ที่มีค่าเฉลี่ยประมาณ ๒๑-๓๐ นาที และ ๓๑-๖๐ นาที ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ร่างกายให้รับประโยชน์ค่อนข้างเต็มที่

ผู้สูงอายุ
ออกกำลังกายมากแค่ไหน

การออกกำลังกายช่วยเสริมสุขภาพแก่วัยชรา

เมื่อก้าวสู่วัยชรา มนุษย์ต้องการการดูแลเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น และการออกกำลังกายถือเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่จำเป็น เพราะนอกจากช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา อาทิ โรคความดันโลหิต โรคกระดูกพรุน และโรคหัวใจ เป็นต้น ยังช่วยทำให้การเคลื่อนไหวทรงตัวดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น และการนอนหลับพักผ่อนดีขึ้นด้วย

ผู้สูงอายุไทยกับการออกกำลังกาย

จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า **ผู้สูงอายุมีอัตราการออกกำลังกายค่อนข้างต่ำ** เฉลี่ยร้อยละ ๒๘

เมื่อพิจารณาในเรื่องของเพศ พบว่าสัดส่วนการออกกำลังกายของกลุ่มผู้ชายและกลุ่มผู้หญิงไม่ค่อยมีความแตกต่างกันมากนัก โดยกลุ่มผู้ชายร้อยละ ๒๘.๑ และผู้หญิงร้อยละ ๒๗.๘

เหตุผลเบื้องหลัง

เมื่อสอบถามสาเหตุเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้สูงอายุ พบข้อมูลที่น่าสนใจดังนี้

เหตุผลที่ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจออกกำลังกาย ๓ อันดับแรกคือ อยากมีร่างกายแข็งแรง ร้อยละ ๗๑.๙ มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ ๒๕.๑ และคลายเครียด ร้อยละ ๑.๔

ตารางที่ ๒ ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการออกกำลังกายในระหว่าง ๑ เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ กลุ่มอายุ เพศ และเขตการปกครอง

การออกกำลังกาย	รวม	เพศ		กลุ่มอายุ			เขตการปกครอง	
		ชาย	หญิง	๖๐-๖๙ ปี	๗๐-๗๙ ปี	๘๐ ปีขึ้นไป	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
รวม	๑๐๐.๐	๔๔.๖	๕๕.๔	๕๘.๘	๓๑.๑	๑๐.๐	๒๘.๕	๗๑.๕
ออกกำลังกาย	๒๘.๐	๒๘.๑	๒๗.๙	๒๘.๒	๒๙.๘	๒๑.๕	๔๐.๗	๒๒.๙
ไม่ออกกำลังกาย	๗๒.๐	๗๑.๙	๗๒.๑	๗๑.๘	๗๐.๒	๗๘.๕	๕๙.๓	๗๗.๑

ตารางที่ ๓ ร้อยละของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในระหว่าง ๑ เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ จำแนกตามเหตุผลที่ออกกำลังกายกลุ่มอายุ เพศ และเขตการปกครอง

เหตุผลที่ออกกำลังกาย	รวม	เพศ		กลุ่มอายุ			เขตการปกครอง	
		ชาย	หญิง	๖๐-๖๙ ปี	๗๐-๗๙ ปี	๘๐ ปีขึ้นไป	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
รวม	๑๐๐.๐	๔๔.๗	๕๕.๓	๕๙.๒	๓๓.๑	๗.๗	๔๑.๕	๕๘.๕
อยากมีร่างกายแข็งแรง	๗๑.๙	๗๔.๓	๗๐.๐	๗๒.๐	๗๐.๐	๗๙.๕	๗๔.๕	๗๐.๑
ลดน้ำหนัก	๐.๗	๐.๓	๑.๐	๐.๙	๐.๔	–	๑.๓	๐.๓
คลายเครียด	๑.๔	๑.๔	๑.๕	๑.๔	๑.๖	๑.๑	๑.๔	๑.๔
มีปัญหาสุขภาพ	๒๕.๑	๒๓.๐	๒๖.๗	๒๕.๑	๒๖.๕	๑๘.๕	๒๒.๐	๒๗.๒
เพื่อนชวน	๐.๔	๐.๕	๐.๓	๐.๓	๐.๗	–	๐.๖	๐.๒
อื่นๆ	๐.๕	๐.๕	๐.๕	๐.๓	๐.๘	๐.๙	๐.๒	๐.๘

ที่มา : การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๐. สำนักงานสถิติแห่งชาติ

คนวัยทำงาน กับการออกกำลังกาย

คนทำงาน กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะ “โรคไม่ติดต่อ”

โรคไม่ติดต่อ (NCD) เป็นภัยคุกคามสุขภาพที่น่ากลัว และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น องค์การอนามัยโลก (WHO’s) ๒๐๐๒ ระบุว่า เป็นปัญหาสำคัญของ **กลุ่มคนอายุตั้งแต่ ๓๕-๖๔ ปี** ซึ่งเป็นช่วงอายุ **“คนวัยทำงาน”** และเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มประเทศด้อยพัฒนาและกำลังพัฒนา

โรคไม่ติดต่อ หรือ Non Communicable Disease (NCD) หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถที่จะติดต่อไปหาบุคคลอื่นได้ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นต้น

ด้วยรูปแบบการใช้ชีวิตแบบสังคมเมือง สังคมกึ่งเมือง และชุมชนแออัดในยุคปัจจุบัน ทำให้คนวัยทำงานต้องรีบเร่ง เกิดภาวะความเครียด รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และขาดการออกกำลังกาย

วัยทำงานเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ป่วยเป็นโรคนี้มากที่สุด ในขณะเดียวกัน จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนในวัยนี้มีอัตราเฉลี่ยต่ำที่สุด

ร.ศ.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ แห่งกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุไว้ในเอกสารเรื่อง การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ถึงรายงานทางการแพทย์จากมลรัฐวิสคอนซิล สหรัฐอเมริกาชี้ว่า หลังจากอายุ ๓๐ ปี ในแต่ละปีคนเราจะมีพลังลดลงร้อยละ ๑ หรือ ถ้าอายุ ๖๐ ปี พลังจะลดลงไปร้อยละ ๓๐ ของอายุ ๓๐ ปี ดังนั้นหากขาดการเคลื่อนไหวร่างกายในวัยหนุ่มสาว พลังในช่วงปั้นปลายชีวิตก็จะมีสะสมน้อยลงด้วย

การปรับทัศนคติให้คนวัยนี้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น บางครั้งการได้ขยับเขยื้อนและเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน แทนการนั่งอยู่กับที่นานๆ เช่น การเดินผ่อนคลาย การเดินขึ้น-ลงบันได หรือการยืดเหยียดร่างกายเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

การส่งเสริมการออกกำลังกายในต่างประเทศ

“การขาดการออกกำลังกาย” เป็นปัญหาที่ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ด้วยเหตุนี้จึงเกิดปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนให้ผู้คนหันมาออกกำลังกาย

นานาประเทศปลุกให้คนออกกำลังกาย

ช่วงทศวรรษ ๑๙๙๐ นานาประเทศและองค์การอนามัยโลกต่างให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมทางกาย โดยใช้แรงระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ทุกวัน หรือสำหรับคนที่ไม่มีเวลา ในแต่ละวันอาจใช้การออกกำลังกายแบบสะสมคือ ทำวันละ ๒-๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๐-๑๕ นาที ซึ่งนับว่าได้ประสิทธิผลดีเช่นกัน

หลายประเทศพยายามหาแนวทางและวิธีการกระตุ้นให้ประชาชนทำกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายอย่างพอเพียง ในรูปแบบที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต เพื่อให้ทุกคน

จุดเริ่มต้นที่น่าลอง

ออกกำลังกายจากการทำกิจกรรมที่ชอบ โดยกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของตารางชีวิต
อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที

สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งมาตรการที่หลายประเทศเห็นพ้องต้องกันคือ ต้องส่งเสริมให้คนมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นคือ **การเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางโดยการเดินเท้าหรือการขี่จักรยาน** เพราะนอกจากช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแล้ว ยังลดมลภาวะทางอากาศและเสียงด้วย

"ความปลอดภัย" สำคัญที่สุด

ความปลอดภัยเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุด ในการรณรงค์ให้ประชาชนปรับเปลี่ยนการเดินทาง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ โดยมีกรณีศึกษาบางตัวอย่างที่น่าสนใจ อาทิ

- **สหราชอาณาจักรทำโครงการ "รถเมล์เดินเท้า"** (Walking buses) โดยให้เด็กประถมศึกษา (อายุ ๕-๑๑ ปี) เดินไปโรงเรียน และมีพ่อแม่เป็นอาสาสมัครร่วมเดินโดยกำหนดตารางเวลาการเดินและเส้นทางการเดิน ซึ่งรถโดยสารประจำทางจะจอดประจำตามจุดที่เด็กสามารถเดินถึงได้ วิธีการนี้สามารถลดการใช้รถยนต์ได้ถึงร้อยละ ๓๐
- **เมือง Udine ประเทศอิตาลี** ได้วางแผนที่เส้นทางเดินที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถเดินไปโรงเรียนได้อย่างปลอดภัย และให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำและดูแลความปลอดภัยในการเดินทาง
- **ประเทศเบลเยี่ยมและประเทศเนเธอแลนด์** จัดโครงการ Safe and healthy on the bike เป็นการฝึกอบรบเสริมทักษะการขี่จักรยานอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และมีการตรวจวัดสายตาและระดับการได้ยินให้ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

การออกกำลังกาย นโยบายจากรัฐสู่ท้องถิ่น

องค์การสาธารณสุขทั่วโลกต่างกำหนดนโยบายเพื่อสร้างโอกาสให้ทุกคนได้ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ทว่าการทำให้บรรลุเป้าหมายต้องกำหนดมาตรการที่สอดคล้องและเหมาะสมทั้งระบบ ตั้งแต่การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย การมีสนามกีฬาหรือสถานที่ที่ทำกิจกรรม การให้ชุมชนได้ใช้พื้นที่โรงเรียน ระบบการเดินทางที่ปลอดภัย ตลอดจนการมีผู้นำการทำกิจกรรม และผู้ให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย

โดยมาตรการดังกล่าวจะสำเร็จได้ องค์กรระดับประเทศและท้องถิ่นต้องประสานงานและร่วมมือกันอย่างจริงจัง เพื่อผลักดันมาตรการต่างๆ ทำให้การออกกำลังกายมิใช่เป็นแค่กระแสชั่วคราว แต่เป็นการสร้างค่านิยมใหม่ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

ที่มา :

- การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังของคนไทยทั้งประเทศ ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ
- การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ

ข้อมูลจาก
สำนักงานสถิติแห่งชาติ

พลิตและเผยแพร่โดย
ศูนย์วิชาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

๙๗๙ อาคารเอส เอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น ๓๔ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๙๘-๐๕๐๐ www.thaihealth.or.th