

“ขยับกายให้สบายชีวี” เรื่องดีที่ต้องเดินหน้า

การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยเกินไปเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพก่อนวัย อวัยวะทำงานบกพร่อง สุขภาพอ่อนแอ เปิดโอกาสให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่ป้องกันได้มากมาย

ขณะที่ประเทศไทยมีการรณรงค์ให้คนไทย “ขยับกาย สบายชีวี” มานานหลายปี ลองมาดูกันซิว่า เรื่องนี้เข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้คนมากน้อยแค่ไหน

- ในภาพรวมทุกกลุ่มอายุมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับน่าพอใจ คือ มากกว่า ร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางและระดับสูง
- กลุ่มคนอายุน้อยเป็นกลุ่มที่ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตั้งแต่ระดับสูงจนถึงปานกลาง
- กลุ่มผู้สูงอายุ วัยเกิน 70 ปีขึ้นไป เกินครึ่งยังมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางจนถึงระดับสูง อย่างไรก็ตาม จำนวนผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในระดับไม่เพียงพอก็เพิ่มสูงขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้หญิง
- คนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ พบในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาล
- เมื่อเปรียบเทียบระหว่างภาค พบว่า คนในภาคใต้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากที่สุด ทั้งชายและหญิง ขณะที่คนภาคกลางมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอสูงกว่าภาคอื่น ๆ

ในการประเมินระดับของกิจกรรมทางกายว่าเพียงพอหรือไม่ แบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 เคลื่อนไหวน้อย (inactive) มีกิจกรรมทางกายน้อยมาก หรือ ไม่มีเลย ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน เดินทาง หรือว่างจากการทำงาน

ระดับที่ 2 มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่เพียงพอ (insufficiently active) คือ กิจกรรมทางกายที่เนื่องมาจากการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนอกเวลาทำงานที่เป็นการใช้กำลังกายระดับปานกลาง น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนัก น้อยกว่า 60 นาทีต่อสัปดาห์

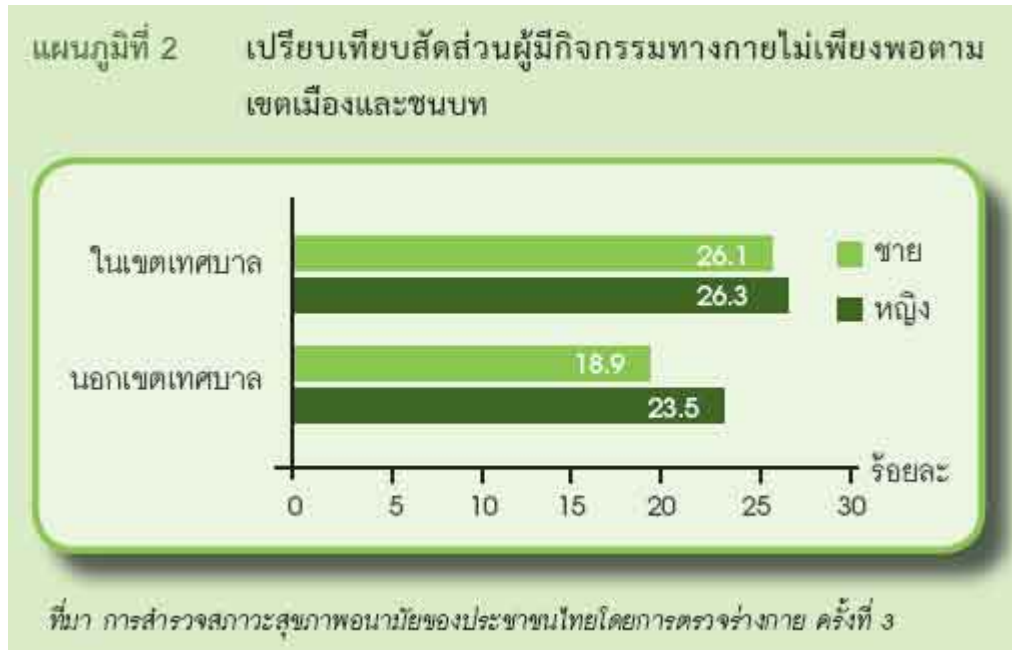
ระดับที่ 3 เป็นกลุ่มที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ (sufficiently active) ได้แก่ (1) ระดับปานกลาง คือ มีการใช้กำลังกายในระดับปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (2) ระดับสูง คือการใช้กำลังกายอย่างหนักไม่ต่ำกว่า 60 นาทีต่อสัปดาห์ โดยรวมเอาการทำงาน การเดินทาง หรือการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อน ไว้ด้วย

แผนภาพที่ 1 แสดงจำนวนผู้ที่ยังมีกิจกรรมทางกายไม่มากพอ



ที่มา การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3

แผนภาพที่ 2 เปรียบเทียบจำนวนผู้มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอตามเขตเมืองและชนบท



ที่มา การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3

เห็นตัวเลขงามๆ แบบนี้แล้วอย่าเพิ่งปลื้มจนเจริญอาหารแล้วเดือนนี้คอกกำลังกายวันนี้ไปด้วยความชะล่าใจกันนะพี่น้อง...เพราะของแบบนี้ต้องเร่งเดินหน้าสะสมกันเรื่อยไป

จริงไหม?

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th/>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479