

5 วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

“เด็กไทยใช้เวลากับสื่อบานขึ้น ทั้งเล่นอินเทอร์เน็ต ดูโทรทัศน์ คุยโทรศัพท์ หรือแชท 8-9 ชั่วโมงต่อวัน”

วิถีชีวิตของคนสมัยนี้ แตกต่างจากอดีตอย่างเห็นได้ชัด จากงานที่ต้องใช้แรงงาน ก็กลายเป็นงานนั่งโต๊ะ การเดินทางก็สะดวกสบาย ไม่ว่าจะด้วยยานพาหนะส่วนตัว หรือระบบการขนส่งสาธารณะที่ทันสมัย และครอบคลุม หรือแม้แต่เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่สามารถสร้างความบันเทิงได้ โดยไม่ต้องแบกเต๋ยขยับตัว

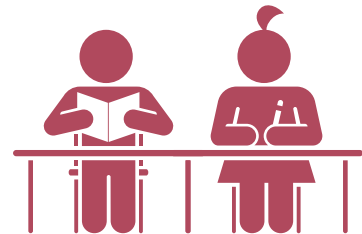
การใช้เวลาของคนไทยใน 1 วัน



กิจกรรมทางกาย 2 ชั่วโมง



การนอนหลับ 8.4 ชั่วโมง



กิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวน้อย 13.3 ชั่วโมง

ที่มา: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2555, โครงการสำรวจกิจกรรมทางกายระดับชาติ

เคยลองนึกบ้างหรือไม่ ว่าในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนกระทั่งเข้านอน ตอนกลางคืน เราใช้เวลาไปกับการทำอะไรบ้าง และกิจกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อสุขภาพของเราอย่างไร วิถีชีวิตของคนยุคใหม่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ปัจจุบันคนไทยโดยเฉลี่ยใช้เวลากับกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อย เช่น การนั่งๆ นอนๆ ถึงวันละ 13 ชั่วโมงครึ่ง ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายรวมทุกประเภท

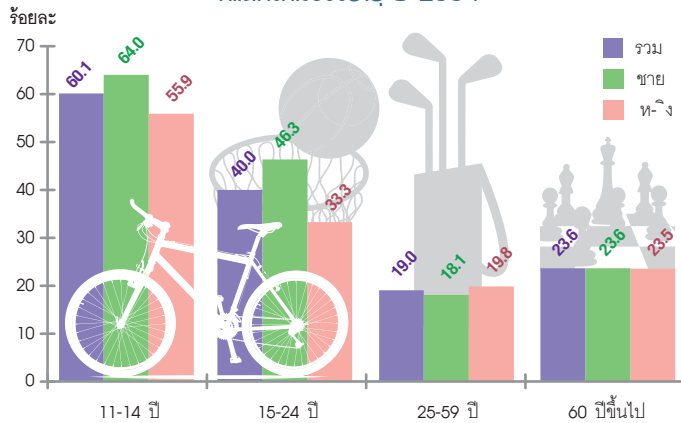
เพียง 2 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อย คือ กลุ่มผู้หญิงที่มีเพียงร้อยละ 62 ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ นอกจากนี้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของทุกกลุ่มยังอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะคนในวัยทำงาน ซึ่งพบว่าน้อยกว่าร้อยละ 20 ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	
	ชาย	หญิง
ทุกกลุ่มอายุ	71.7	62.4
ระหว่าง 5-14 ปี	74.4	60.6
ระหว่าง 15-29 ปี	75.3	57.7
ระหว่าง 30-49 ปี	69.9	64.5
ระหว่าง 50-59 ปี	74.5	70.5
60 ปีขึ้นไป	62.3	56.2

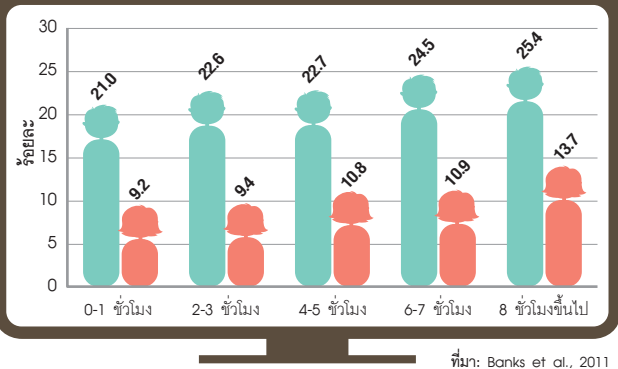
ที่มา: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, โครงการสำรวจกิจกรรมทางกายระดับชาติ, 2555

ร้อยละของประชากรที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุ ปี 2554



ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555, การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554

ร้อยละของผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ตามจำนวนชั่วโมง ที่ใช้ในการนั่งดูโทรทัศน์ หรือเล่นคอมพิวเตอร์วัน ปี 2548-2549



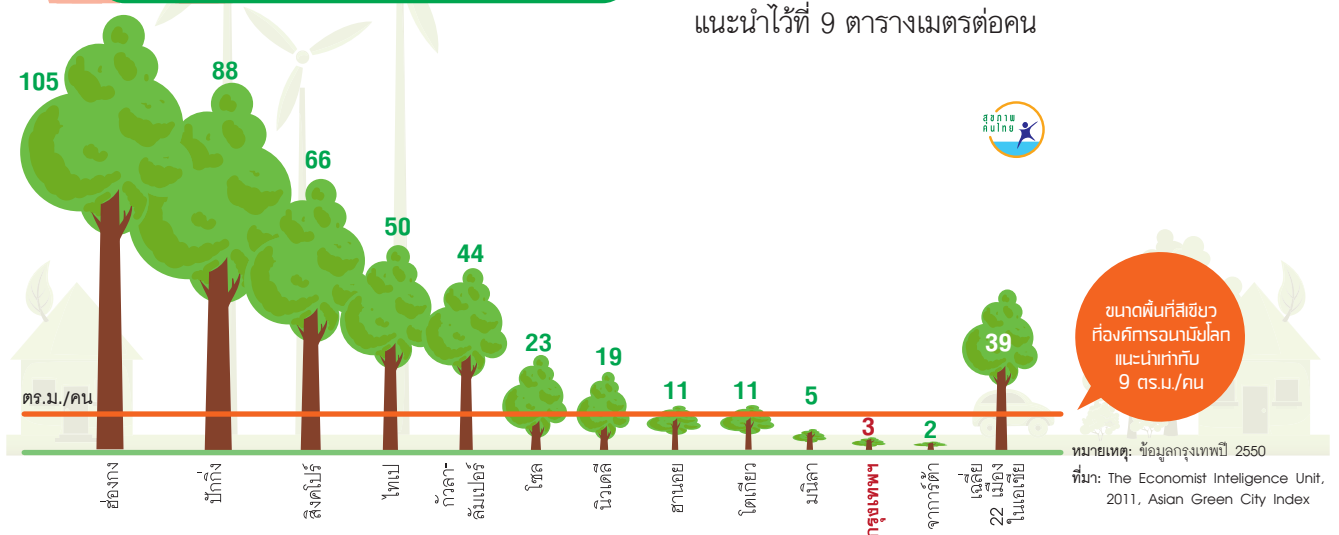
ที่มา: Banks et al., 2011



ที่มา: โครงการติดตามสภาวะการเด็กและเยาวชน,
สภาวะการณเฒ่นด้านเด็กและเยาวชนในรอบปี 2554-2555

นอกจากนี้ เทคโนโลยีกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับชีวิตคนยุคนี้ ทำให้คนสมัยใหม่ใช้เวลาไปกับสื่อมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาถึงอุดมศึกษาที่ใช้เวลาหน้าจอในแต่ละวันมากจนน่าตกใจ คือ วันละ 8-9 ชั่วโมงในการเล่นอินเทอร์เน็ต ดูโทรทัศน์ และคุยโทรศัพท์หรือแชท กิจกรรมหน้าจอเหล่านี้เบียดเบียนเวลาการมีกิจกรรมทางกาย ทำให้มีโอกาสน้ำหนักเกินหรืออ้วนสูงขึ้น

การมีพื้นที่สีเขียวให้เพียงพอต่อประชากรเป็นหนึ่งในวิธีสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน กรุงเทพฯ มีพื้นที่สีเขียวต่อคนเพียง 3 ตารางเมตร ซึ่งน้อยกว่าพื้นที่สีเขียวเฉลี่ยของเมืองสำคัญต่างๆ ในเอเชียที่ 39 ตารางเมตรต่อคน และน้อยกว่าที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ 9 ตารางเมตรต่อคน



ขนาดพื้นที่สีเขียว
ที่องค์การอนามัยโลก
แนะนำเท่ากับ
9 ตร.ม./คน

หมายเหตุ: ข้อมูลกรุงเทพฯ ปี 2550
ที่มา: The Economist Intelligence Unit,
2011, Asian Green City Index