

# สถานการณ์โควิด-19 กับผลกระทบที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

วันที่ 07 มี.ค. 2564 เวลา 10:38 น.



โดย พศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

หัวหน้าศูนย์พัฒนาองค์ความรู้  
ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)  
สถาบันวิจัยประชากร และสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล

“การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ถือเป็นเป้าหมายหลักของนานาชาติ ในการลดภาวะการป่วย ตาย และพิการ จากโรคในกลุ่ม NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”

โดย พศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

\*\*\*\*\*

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอริยบทต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงาน จากกล้ามเนื้อโครงร่างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถจำแนก ออกเป็น 3 หมวดกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางกายในการทำงาน กิจกรรมทางกายในการเดินทางสัญจรจากอีกที่ หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง และกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการหรือกิจกรรมยามว่าง<sup>1</sup> ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีสมรรถภาพทางกายที่ดี กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ต่อทำงานได้ดี อีกทั้งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ลดไขมัน และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดและป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานซึ่งเป็นที่มาของโรคในกลุ่ม NCDs อีกด้วย

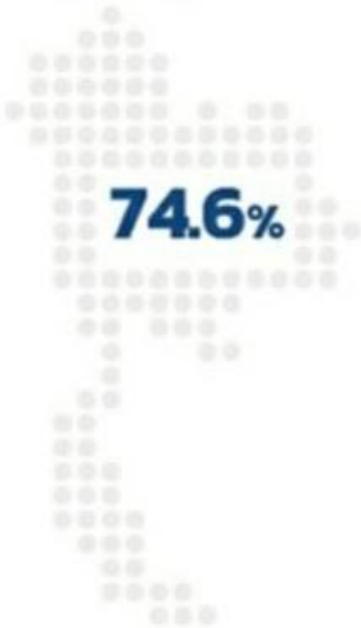
การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ถือเป็นเป้าหมายหลักของนานาประเทศ ในการลดภาวะการป่วย ตาย และพิการจากโรคในกลุ่ม NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้กับประชากร เนื่องจากเป็นที่ทราบกันดีว่า การขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะเป็นสาเหตุสำคัญ ที่รัฐต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาทางสุขภาพประชากรของประเทศในอนาคต แม้องค์การอนามัยโลก (WHO) จะมีข้อเสนอแนะและแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายไปยังประเทศต่างๆ เพื่อลดการขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แต่อย่างไรก็ตามจากการสำรวจแนวโน้มของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอจาก 168 ประเทศทั่วโลกระหว่างปี 2544-2559 พบว่า ในช่วงปี 2544 จนถึงปี 2559 การขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งถือว่าเป็นโจทย์สำคัญที่นานาประเทศต้องเร่งหาแนวทางต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ประชากรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้น

### **แนวโน้มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของนานาประเทศช่วงสถานการณ์โควิด 19**

ในช่วงปี 2563 ที่ผ่านมา สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้นส่งผลกระทบต่อมาตรการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน การขับเคลื่อนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจึงได้รับผลกระทบไปทั่วโลกด้วยกัน ซึ่งอาจทำให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลงและส่งผลให้พฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น โดยพบหลักฐานทางวิชาการที่สามารถยืนยันได้ว่าในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้นส่งผลกระทบต่อระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้คนไปทั่วโลก อาทิ ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กอายุระหว่าง 5-13 ปี มีกิจกรรมทางกายที่ลดลงและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อน<sup>3</sup> ในประเทศกรีซ พบว่า กิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนลดลง หลังจากที่มีการประกาศมาตรการหลังล็อกดาวน์ เนื่องจากไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติทั้งเรื่องการทำงาน การเดินทาง และออกกำลังกาย? และในประเทศญี่ปุ่น พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลงอย่างมากในเดือนเมษายน 2020 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเดือนมกราคม 2020 จึงมีการส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายและเดินเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายในรอบ ๆ บริเวณบ้าน เพื่อป้องกันการเป็นอัมพาตและพิการในอนาคต?

### **แนวโน้มและผลกระทบการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยช่วงสถานการณ์โควิด 19**

เมื่อย้อนกลับมาดูการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย ที่ผ่านมาระดับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ปี โดยในปี 2562 คนไทยมีกิจกรรมทางกายสูงที่สุดถึงร้อยละ 74.6 เพิ่มขึ้นจากปี 2555 ถึงร้อยละ 8.3 แม้ว่าสถานการณ์ การมีกิจกรรมทางกายทั่วโลกจะลดลง แต่การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีทิศทางและแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของการเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายที่จะบรรลุตามเป้าหมายทั้งในระดับชาติและนานาชาติ โดยมีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เป็นองค์กรสำคัญที่ช่วยผลักดัน หนุนเสริมและขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยให้เป็นไปตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573, NCD Global Monitoring Framework 9 Voluntary Targets ขององค์การอนามัยโลก, แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก (Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030) ขององค์การอนามัยโลก และ Sustainable Development Goals ขององค์การสหประชาชาติ



แต่อย่างไรก็ตาม การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ผ่าน มามาตรการล็อกดาวน์และมาตรการควบคุมพื้นที่ต่างๆ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเดินทางสัญจร และออกกำลังกาย จึงทำให้แนวโน้มระดับของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทย ลดลงจากเดิมร้อยละ 74.6 ในปี 2562 เหลือเพียงร้อยละ 55.5 ลดลงถึงร้อยละ 19.1?

**ทำอย่างไรที่จะฟื้นฟู การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยกลับมาเช่นเดิม**

“ร้อยละ 55.5” ถือเป็นตัวเลขระดับของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่ค่อนข้างน่ากังวลอย่างมาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกับศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ที่แพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลและภาคีเครือข่าย ร่วมกันหาแนวทางเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูกิจกรรมทางกายของคนไทยให้กลับมาเช่นเดิม จึงเกิดแนวทางการฟื้นฟูกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤติโควิด 19 “RE Generating” โดยมีการรณรงค์ เพื่อสื่อสารและสร้างการรับรู้และความเข้าใจ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชน การผลักดันให้เกิดมาตรการเพื่อสร้างแรงจูงใจการมีกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนให้ชุมชนเป็นฐานในการริเริ่มการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการส่งเสริมให้เกิดการยกระดับมาตรฐานด้านความปลอดภัยและปลอดภัยในการจัดกิจกรรมสุขภาพและกีฬามวลชน

จากแนวทางดังกล่าวจึงนำไปสู่การพัฒนาชุดความรู้ต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปปรับใช้เพื่อคงระดับการมีกิจกรรมทางกายของตนเอง เช่น คู่มือกิจกรรมกิจกรรมทางกายในบ้าน แนวทางการออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะที่ปลอดภัย แนวทางการส่งเสริมการเล่นของเด็กที่บ้าน เป็นต้น แนวทางเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการฟื้นฟูระดับการมีกิจกรรมทางกายในช่วงสถานการณ์โควิด 19 และถือว่าการส่งเสริมพฤติกรรมทางสุขภาพในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ “New normal” ได้อีกด้วย

“ร้อยละ 65.3” เป็นผลผลิตการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนไทย บนข้อกังวลเกี่ยวกับความตระหนักของภาคีเครือข่ายที่ต้องช่วยทำให้คนไทยทุกช่วงวัยเข้าถึงทุกโอกาสเพื่อฟื้นฟูระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์โควิด 19 และตลอดปี 2563 หลังจากที่ภาคีเครือข่ายดำเนินงานเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูกิจกรรมทางกายของคนไทย พบว่า ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยในภาพรวม จากเดิมร้อยละ 55.5 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65.3 เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 9.8? แสดงให้เห็นถึงสัญญาณที่ดีของระดับกิจกรรมทางกายของคนไทยจะมีโอกาสกลับเป็นเช่นเดิม สะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์ของการนำฐานข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายที่เป็นปัจจุบันไปวิเคราะห์ให้ทราบถึงแนวโน้มของสถานการณ์และสามารถกำหนดทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและทันต่อสถานการณ์ เพื่อฟื้นฟูหรือเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้คนไทยกลับมาามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ แบบ “New normal”



### แนวทางส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายของคนไทยกับชีวิตวิถีใหม่แบบ New normal

คนไทยยังคงต้องเผชิญกับสถานการณ์โควิด 19 อย่างต่อเนื่อง จึงมีแนวทางที่จะช่วยฟื้นฟูกิจกรรมทางกายในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้เพียงพอตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) เบื้องต้น ดังนี้ 1) การรณรงค์สื่อสารสร้างการรับรู้ เกี่ยวกับความหมายและประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย 2) สร้างแรงจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย 3) ส่งเสริมให้เกิดการยกระดับมาตรฐานด้านความปลอดภัยและปลอดภัยเชื่อในการจัดกิจกรรมสุขภาพและกีฬามวลชนเพื่อส่งเสริมให้เกิดสังคมไม่เนือยนิ่ง (Active Society) 4) ส่งเสริมการใช้ชุมชนเป็นฐานในการมีกิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และ 5) ส่งเสริมพื้นที่สุขภาวะที่ปลอดภัยสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ซึ่งจากการดำเนินงานตามแนวทางดังกล่าว จะช่วยให้สามารถส่งเสริมและสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายของคนไทยแบบชีวิตวิถีใหม่ New normal ให้เพียงพอเพิ่มมากขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้

หมายเหตุ \*\*\* กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย แต่ถ้าให้อธิบายกันง่ายๆ กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับทุกอย่างตั้งแต่ตื่นจนถึงเราเข้านอน หรือถ้าจะพูดกันให้ง่ายอีกกิจกรรมทางกายก็คือ การขยับนั่นเอง

1. World Health Organization . Global recommendations on physical activity for health: World Health Organization; 2010.
2. Stevens G, Riley L, Bull F. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*. 2018;6.
3. Dunton GF, Do B, Wang SD. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC public health*. 2020;20(1):1351.
4. Bourdas DI, Zacharakis ED. Impact of COVID-19 Lockdown on Physical Activity in a Sample of Greek Adults. *Sports (Basel)*. 2020;8(10):139.
5. Yamada M, Kimura Y, Ishiyama D, Otobe Y, Suzuki M, Koyama S, et al. (2020). Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. *The journal of nutrition, health & aging*. 2020;24(9):948-50.
6. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และกรรณก พงษ์ประดิษฐ์. (2563). REGENERATING Physical Activity in Thailand after COVID-19 Pandemic: ฟิ้นกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. นครปฐม: บริษัท ภาพพิมพ์. Available from: <https://tpak.or.th/?p=3984>.
7. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK). (2563). ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2563 (รอบที่ 2). ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยมหิดล