

# 5

# ออกกำลังกาย

จัดทำโดย คณะทำงานสุขภาพคนไทย

ปี 2547 เพียง 1 ใน 3 ของคนไทย  
ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน

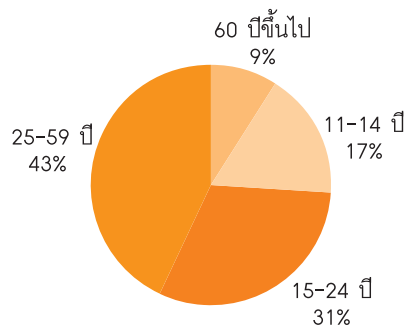


เป็นที่ทราบกันดีว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่คนไทยส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญกับงานหรือสิ่งต่างๆ จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย



ปี 2545 เป็นปีที่กระทรวงสาธารณสุขเริ่มค้นคว้าโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบ 5 อ. และได้เพิ่ม เป็น 6 อ.ในปี 2548 ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อโรคนาอนามัยสิ่งแวดล้อม และ อบรมฯ แนวทางตาม นโยบาย 6 อ. นั่นคือ ให้คนไทยมีการออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งมีเพียงร้อยละ 23.2 เท่านั้นที่ออกกำลังกายตามที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตาม คนไทยออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในทุกภาค โดยร้อยละ 70 ของคนไทยออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายเพราะเพื่อนชวชนั้นในภาคอีสานมีมากกว่าภาคอื่นถึง 1-3 เท่า แต่การออกกำลังกายเพราะมีปัญหาทางสุขภาพพบในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากที่สุดร้อยละ 19.9 วัยเด็ก และ วัยสูงอายุเป็นวัยที่ควรออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พบว่าช่วงอายุ 11-14 ปี และ 60 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 17 และร้อยละ 9 ตามลำดับ

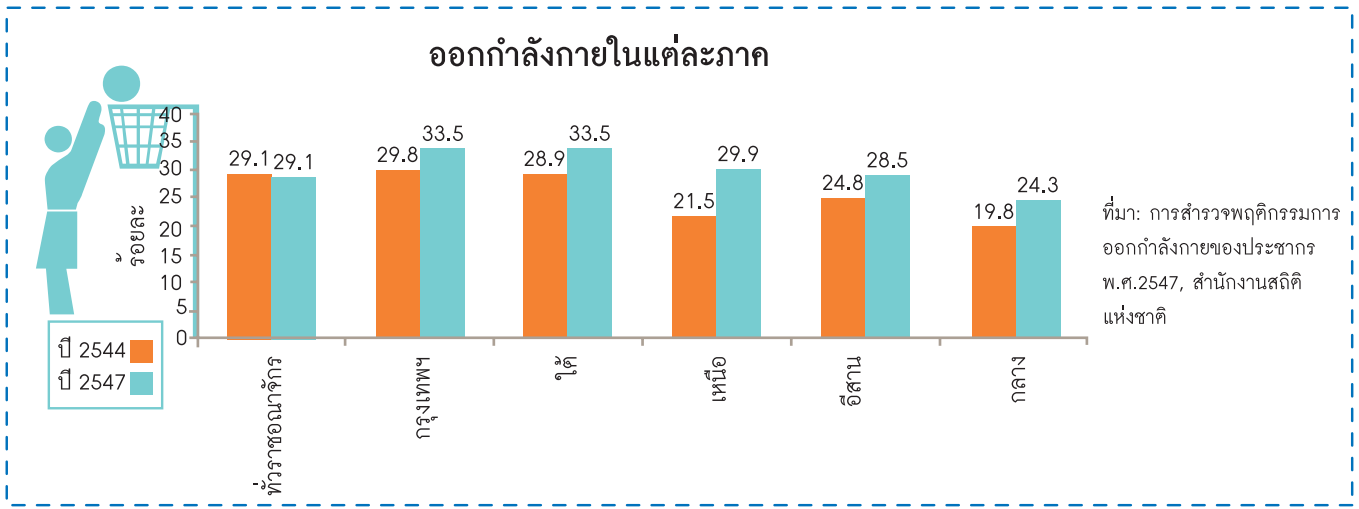
กิจกรรมการออกกำลังกายในปี 2547 ที่เพิ่มขึ้นจากปี 2544 ได้แก่ การวิ่ง การเดินแอโรบิค การเล่นกีฬา แต่การเดินลดลงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ การปั่นจักรยานไปทำงานหรือซื้อของ หรือการทำงานบ้าน ต่างก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เราเรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายได้เช่นกัน หากทำเป็นเวลานานพอ



ออกกำลังกาย 2547

ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.2547, สำนักงานสถิติแห่งชาติ  
หมายเหตุ:

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติให้คำจำกัดความการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีความเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกายการยกน้ำหนัก เป็นต้น ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
2. เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลการออกกำลังกายในระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์
3. ปี 2544 สัมภาษณ์ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป
4. ปี 2547 สัมภาษณ์ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป

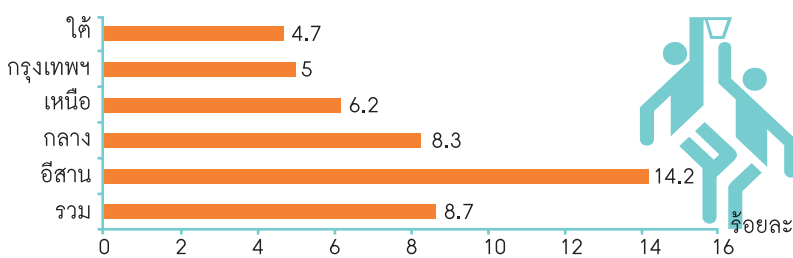


### สาเหตุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายของคนไทย

เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย	ร้อยละ	เหตุผลที่ออกกำลังกาย	ร้อยละ
1. ทำงาน ไม่มีเวลา/ เลี้ยงลูก หลาน คนแก่	76.7	1. ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	70.7
2. ร่างกายไม่แข็งแรง	12.7	2. เพื่อนชวน	8.8
3. ไม่อยากทำ ไม่ชอบทำ ซ้ำๆ ไม่สนใจ	6.0	3. มีปัญหาสุขภาพ	5.2
4. เรียนหนังสือ ไม่มีเพื่อน ไม่มีครูฝึก	2.9	4. คลายเครียด	5.1
5. สถานที่ไม่เอื้ออำนวย โกล ไม่มีอุปกรณ์	1.1	5. ลดน้ำหนัก	3.9
6. ฝนตก ต้องการพักผ่อน	0.7	6. อื่นๆ	6.3

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2547  
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

### ออกกำลังกายเพราะเพื่อนชวนในแต่ละภาค

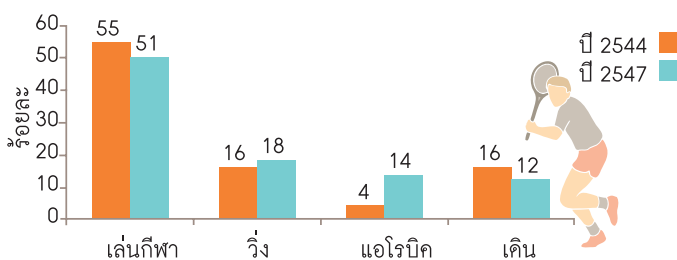


### การเป็นสมาชิกในชมรมออกกำลังกายของคนไทย

ปี	จำนวนชมรม (แห่ง)	จำนวนสมาชิก (คน)
2544	1118	57302
2545	12974	172103
2546	35532	4577277

ที่มา : 1. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
2. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

### ประเภทการออกกำลังกาย



### ออกกำลังกายเพราะมีปัญหาสุขภาพรายอายุ

