

(เอกสารหมายเลข ๑.๑)

ระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะการพัฒนาาระบบเฝ้าระวัง มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การพัฒนาาระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย

ในประเทศไทยมีหลายหน่วยงานที่สำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย อาทิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สำนักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา โดยอ้างอิงแบบสอบถามขององค์การอนามัยโลก Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ และ International Physical Activity Questionnaire: IPAQ อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัย ๐ - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน รวมถึงยังต้องการการสำรวจพฤติกรรมเนือยนิ่งให้ละเอียดมากขึ้น นอกจากนี้ในระดับนานาชาติมีการสำรวจกิจกรรมทางกายด้วยเครื่องติดตามการเคลื่อนไหว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง แม่นยำ มากขึ้น ซึ่งในประเทศไทยกำลังพัฒนาเครื่องติดตามการเคลื่อนไหวให้มีราคาถูกลงและมีประสิทธิภาพในการวัดโดยคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างและพัฒนาระบบการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยในมิติที่ยังขาดต่อไป

จากการทบทวนสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทยข้างต้น พบว่า สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทย ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ ร่วมกับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีความหลากหลาย และเน้นที่ภารกิจเฉพาะของตนเอง ไม่ได้มีการกำหนดทิศทาง ประสานการทำงาน หรือแลกเปลี่ยนข้อมูลการดำเนินงานร่วมกัน ทำให้ทิศทาง เป้าหมาย การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมิติต่างๆ ยังขาดความชัดเจน จึงจำเป็นต้องมีการรอบและกลไกการประสานการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน ต่อไป

การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis และ TOWS Matrix)

การวิเคราะห์หาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ด้วยวิธี SWOT Analysis โดยพิจารณาข้อมูล แบ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายในและภายนอก และ TOWS Matrix เพื่อกำหนดแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับบริบทประเทศไทย ได้ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังนี้

๑. สภาพแวดล้อม

ผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระยะที่ผ่านมา พบว่า ในปี พ.ศ.๒๕๕๓ ประเทศไทยได้ร่วมลงนาม ญัตติบัตรโทรอนโตในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ต่อมา ในปี พ.ศ.๒๕๕๙ ประเทศไทยเป็นผู้นำโลก ในการ

ผลักดันวาระการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายเข้าสู่เวทีการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ซึ่งเป็นสุดยอดการประชุมด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลก โดยการจัดประชุมคู่ขนานในการประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ ๖๙ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกายและสุขภาพครั้งที่ ๖ (International Congress on Physical Activity and Health ๒๐๑๖: ISPAH ๒๐๑๖) อันเป็นการประชุมวิชาการด้านกิจกรรมทางกายระดับนานาชาติ ที่จัดเป็นครั้งแรกในทวีปเอเชีย และในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ การเป็นผู้นำโลก ในการผลักดันการจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก ในการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลก ครั้งที่ ๑๔๐ เพื่อนำเข้าสู่การพิจารณาและรับรองโดยประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลก ในปี พ.ศ.๒๕๖๑ ต่อไป

จากการวิเคราะห์พบว่า ประเทศไทยเป็นผู้นำในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก ซึ่งสามารถกำหนดจุดแข็ง ดังนี้

จุดแข็ง

๑. ภาพลักษณ์ของประเทศไทยในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในระดับโลก

กฎหมาย นโยบาย องค์กรที่เกี่ยวข้อง และประชาชน

สภาพแวดล้อมภายในประเทศจากบทที่ ๒ (หัวข้อที่ ๒.๒) ภาคผนวกที่ ๓ ได้อธิบายกฎหมาย นโยบาย และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ร่างรัฐธรรมนูญปี พ.ศ.๒๕๕๙ ฉบับประชามติ มาตรา ๕๕ และ ๗๑ แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี และนโยบายของคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (คสช.) ในการสร้างประเทศไทย ให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน นำไปสู่ประเทศไทย ๔.๐ และนโยบายของพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีได้มีคำสั่งให้บุคลากรในหน่วยงานราชการ ร่วมกันออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อให้มีการตื่นตัวในการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และสร้างกระแสการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

พระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย การกีฬา และนันทนาการ แต่ยังไม่ครอบคลุมประเด็นการมีกิจกรรมทางกาย พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ ได้กำหนดนโยบายการดำเนินงาน การบริหารงบประมาณ ในด้านสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย ชมรมออกกำลังกาย การผังเมือง ทางจักรยาน ทางเดินเท้า การเรียนการสอน ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน สถานที่ทำงาน ชุมชน พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ส่งเสริมการสร้างสุขภาพ และพระราชบัญญัติอื่นๆ

หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๐ หน่วยงาน ซึ่งมีหน้าที่และบทบาทต่อการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่คล้ายกันและแตกต่างกัน หน่วยงานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับประชาชนในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันพลศึกษา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำหรับหน่วยงานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงคมนาคม

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นหน่วยงานปฏิบัติที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับชุมชนและประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ ทั้งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน ๗,๕๘๓ แห่ง โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังมีการสนับสนุนชมรมออกกำลังกาย กลุ่มอาชีพ ในพื้นที่หลายชมรม/กลุ่ม และยังมีกองทุนกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่สำหรับสนับสนุนกิจกรรม ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนด้วย

ในด้านพฤติกรรมของประชาชนในการมีกิจกรรมทางกาย พบว่า แนวโน้มระดับการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แสดงว่าประชาชนให้ความสนใจความสุขภาพเพิ่มขึ้น แต่ก็มีระยะเวลาการมีพฤติกรรมน้อยนิ่งเพิ่มขึ้นเช่นกันเนื่องจากการใช้โซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะจากโทรศัพท์มือถือที่เป็นสาเหตุให้ประชาชน อยู่กับหน้าจอเป็นเวลานาน

จากการวิเคราะห์กฎหมาย นโยบาย และองค์กรที่เกี่ยวข้อง พบว่า ประเทศไทยมีผู้นำระดับประเทศ ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีนโยบายหรือกฎหมายที่สนับสนุนให้ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีหน่วยงานที่ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับประชาชนทั้งในระดับส่วนกลางและท้องถิ่น หน่วยงานที่มีบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา ซึ่งสามารถนำความรู้ นั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ เช่น กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัย เป็นต้น หน่วยงานในระดับชุมชน (อปท.) ให้การสนับสนุนชมรมออกกำลังกาย กลุ่มอาชีพ งบประมาณ และสถานที่จัดกิจกรรม จึงทำให้ในชุมชนมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงเน้นในรูปแบบออกกำลังกายหรือกีฬาเป็นหลัก จึงทำให้เจ้าหน้าที่ทั้งส่วนกลางและท้องถิ่นขาดความเข้าใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับการจัดทำแผนงาน/โครงการ แต่ละกระทรวงจัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อเสนอของบประมาณดำเนินการแบบแยกส่วน ไม่ได้บูรณาการไปในทิศทางเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การดำเนินการที่ผ่านมา ก็ส่งผลให้ประชาชนมีระดับการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้น แสดงว่าประชาชนให้ความสนใจในด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น แต่มีระยะเวลาการมีพฤติกรรมน้อยนิ่งเพิ่มขึ้นเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าประชาชนยังไม่เข้าใจหรือตระหนักในโทษของการมีพฤติกรรมน้อยนิ่ง

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถกำหนดจุดแข็ง จุดอ่อน ดังนี้

จุดแข็ง

๑. นโยบาย และกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งการทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ
๒. มีหน่วยงานที่รับผิดชอบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และหน่วยงานทางวิชาการศึกษาวิจัย ด้านกิจกรรมทางกาย ในมิติที่ครอบคลุมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน
๓. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย ทั้งในหน่วยงานในกระทรวงที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานอิสระ และมหาวิทยาลัย
๔. มีงบประมาณที่ให้หน่วยงานราชการสามารถจัดทำแผนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับในท้องถิ่นมีงบประมาณที่สนับสนุน ทั้งจากเทศบาลและกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น หรือพื้นที่
๕. มีหน่วยงานในระดับท้องถิ่นที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ชุมชน
๖. มีเครือข่าย ชมรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับท้องถิ่น ที่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ
๗. ประชาชนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น รวมทั้งเรื่องการออกกำลังกาย

จุดอ่อน

๑. การดำเนินงานกิจกรรมทางกายของหน่วยงานต่างๆ ยังขาดการบูรณาการร่วมมือกันไปในทิศทางเดียวกัน
๒. บุคลากรในการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ ยังมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬา หรือพลศึกษา แต่ยังไม่เน้นไปที่การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผนชัดเจน ยังไม่ครอบคลุมความรู้ของกิจกรรมทางกาย ที่ประชาชนทุกกลุ่มสามารถมีได้ในชีวิตประจำวัน
๓. ยังไม่มีรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้านสภาพแวดล้อมโดยตรง และยังไม่มีหลักสูตร ที่พัฒนาศักยภาพของบุคลากรในด้านสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สถาปัตยกรรม ออกแบบพื้นที่ การวางผังเมืองและชุมชน เป็นต้น
๔. เจ้าหน้าที่ในระดับท้องถิ่น ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะส่งเสริมให้กับประชาชนในพื้นที่ และในหน่วยงานต่างๆ เช่น สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานบริการสาธารณสุข

๕. ประชาชนยังขาดความตระหนักต่อผลกระทบต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นเวลานานๆ

การพัฒนาวิชาการกิจกรรมทางกาย

ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Research Center: PARC) โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้รับการจัดตั้งขึ้น เพื่อทำหน้าที่พัฒนาการวิจัยและให้ทุนวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย เน้นการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของทุกกลุ่มวัย และในพื้นที่ และทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาวิชาการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย นอกจากนี้ ประเทศไทยยังมีการจัดประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ เพื่อให้นักวิชาการหรือหน่วยงานต่างๆ นำเสนอผลงานวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่เน้นในด้านของรูปแบบการออกกำลังกาย กีฬา การลดโรคเรื้อรัง แต่ยังไม่ครอบคลุมประเด็นอื่นๆของกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ มีการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยจากหลายหน่วยงาน อาทิเช่น สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถกำหนดจุดแข็ง จุดอ่อน ดังนี้

จุดแข็ง

๑. มีหน่วยงานวิชาการที่ทำหน้าที่ในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย
๒. มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทยอย่างต่อเนื่อง
๓. มีการพัฒนาวิชาการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการถ่ายทอดผลงานทางวิชาการในที่ประชุมทั้งในระดับชาติและระดับหน่วยงาน

จุดอ่อน

๑. การศึกษาวิจัยด้านการมีกิจกรรมทางกายในปัจจุบัน มีเรื่องรูปแบบการมีกิจกรรมทางกาย การลดปัญหาโรคเรื้อรัง แต่ยังขาดในด้านอื่นๆ เช่น ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย อาชีพ วิถีชีวิต เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้น
๒. การสำรวจระดับการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย ยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัย ๐ - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน

๒. สภาพแวดล้อมภายนอกประเทศ

กระแสการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย

จากการทบทวนสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในต่างประเทศ ผ่านแผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายโลก ปี ค.ศ.๒๐๐๔ ปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน การจัดทำแผนปฏิบัติการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังระดับโลก ปี ค.ศ.๒๐๑๑ การตั้งเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ให้บรรลุภายใน ปี ค.ศ.๒๐๓๐ การลงทุนด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ๗ ประการ แผนยุทธศาสตร์ จาก ๑๕ ประเทศ (สหรัฐอเมริกา แคนาดา คอสตาริกา ซิลี เม็กซิโก อาร์เจนตินา เวเนซุเอล่า นอร์เวย์ สเปน ไอร์แลนด์ สกอตแลนด์ มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ และออสเตรเลีย) โดยพบว่า การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในระดับโลก ส่งผลเชิงบวก ต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในประเทศ อาทิ การนำแผนยุทธศาสตร์ระดับโลก องค์ความรู้ การวิจัยจากต่างประเทศ ที่มีความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมทางกาย เทคโนโลยี สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มาประยุกต์ใช้ในประเทศได้

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถกำหนดโอกาสและอุปสรรค ดังนี้

โอกาส

๑. กระแสการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก
๒. องค์ความรู้ งานวิจัยกิจกรรมทางกายจากต่างประเทศมีความหลากหลายและทันสมัย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้

เทคโนโลยี

จากการทบทวนสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบทที่ ๑ และ ๒ พบว่า ปัจจุบันโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มตัว ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและการขยายตัวของสังคมเมือง ที่ทำให้คนสามารถเข้าถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าและสิ่งอำนวยความสะดวกในวิถีชีวิต ตลอดจนลักษณะของการทำงานที่เปลี่ยนไปจากการการใช้แรงงานมาสู่เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงในทุกอุตสาหกรรม การใช้รถยนต์ส่วนบุคคล การบริการจัดส่งสินค้าถึงบ้าน การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต ทำให้มนุษย์มีการขยับและเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ส่งผลให้ประชากรโลกมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน จากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ใช้กับพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีส่งผลดีต่อการมีกิจกรรมทางกายเช่นกัน เช่น แอปพลิเคชันกว่า ๕๐,๐๐๐ รายการที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์และเครื่องแต่งกาย สำหรับออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และพบว่ารูปแบบการออกกำลังกายในร่มเช่น ฟิตเนส สนามฟุตบอล ฯลฯ ยังไม่มีกฎหมายควบคุมการดำเนินงานให้มีคุณภาพของสถานประกอบการเอกชนดังกล่าว

จากการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถกำหนดโอกาสและอุปสรรค ดังนี้

โอกาส

๑. มีเทคโนโลยีที่ช่วยส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ทันสมัยเช่น เครื่องออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง แอปพลิเคชัน เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์การเล่นต่างๆ

อุปสรรค

๑. เทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายลดลง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในระหว่างวันเพิ่มขึ้น

๒. ไม่มีกฎหมายควบคุมการดำเนินงานให้มีคุณภาพของสถานประกอบการในภาคเอกชน เช่น ฟิตเนส ฟุตซอล ฯลฯ

สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของโลกในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีอุณหภูมิสูงขึ้น โดยพบว่าในช่วงปี ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา อุณหภูมิผิวพื้นของโลก เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย ๐.๗๔ องศาเซลเซียส สาเหตุจากภาวะเรือนกระจกสำหรับประเทศไทย มีการศึกษาทั้งในเชิงสถิติและการคาดการณ์โดยแบบจำลองภูมิอากาศ ข้อมูลการตรวจวัดที่ผิวพื้นและในบรรยากาศจากสถานีอุตุนิยมวิทยาทั่วประเทศ บ่งชี้ว่าอุณหภูมิในประเทศไทยในรอบ ๕๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๔๙๘ – ๒๕๕๒) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยค่าเฉลี่ยรายปีของอุณหภูมิเฉลี่ยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ๐.๙๕ องศาเซลเซียส ซึ่งอัตราการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิเฉลี่ยต่อทศวรรษของไทย (๐.๑๗๔ องศาเซลเซียสต่อทศวรรษ) มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงกว่าของโลก (๐.๑๒๖ องศาเซลเซียสต่อทศวรรษ) นอกจากนี้สภาพของมลภาวะทางอากาศและคุณภาพอากาศ พบว่า เกินค่ามาตรฐาน และอยู่ในระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และประเทศไทยยังได้รับผลกระทบจากหมอกควันจากไฟไหม้ป่าจากประเทศอินโดนีเซียปกคลุมภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย ซึ่งเกิดขึ้นใน ปี พ.ศ.๒๕๕๘ และ ๒๕๕๙^๑

จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวพบว่า สถานการณ์ด้านภูมิอากาศในระดับโลกและประเทศไทยที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นทุกปี และจากมลภาวะทางอากาศที่เป็นพิษจากการใช้เชื้อเพลิง การจราจร อุตสาหกรรม ไฟป่า มีผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายกลางแจ้ง ส่งผลเสียต่อระบบหายใจจากฝุ่นละออง โดยส่งผลและเป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกาย

^๑ สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. แผนแม่บทรองรับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ พ.ศ.๒๕๕๘-๒๕๖๓. ๒๕๕๘.

อุปสรรค

๑. ภาวะโลกร้อนทำให้อุณหภูมิของประเทศไทยสูงขึ้นทุกปี ส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายลดลง เนื่องจากความร้อนทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ เหนื่อยง่าย และมีผลต่อสุขภาพผิวหนัง

๒. สภาวะมลพิษทางอากาศในประเทศไทย ที่มีค่าเกินมาตรฐาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นจากการมีกิจกรรมทางกาย

๓. สถานการณ์ไฟไหม้ป่าจากประเทศเพื่อนบ้าน ส่งผลต่อประชาชนที่ได้รับผลกระทบไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งได้

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์หาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ด้วยวิธี SWOT Analysis โดยพิจารณาข้อมูลแบ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายในและภายนอก ดังกล่าว สามารถสรุปเป็นตาราง จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ดังตารางที่ ๒ และ TOWS Matrix ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ สรุปจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

จุดแข็ง	จุดอ่อน
<p>๑. ภาพลักษณ์ของประเทศไทยในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในระดับโลก</p> <p>๒. นโยบาย และกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งการทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ</p> <p>๓. มีหน่วยงานที่รับผิดชอบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และหน่วยงานทางวิชาการศึกษาวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย ในมิติที่ครอบคลุมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านการมีกิจกรรมทางกายทั้งในหน่วยงานในกระทรวงที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานอิสระ และมหาวิทยาลัย</p> <p>๕. มีงบประมาณที่ให้หน่วยงานราชการสามารถจัดทำแผนงานด้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย โดยในท้องถิ่นมีงบประมาณจากเทศบัญญัติและกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น</p> <p>๖. มีหน่วยงานในระดับท้องถิ่นที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสู่ชุมชน</p> <p>๗. มีเครือข่าย ชมรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับท้องถิ่น ที่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ</p> <p>๘. ประชาชนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น รวมทั้งเรื่องการออกกำลังกาย</p> <p>๙. มีระบบสำรวจข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทยอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๑๐. มีการพัฒนาวิชาการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการถ่ายทอดผลงานทางวิชาการในการประชุมระดับชาติและระดับหน่วยงาน</p>	<p>๑. การดำเนินงานกิจกรรมทางกายของหน่วยงานต่างๆ ยังขาดการบูรณาการร่วมมือกันไปในทิศทางเดียวกัน</p> <p>๒. บุคลากรในการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ยังมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา ที่เน้นด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน</p> <p>๓. ยังไม่มีรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้านสภาพแวดล้อมโดยตรง และยังไม่มีส่วนที่พัฒนาศักยภาพของบุคลากรในด้านสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สถาปัตยกรรมออกแบบพื้นที่ การวางผังเมืองและชุมชน เป็นต้น</p> <p>๔. เจ้าหน้าที่ในระดับท้องถิ่นยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องภารกิจกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะส่งเสริมให้กับประชาชนในพื้นที่ และในหน่วยงานต่างๆ เช่น สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถาบันบริการสาธารณสุข</p> <p>๕. ประชาชนยังขาดความตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นเวลานาน จากการใช้เทคโนโลยี</p> <p>๖. การศึกษาวิจัยด้านการมีกิจกรรมทางกายในปัจจุบันมีเรื่องรูปแบบการมีกิจกรรมทางกาย การลดปัญหาโรคเรื้อรัง แต่ยังขาดในด้านอื่นๆ เช่น ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย อาชีพ วิถีชีวิต และเศรษฐกิจ เป็นต้น</p> <p>๗. การสำรวจระดับการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย ยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน</p>
โอกาส	อุปสรรค
<p>๑. กระแสการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก</p> <p>๒. องค์ความรู้ งานวิจัยกิจกรรมทางกายจากต่างประเทศมีความหลากหลายและทันสมัยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้</p> <p>๓. มีเทคโนโลยีที่ช่วยส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ทันสมัยเช่น เครื่องออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง แอพพลิเคชั่น เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์การเล่นต่างๆ</p>	<p>๑. เทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในระหว่างวันเพิ่มขึ้น</p> <p>๒. ยังไม่มีกฎหมายควบคุมการดำเนินงานให้มีคุณภาพของสถานประกอบการในภาคเอกชน เช่น ฟิตเนส ฟุตซอล ฯลฯ</p> <p>๓. ภาวะโลกร้อนทำให้อุณหภูมิของประเทศไทยสูงขึ้นทุกปี ส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายลดลง</p> <p>๔. สถานะมลพิษทางอากาศในประเทศไทยมีค่าเกินมาตรฐาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>๕. สถานการณ์ไฟไหม้ป่าจากประเทศเพื่อนบ้านส่งผลต่อประชาชนที่ได้รับผลกระทบ ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งได้</p>

ตารางที่ ๒ TOWS Matrix ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

TOWS Matrix	จุดแข็ง (S)	จุดอ่อน (W)
<p>โอกาส(O)</p> <p>O๑ กระแสการขับเคลื่อน PA ระดับโลก</p> <p>O๒ องค์ความรู้ งานวิจัย PA จากต่างประเทศ</p> <p>O๓ มีเทคโนโลยีที่ช่วยส่งเสริม PA ที่ทันสมัย</p>	<p>กลยุทธ์เชิงรุก (SO)</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนางองค์ความรู้ วิจัย ถ่ายทอด (S๓ S๔ S๑๐ O๒) - การสื่อสาร ให้ความรู้ (S๓ S๔ S๘ O๑ O๓) - สนับสนุนการพัฒนางค์กรต้นแบบ ชุมชนต้นแบบ (S๑ S๖ O๑ O๒) - สร้างและพัฒนาเครือข่ายส่งเสริม PA (S๒ S๖ S๗ O๑) 	<p>กลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO)</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนางองค์ความรู้ วิจัย จัดหลักสูตร (W๖ O๒) - พัฒนาเครื่องมือในการสำรวจ PA พฤติกรรมเนื้องาน (W๗ O๒) - พัฒนาบุคลากรพื้นที่ (W๔ O๒ O๓) - พัฒนาบุคลากรส่วนกลาง (W๒ W๖ O๓ O๔) - การสื่อสาร รณรงค์ (W๕ O๑ O๒ O๓)
<p>อุปสรรค (T)</p> <p>T๑ เทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>T๒ ยังไม่มีกฎหมายควบคุมสถานประกอบการเอกชน</p> <p>T๓ ภาวะโลกร้อนทำให้อุณหภูมิของประเทศไทยสูงขึ้น</p> <p>T๔ สภาวะมลพิษทางอากาศในประเทศไทย</p> <p>T๕ สถานการณ์ไฟไหม้ป่าจากประเทศเพื่อนบ้าน</p>	<p>กลยุทธ์เชิงป้องกัน (ST)</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนากฎหมายและมาตรฐาน (S๒ T๒) - พัฒนาระบบเฝ้าระวัง (S๔ T๑ T๒ T๕) - กำหนดนโยบาย (S๒ T๑ T๓ T๔ T๕) 	<p>กลยุทธ์เชิงรับ (WT)</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดระบบการสื่อสาร (W๕ T๑) - จัดระบบสนับสนุนการวิจัย องค์ความรู้ (W๖ T๑ T๒ T๓)

การทบทวนการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมา และการวิเคราะห์ SWOT และ TOWS Matrix ทำให้เห็นช่องว่างการดำเนินการ และแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่จะต้องตอบสนองประชาชนทุกกลุ่มวัย สภาพแวดล้อม และการพัฒนาระบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้วยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งนี้ จะเน้นถึงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพ โดยได้จัดทำแผนการปรับปรุงระบบเฝ้าระวังของหน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

การพัฒนาระบบสนับสนุนการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย

ในประเทศไทยมีหลายหน่วยงานที่สำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชาชน อาทิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สำนักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา โดยอ้างอิงแบบสอบถามขององค์การอนามัยโลก Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ และ International Physical Activity Questionnaire: IPAQ อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และสถานที่ต่างๆ และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างและพัฒนาระบบการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในมิติที่ยังขาดต่อไป โดยมีเป้าประสงค์ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย และกลยุทธ์ ดังนี้

๑. เป้าประสงค์

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่

๒. ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่ การจัดเก็บ วิเคราะห์ และแปลผลข้อมูลกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะใช้ในการวางแผนดำเนินการ และประเมินผลโครงการ และนำผลที่ได้ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์ ๑ ระบบ

๓. กลยุทธ์

๓.๑ พัฒนาระบบเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- จัดระบบสำรวจ/เฝ้าระวัง สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชนวัยทำงาน ในระดับประเทศ ภูมิภาค จังหวัด
- จัดระบบสำรวจ/เฝ้าระวัง การบริหารจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ผ่านการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายขององค์กร และชุมชน

- กำหนดหน่วยงานหลักและหน่วยงานร่วม ในการเก็บข้อมูลการวิเคราะห์ การใช้ข้อมูลให้ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน
- พัฒนาตัวชี้วัดการเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนือยนิ่ง ในกลุ่มวัยทำงาน และ ชุมชน
- พัฒนาศักยภาพหน่วยงาน ในการเฝ้าระวังกิจกรรมทางกายในพื้นที่ เพื่อได้ข้อมูลที่ ถูกต้องและทันสมัย

๓.๒ พัฒนามาตรฐาน/เครื่องมือ การเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนือยนิ่ง

- ศึกษามาตรฐานจากภายนอกและภายในประเทศเพื่อวิเคราะห์ออกแบบเครื่องมือ การเฝ้าระวังที่เชื่อถือได้และเหมาะสมกับประเทศไทย
- พัฒนาเครื่องมือการเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนือยนิ่ง ให้เหมาะสมกับบริบท พื้นที่ และมีความเชื่อถือได้

๓.๓ การนำข้อมูลไปใช้ (Utilization)

- จัดทำระบบการวิเคราะห์ข้อมูลและการรายงานผล ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในระดับประเทศเพื่อการตัดสินใจเชิงนโยบาย
- พัฒนาการสื่อสารข้อมูล เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในพื้นที่ ชุมชน
- มีมาตรการรองรับ การจัดการผลของข้อมูลการเฝ้าระวัง ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/รับผิดชอบ ใน พื้นที่