

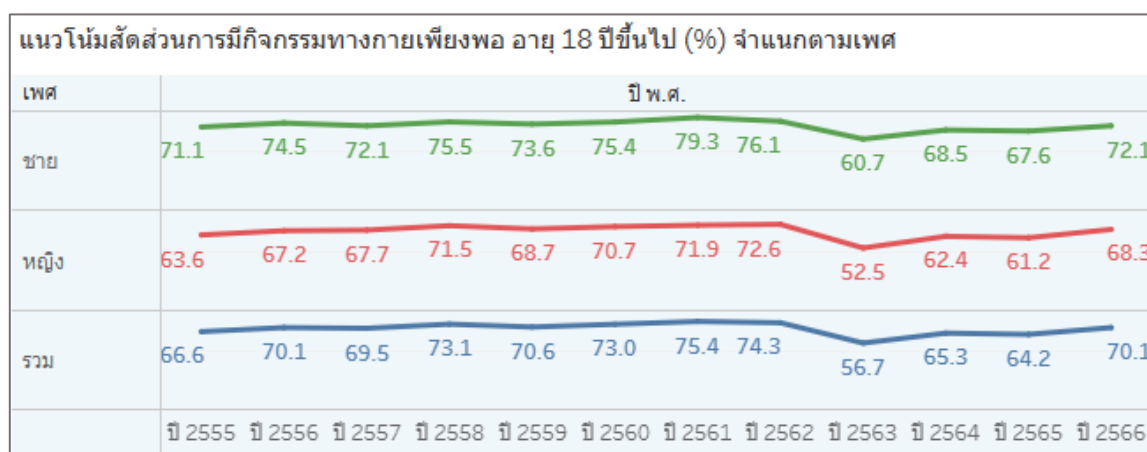
สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพ ปี พ.ศ.2564 สำนักงานสถิติแห่งชาติ การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จากศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล การมีกิจกรรมทางกายในนักเรียน จากการสำรวจสุขภาพนักเรียน กรมอนามัย ปี พ.ศ.2564 และข้อมูลการสูญเสียปีสุขภาวะจากการมีกิจกรรมทางกายต่ำ จากโครงการศึกษาภาระโรค สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

1) การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของคนไทย

ในปี พ.ศ.2562 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 18 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 74.3 โดยเพศชายเท่ากับร้อยละ 76.1 และเพศหญิงเท่ากับ ร้อยละ 72.6 แต่ในปี พ.ศ.2563 เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ประชาชนไม่สะดวกที่จะออกนอกพื้นที่และถูกจำกัดขอบเขตการทำกิจกรรม ส่งผลให้แนวโน้มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 18 ปีขึ้นไป ลดลงเหลือร้อยละ 56.7 โดยเพศชายลดลงเหลือร้อยละ 60.7 และเพศหญิงเหลือร้อยละ 52.5 แล้วสัดส่วนค่อยๆเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2564 จนในปี พ.ศ.2566 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 70.1 โดยเพศชายเพิ่มเป็นร้อยละ 72.1 และเพศหญิงเพิ่มเป็นร้อยละ 68.3 (ภาพที่ 1)

ภาพที่ 1 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2555-2566



สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 5 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2562 เท่ากับร้อยละ 74.6 โดยเพศชายเท่ากับร้อยละ 77.2 และเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 72 หลังจากนั้นในปี พ.ศ.2563 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงเหลือร้อยละ 54.3 เพศชายลดลงเหลือร้อยละ 58 และเพศหญิงลดลงเหลือร้อยละ 50.5 ทั้งนี้แนวโน้มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดลงเป็นอย่างมาก ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แม้แต่ในวัยเด็กก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน โดยในปี พ.ศ.2564 สัดส่วนกิจกรรมทางกายเพียงพอ เริ่มดีขึ้นโดยเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 68.1 ในปี พ.ศ.2566 เพศชายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 71.3 และเพศหญิงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65.1 (ภาพที่ 2) แนวโน้มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 5 ปีขึ้นไป ในแต่ละภาค ก็เป็นไปตามแนวโน้มในภาพรวมระดับประเทศ คือ ลดลงในปี พ.ศ.2563 และดีขึ้นในปี พ.ศ.2564 จนถึงปี พ.ศ.2566 ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2566 ภาคใต้มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ มากที่สุด (ร้อยละ 69.4) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 69.1) และกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 68.7) ตามลำดับ โดยภาคกลาง มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ น้อยที่สุด (ร้อยละ 66.2) (ภาพที่ 3)

สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 15 ปีขึ้นไป รายจังหวัด ในปี พ.ศ.2564 จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าจังหวัดที่มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ สูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ สงขลา (ร้อยละ 91.6) มหาสารคาม (ร้อยละ 87.2) กระบี่ (ร้อยละ 83.5) ราชบุรี (ร้อยละ 83.2) และแพร่ (ร้อยละ 80.9) ตามลำดับ (ภาพที่ 4)