

ปริมาณกิจกรรมทางกาย ค่าดัชนีมวลกาย
ในประชากรวัยทำงานเขตพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2560
PHYSICAL ACTIVITY, BODY MASS INDEX IN WORKING AGE OF THE REGIONAL
HEALTH PROMOTION CENTER 10 UBONRACHATHANI, FISCAL YEAR 2017

อนสุภณ์ ส่องแสง
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาข้อมูลกิจกรรมทางกายและศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับค่าดัชนีมวลกายของประชากรวัยทำงานของศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 - 59 ปี จำนวน 323 คนเก็บข้อมูล ด้วยแบบสอบถามแบบการสำรวจกิจกรรมทางกายในช่วงเมษายน-ธันวาคม พ.ศ. 2560 บันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย ร้อยละ 30.34 เพศหญิง ร้อยละ 69.66 อาศัยอยู่ในเขตเมือง ร้อยละ 36.60 อยู่ในเขตชนบทร้อยละ 63.40 ส่วนใหญ่มีอายุช่วง 46-55 ปี จำนวน 110 (34.06%) คน อายุเฉลี่ย 41.93 ± 11.85 ปี ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 24.25 ± 4.10 กิโลกรัม/เมตร² และมีกิจกรรมทางกายในความเหนื่อยระดับปานกลางไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ จำนวน 192 (92.37%) คน โดยมีกิจกรรมทางกายในความเหนื่อยระดับปานกลางไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์เฉลี่ย 1349.40 ± 1812.14 นาที/สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรในเขตเมืองกับเขตชนบทนั้น พบว่าการออกกำลังกายและการเดินทางมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ P-value 0.01, และ 0.04 ตามลำดับ นอกจากนี้ ไม่พบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่เมื่อหาความสัมพันธ์ความระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับกิจกรรมทางกาย พบว่าทั้งการประกอบอาชีพ การทำงานบ้าน การเดินทาง และการออกกำลังกายนั้น พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ P-value 0.05

สรุปและอภิปรายผล พบว่ามีค่าดัชนีมวลกายเกินและอ้วน 196 (60.68%) คน ซึ่งแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของค่าดัชนีมวลกายในประชากรวัยทำงานนั้น อาจนำสู่สังคมของโรคอ้วน ส่งผลให้มีการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไร้เชื้อเรื้อรังตามมา แต่ปริมาณของมีกิจกรรมทางกายตามท้องคกรอนามัยโลกแนะนำว่า ควรจะมีกิจกรรมทางกายในความเหนื่อยระดับปานกลางไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจำนวน 192 (92.37%) คน ซึ่งมากกว่าผลการศึกษาจากรายงานสถาบันวิจัยประชากรและจากกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รายงานว่าในปี 2555 - 2558 คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพออยู่ที่ร้อยละ 66.30, 68.10, 68.30 และ 71.70 ตามลำดับ ในด้านเวลาของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ คือ ทำกิจกรรมในความเหนื่อยระดับปานกลางไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายเฉลี่ย 1349.40 ± 1812.14 นาที/สัปดาห์ ซึ่งมากกว่าค่ามาตรฐานที่แนะนำเมื่อหาความสัมพันธ์ความระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับกิจกรรมทางกาย พบว่าทั้งการประกอบอาชีพ การทำงานบ้าน การเดินทาง และการออกกำลังกายนั้นไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ P-value 0.05

ข้อเสนอแนะควรผลักดันนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การสร้างความรู้ ความเข้าใจใน ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิตของประชาชนให้เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี เพื่อลดการเจ็บป่วยด้วยโรคไร้เชื้อเรื้อรัง รวมทั้งการสร้างชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในทุกกิจกรรมประจำวันของทุกๆ อาชีพพร้อมจัดกิจกรรมการประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแต่ละชุมชน เน้นการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์เพื่อสร้างกระแสการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กว้างขวาง