

การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย

เนื้อหา : รศ.พญ. เขียวรัตน์ ปรีปกรณ์ขาม, รศ.พญ. พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ และคณะ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ (ischemic stroke) โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้มในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย โดยการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 แบ่งกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

- **กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (work-related physical activity)** โดยประเมินจากอิริยาบถส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือ เดิน และประเภทของงานที่ทำ โดยดูจากลักษณะการออกแรงในการทำงาน โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน (เป็นชั่วโมงและนาที) ต่อวัน และจำนวนวันต่อสัปดาห์ โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้
- **กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน** เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่จักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่นๆ เช่น การขับรถยนต์ไป โดยสาธารณพาหนะอื่นๆไป ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณารวมกับระยะเวลาที่ใช้เดินหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวัน และเป็นจำนวนวันต่อสัปดาห์
- **กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน** กิจกรรมเหล่านี้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาที่นอกเหนือเวลาทำงานและการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่งๆนอนๆอ่านหนังสือ การทำสวน หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น เดินแอโรบิก การวิ่ง เล่นเทนนิส และการออกกำลังกายปานกลาง เช่น เดินเร็วๆ ว่ายน้ำ ฯลฯ

จากการศึกษา วิเคราะห์เปรียบเทียบผลกระทบของกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรค และระดับของกิจกรรมทางกายที่พอเพียงต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่ได้จากการทบทวนการศึกษาวิจัยทางระบาดวิทยา โดยสามารถแบ่งระดับของกิจกรรมทางกายตามระดับความเสี่ยงได้ดังนี้คือ

ระดับที่ 1 มีการเคลื่อนไหวน้อย (inactive)

หมายถึง กิจกรรมทางกายน้อยมากหรือไม่มีเลย ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน เดินทาง หรือเวลาที่ว่างจากการทำงาน

ระดับที่ 2 มีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ (insufficiently active)

หมายถึง กิจกรรมทางกายที่เนื่องมาจากการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนอกเวลาทำงานที่เป็นการใช้กำลังกายระดับปานกลาง (Moderate physical activity) น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนัก (Vigorous physical activity) น้อยกว่า 60 นาทีต่อสัปดาห์

ระดับที่ 3 มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ (sufficiently active)

หมายถึง การใช้กำลังกายในระดับปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 60 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้รวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน

ลักษณะกิจกรรมทางกายที่ใช้กำลังในระดับต่างๆ

■ **ใช้กำลังกายหรือออกแรงอย่างหนัก (vigorous physical activity)**

การทำงาน : การยกของหนัก งานก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ฝ่าฟัน ตัดหญ้าโดยไม่ใช้เครื่องจักร

ออกกำลังกาย : เดินแอโรบิก ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเป็นรอบ ชกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่งเหาะฯ ติเทนนิสเดี่ยว

■ **ใช้กำลังกายหรือออกแรงปานกลาง (moderate physical activity)**

การทำงาน : เดินไปมาในที่ทำงาน ทำครัว ถูบ้าน ล้างรถ เช็ดกระจก ตัดหญ้าด้วยเครื่องตัดหญ้า

การเดินทาง : เดินไปทำงาน หรือขี่จักรยานไม่น้อยกว่า 10 นาที

ออกกำลังกาย : เดินเร็วๆ ตีกอล์ฟ ติเทนนิสคู่ ฟิกโยคะ ว่ายน้ำ เล่นโบว์ลิ่ง ขี่จักรยาน

■ **ใช้กำลังกายน้อย (inactive) ในการศึกษาครั้งนี้คือกลุ่มที่**

การทำงาน : ในการทำงานมีอิริยาบถส่วนใหญ่คือ นั่งหรือยืน โดยมีการเดินน้อยกว่า 10 นาทีในแต่ละครั้ง

การเดินทาง : ในการเดินทางต่างๆ จะไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไป

ออกกำลังกาย : ในเวลาที่ว่างจากการทำงาน จะนั่งหรือนอนเล่น

ผลการศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำรายงานผล “การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2546-2547” ซึ่งดำเนินการสำรวจโดย สำนักงานการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัย ภายใต้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และได้รับงบประมาณสนับสนุนการสำรวจ จากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ในการสำรวจครั้งนี้ ได้นำวิธีการจำแนกกิจกรรมทางกายตามระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และการจำแนกขององค์การอนามัยโลก (WHO: Global Physical Activity Questionnaire) ที่ใช้ Metabolic Equivalent Time (MET) มาประกอบกัน เพื่อจัดกลุ่มประชากรที่ศึกษาแยกตามระดับของกิจกรรมทางกายซึ่งรวมจากกิจกรรมทางกายประเภทต่างๆ ทั้งการทำงาน การเดินทางและการใช้กำลังขณะพักผ่อน โดยแบ่งเป็น 5 ระดับกับระยะเวลาที่ใช้ไปกับกิจกรรมแต่ละอย่าง โดยปรับให้เป็นค่าของ MET (นาที)

การมีกิจกรรมทางกาย แบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ

1. ทำงานที่ออกแรงอย่างหนัก (vigorous work)
2. ทำงานที่ออกแรงปานกลาง (moderate work)
3. การเดินทางที่ออกแรงปานกลาง (moderate travel)
4. การออกกำลังกายในยามว่างอย่างหนัก (vigorous leisure or exercise)
5. การออกกำลังกายในยามว่างอย่างปานกลาง (moderate exercise)

ที่เหลือคือกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือไม่เพียงพอ

เวลาที่ใช้ ในกิจกรรมทางกายระดับต่างๆนี้ ได้ถูกปรับให้เป็นจำนวนเวลาที่เชื่อมโยงกับการใช้พลังงานของร่างกาย คือเป็น

Metabolic Equivalent Time (MET) หรือเวลาที่มีค่าเปลี่ยนแปลงตามระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย อันเนื่องมาจากการออกแรง โดยค่า MET นี้ ใช้สำหรับการปรับเวลากิจกรรมทางกาย เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบกิจกรรมทางกายที่ต่างชนิดกัน และที่มีความหนักเบาของการออกแรงที่ต่างกันได้ โดยที่

$$1 \text{ MET} = 1 \text{ kcal /kg / ชั่วโมง} = \text{พลังงานที่ใช้ในขณะที่นั่งอยู่เฉยๆ}$$

ความเชื่อมโยงระหว่าง MET และระดับของกิจกรรมทางกายได้แสดงไว้ใน **ตารางที่ 1**

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประชากรตัวอย่างแต่ละ

คน จะมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในลักษณะต่างๆ จำนวนของเวลา (เป็นนาที) ที่ใช้ทำกิจกรรมนั้นๆในแต่ละวัน (คำนวณทั้งเป็นนาทีและ MET minutes) และจำนวนรวมของวันที่ทำกิจกรรมทางกายแต่ละอย่างในหนึ่งสัปดาห์ โดยการจัดระดับจะแบ่งตามระดับของกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดีและป้องกันโรค โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามหลักเกณฑ์เงื่อนไขดังแสดงใน **ตารางที่ 2** ซึ่งประยุกต์มาจากการศึกษาทางระบาดวิทยาและสาธารณสุข ทั้งโดยองค์การอนามัยโลกและกลุ่มศึกษาภาวะโรคประกอบกัน

ตารางที่ 1 ค่าของ MET (Metabolic Equivalent Time)

ลักษณะของกิจกรรมทางกาย	ค่าของ MET (นาที)
การทำงาน	ออกแรงปานกลาง MET = 4.0
	ออกแรงอย่างหนัก MET = 8.0
การเดินทาง กิจกรรมยามว่าง	ขี่จักรยานหรือเดิน MET = 4.0
	ออกแรงปานกลาง MET = 4.0 ออกแรงอย่างหนัก MET = 8.0

ที่มา : WHO Department of Chronic Diseases and Health Promotion
Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

ตารางที่ 2 การจัดระดับของกิจกรรมทางกาย (ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล)

ระดับกิจกรรมทางกาย	เกณฑ์การจัดระดับ	
	เป็นวัน / สัปดาห์	เป็นนาที / สัปดาห์
มาก (High)	1) ทำงานโดยออกแรงอย่างหนัก+พักผ่อนโดยออกกำลังกายอย่างหนัก ≥ 3 วัน	และ MET min $\geq 1,500$
	2) ทำงานโดยออกแรงอย่างหนัก+ทำงานโดยออกแรงปานกลาง+พักผ่อนโดยออกกำลังกายอย่างหนัก+พักผ่อนโดยออกแรงปานกลาง+การเดินทางที่ใช้กำลังกายปานกลาง ≥ 7 วัน	และ MET min $\geq 3,000$
ปานกลาง (Moderate)	1) ทำงานโดยออกแรงอย่างหนัก+พักผ่อนโดยออกกำลังกายอย่างหนัก ≥ 3 วัน	และเวลาที่ออกแรงอย่างหนัก ≥ 60 นาที
	2) ทำงานโดยออกแรงปานกลาง+การเดินทางที่ใช้กำลังกายปานกลาง+พักผ่อนโดยออกแรงปานกลาง ≥ 5 วัน	และเวลาที่ออกแรงอย่างปานกลาง ≥ 150 นาที
	3) ทำงานโดยออกแรงอย่างหนัก+ทำงานโดยออกแรงปานกลาง+การเดินทางที่ใช้กำลังกายปานกลาง+พักผ่อนโดยออกกำลังกายอย่างหนัก+พักผ่อนโดยออกแรงปานกลาง ≥ 5 วัน	และ MET min ≥ 600
ต่ำ (Low)	- จำนวนเวลาเป็นนาทีหรือ MET min ไม่ถึงที่กำหนดไว้ใน High หรือ Moderate รวมทั้งกลุ่มที่จัดว่าไม่ออกแรงเลย (inactive)	

นอกจากนี้

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน เดินทางและพักผ่อน จะถูกนำมาตรวจสอบช่วงพิสัย เพื่อตัดข้อมูลที่มีเวลาเกินกว่าช่วงเวลาที่กำหนดไว้ออกไป เพราะคิดว่าน่าจะเป็นวิสัยที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ควรจะปฏิบัติได้ โดยการตรวจสอบช่วงพิสัยจะแบ่งตามระดับความเข้มข้นของการออกแรง ซึ่งกำหนดไว้ใน **ตารางที่ 3**

ตารางที่ 3 การตรวจสอบช่วงพิสัยสำหรับเวลา (เป็นนาที) ที่ใช้ในกิจกรรมทางกาย

ลักษณะของกิจกรรมทางกาย	ระยะเวลาการออกกำลังที่ยอมรับได้ (นาที / วัน)
ทำงานออกแรงอย่างหนัก (Vigorous work)	0-720
ทำงานออกแรงปานกลาง (Moderate work)	0-720
การเดินทางเพื่อออกแรงปานกลาง (Moderate travel)	0-360
การออกกำลังกายอย่างหนัก (Vigorous leisure)	0-360
การออกกำลังกายปานกลาง (Moderate leisure)	0-360

ในการคำนวณเวลาที่ใช้ในการมีกิจกรรมทางกายทั้งหมดในหนึ่งสัปดาห์ก็คือ การรวมเวลา (เป็นนาที) ที่ใช้ในกิจกรรมทางกายแต่ละอย่างเข้าด้วยกัน แยกตามระดับของการใช้กำลังกายหรือการออกแรงในแต่ละวันและคูณด้วยจำนวนวันที่มีกิจกรรมทางกายประเภทนั้นในหนึ่งสัปดาห์ ตัวอย่างเช่น ถ้าจะคำนวณหาจำนวนเวลาที่ใช้ในการเดินทางที่ออกแรงปานกลาง (Moderate travel) ก็คือการเอาจำนวนเวลา (เป็นนาที) ที่ใช้เดินทาง เช่น ชี้อัจฉริยะในแต่ละวันคูณด้วยจำนวนวันที่เดินทางเช่นนั้นในหนึ่งสัปดาห์

จำนวนเวลาที่ใช้ในกิจกรรมทางกายที่ออกแรงอย่างหนักในแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นจากการทำงานหรือนอกเวลาทำงานจะรวมเข้าด้วยกัน และรวมกับเวลาที่ใช้ในการออกแรงปานกลางซึ่งรวมการทำงาน การเดินทาง และการออกกำลังกายในส่วนนอกเวลาทำงานทั้งหมด จำนวนรวมของเวลาที่ใช้ในกิจกรรมทางกายระดับต่างๆนี้ จะปรับให้เป็น MET min โดยวิธีการต่อไปนี้ คือ

จำนวนของ MET minutes ต่อสัปดาห์

$$= (\text{จำนวนเวลาที่ใช้ในการออกแรงปานกลางต่อสัปดาห์เป็นนาที} \times 4) + (\text{จำนวนเวลาที่ใช้ในการออกแรงอย่างหนักต่อสัปดาห์เป็นนาที} \times 8)$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ ระดับของการใช้กำลังกายตามอายุ และเพศ พบว่าในภาพรวมทุกอายุ มีกิจกรรมทางกายที่อยู่ในระดับน่าพอใจ คือมากกว่าร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางและระดับสูงทั้งชายและหญิง และสัดส่วนของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (inactive) หรือในระดับต่ำก็มีเพียงร้อยละ 20-24 ในชายและหญิง เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุผู้ที่อายุน้อยเป็นกลุ่มที่ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออยู่ในระดับสูงและปานกลาง และผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไปก็จะมีกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเพศหญิง แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ถึงแม้ว่าจะอายุเกิน 70 ปี แต่ทั้งชายและหญิง มากกว่าร้อยละ 50 ยังมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และระดับสูง (ตารางที่ 4)

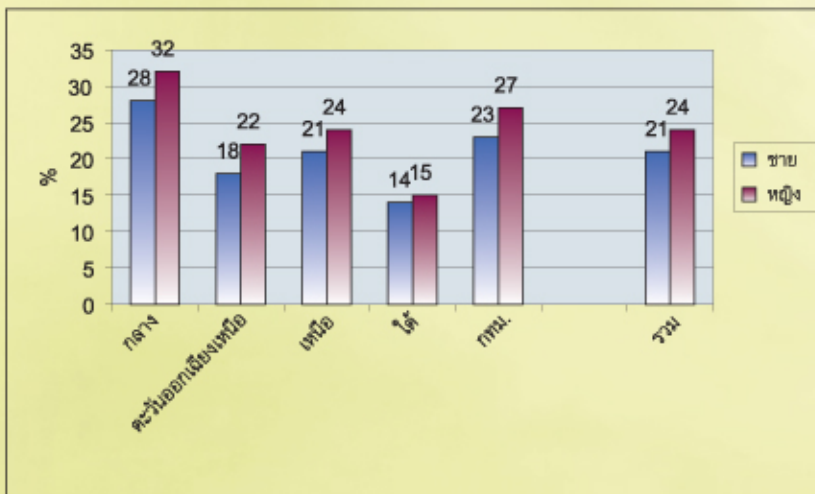
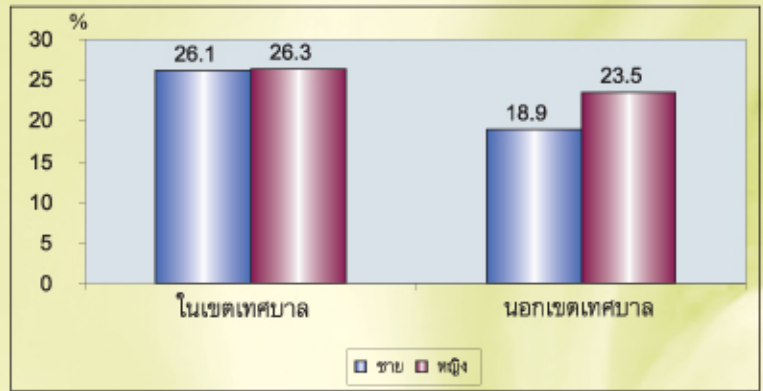
ตารางที่ 4 ร้อยละของตัวอย่างที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (physical activity) ในระดับต่างๆจำแนกตามอายุและเพศ

อายุ (ปี)	ชาย				หญิง			
	ไม่เพียงพอ	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ไม่เพียงพอ	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
15-29	5.0	17.3	14.2	62.8	11.5	15.8	19.6	52.5
30-44	5.6	12.7	10.7	70.4	8.4	10.0	15.1	65.6
45-59	7.4	11.0	11.5	69.5	9.1	9.3	16.1	64.9
60-69	8.5	11.2	18.5	61.5	14.5	14.5	23.6	47.1
70-79	15.1	15.0	24.7	44.8	28.6	17.4	24.9	28.7
80+	33.0	18.3	20.8	27.9	51.7	15.3	16.4	16.6
ทุกอายุ	6.8	14.0	13.2	65.5	11.8	12.4	17.8	57.4

เมื่อวิเคราะห์

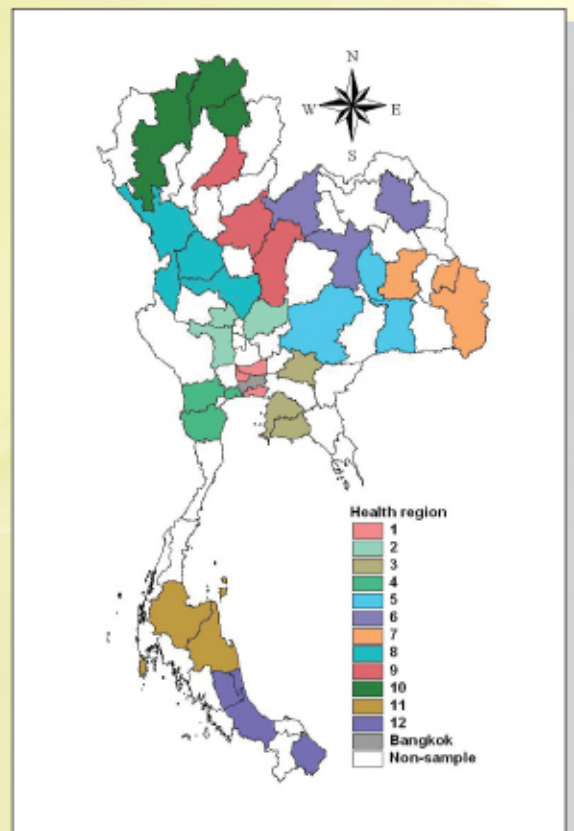
ในด้านความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ โดยดูจากกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายที่อยู่ในระดับไม่เพียงพอ คือผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำและกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เมื่อแยกตามภาคและเขตการปกครอง พบว่าในเขตเทศบาล ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการใช้กำลังกายไม่เพียงพอใกล้เคียงกัน และมากกว่านอกเขตเทศบาล ประชากรในภาคกลางทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอสูงกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 28.1 ในเพศชาย และร้อยละ 31.5 ในเพศหญิง) โดยในภาคใต้มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอต่ำกว่าทุกภาคทั้งชายและหญิง

ภาพที่ 1 ร้อยละของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง



ภาพที่ 2 ร้อยละของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical inactivity) จำแนกตามเพศและภาค

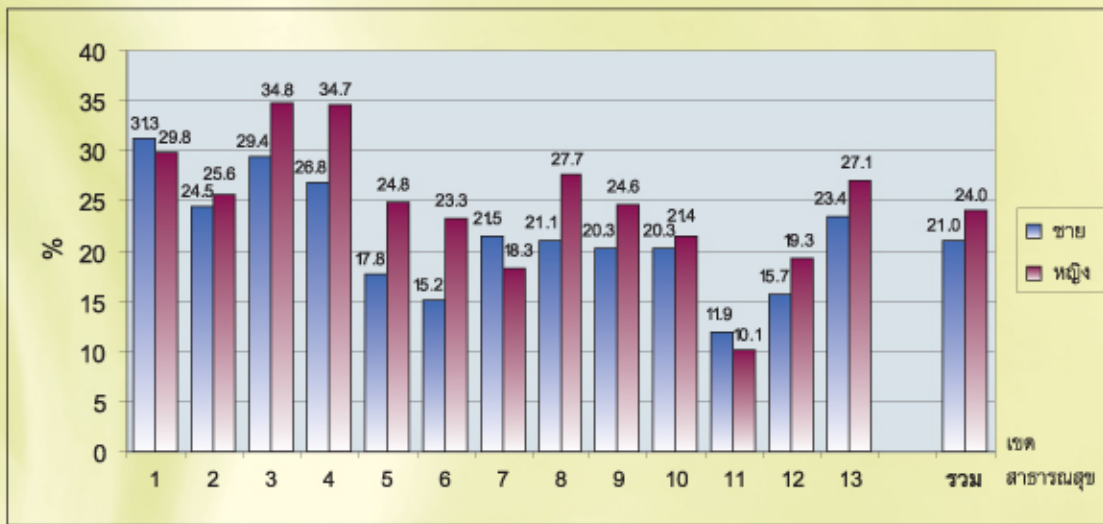
ภาพที่ 3 จังหวัดตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจ จำแนกตามเขตสาธารณสุข 12 เขต และกรุงเทพฯ



เมื่อวิเคราะห์

กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ แยกตามเขตสาธารณสุข พบว่าผู้หญิงในภาพรวมมีสัดส่วนที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอมากกว่าชายโดยเฉพาะหญิงในเขตสาธารณสุขที่ 3 (ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี สระแก้ว ตรวาด จันทบุรี และระยอง) และ 4 (ราชบุรี นครปฐม กาญจนบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม) ซึ่งมีถึงร้อยละ 35 ซึ่งมากกว่าหญิงในเขตสาธารณสุขอื่นๆ ส่วนเพศชายในเขตสาธารณสุขที่ 1 (นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา อ่างทอง และสมุทรปราการ) เขตสาธารณสุขที่ 3 (ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี สระแก้ว ตรวาด จันทบุรี และระยอง) อยู่ในกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอมากกว่าเขตอื่นๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในภาพรวมจะเห็นว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงในการสำรวจครั้งนี้มีการใช้กำลังกายในกิจกรรมต่างๆที่เป็นชีวิตประจำวัน อย่างเพียงพอที่จะมีสุขภาพดีเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงร้อยละ 21-24 เท่านั้นที่ยังมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ (ภาพที่ 4)

ภาพที่ 4 ร้อยละของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical inactivity) จำแนกตามเพศและเขตสาธารณสุข



หมายเหตุ : เขตที่ 13 คือ กรุงเทพมหานคร

สรุป

- ชายอายุ 15 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 21 ที่มีกิจกรรมทางกายที่จัดว่าไม่เพียงพอหรืออยู่ในระดับต่ำ และในหญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 24 โดยสัดส่วนที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอนี้ เพิ่มขึ้นตามอายุที่สูงขึ้น
- ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมีกิจกรรมทางกายในระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากกว่านอกเขตเทศบาลเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ในภาคกลาง กรุงเทพมหานครและภาคเหนือ มีสัดส่วนผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอมากกว่าภาคอื่นๆ
- การกระจายความชุกของตัวอย่างที่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงเกณฑ์มาตรฐาน พบมากในเขตสาธารณสุขที่ 1,2,3,4 มากกว่าเขตสาธารณสุขอื่นๆ
- ในภาพรวมประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับที่เพียงพอ ซึ่งอาจเนื่องมาจากเกณฑ์การวัดที่รวมกิจกรรมทางกายทั้งงานที่ทำประจำวัน การเดินทาง และการใช้เวลาว่างเข้าด้วยกัน และในประชากรส่วนใหญ่ซึ่งอยู่ในภาคเกษตรกรรม กิจกรรมทางกายจากการทำงานก็จะอยู่ในระดับที่เพียงพออยู่แล้ว

ข้อเสนอต่อการศึกษาวิจัย

1. ควรศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายตามรายได้ของครัวเรือน อาชีพ และระดับการศึกษา
2. ควรศึกษาแนวโน้มการเคลื่อนไหวร่างกายของประชากรกลุ่มต่างๆ โดยการวิเคราะห์แบบ age-period-cohort (อายุ-ช่วงเวลา-รุ่นของประชากร) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระหว่างรุ่นของประชากร

ข้อเสนอต่อนโยบาย

1. ควรสนับสนุนกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เพียงพอ โดยเฉพาะในกลุ่มอาชีพ ที่เคลื่อนไหวน้อย ในเขตเมืองและผู้สูงอายุ
2. ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งในการทำงานและในเวลาว่าง ทั้งในเขตเมืองและชนบท

ข้อเสนอต่อการพัฒนาระบบข้อมูล

1. ควรเปรียบเทียบผลการสำรวจต่างๆ ที่มีการสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกาย และเปรียบเทียบวิธีการและเครื่องมือที่ใช้
2. ควรพัฒนามาตรฐานการเก็บข้อมูล โดยกำหนดดัชนีชี้วัด วิธีการเก็บข้อมูล เครื่องมือมาตรฐาน และควรบูรณาการการสำรวจต่างๆ ให้มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ชั้น 4 อาคารเอไอเอนท์ เลขที่ 70/7

อ.ควนนพ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร 02-5800931-2 Fax 02-5800933 www.hiso.or.th

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)