

การสำรวจการมีกิจกรรมทางกาย ของเด็กและเยาวชนไทย 2561

THAILAND'S 2018 REPORT CARD ON PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH



ในปี 2561 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสมาชิก Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) ใน 49 ประเทศทั่วโลกได้ร่วมมือกันทำการศึกษาสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ภายใต้ชื่อโครงการ Report Card on Children and Youths เนื่องจากเป็นประเด็นสำคัญทางด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อความแข็งแรง พัฒนาการตามช่วงวัย ตลอดจนการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Disease: NCDs)

การศึกษาดังกล่าวเป็นการสังเคราะห์นโยบายและกิจกรรมด้านการส่งเสริมการเคลื่อนไหวของเด็กและเยาวชนที่แต่ละประเทศดำเนินงานอยู่ โดยมีตัวชี้วัดหลักตามที่กำหนดไว้ในกรอบการเปรียบเทียบการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนระดับสากล เพื่อให้สามารถนำไปเปรียบเทียบผลการศึกษากับประเทศสมาชิกได้ โดยคาดหวังให้ผู้กำหนดนโยบายนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการตัดสินใจเชิงนโยบายเกี่ยวกับการออกแบบและกำหนดทิศทางการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ตั้งแต่ พ.ศ. 2557 ที่ประเทศไทยได้เข้าร่วมเป็นสมาชิก AHKGA และเผยแพร่รายงานผลการสำรวจฯ ในปี 2559 ก่อให้เกิดนโยบายและกิจกรรมต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะยกระดับการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยให้อยู่ในสถานการณ์ที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป้าหมายหลักที่สำคัญคือ **ส่งเสริมพัฒนาการและสุขภาพของเด็กและเยาวชนไทยให้เติบโตอย่างสมบูรณ์ แข็งแรงและรอบด้าน**



26.2%

การมีกิจกรรมทางกายโดยรวมนในแต่ละวัน
เด็กและเยาวชนที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลางถึงหนักสะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 60 นาที

44.1%

การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง
เด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาและ/หรือ กิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง

8.7%

การเล่นออกแรง
เด็กและเยาวชนที่มีการวิ่งเล่นออกแรงแบบไม่มีการกำหนดรูปแบบกติกาที่เป็นทางการมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

53.4%

การเดินทางที่ใช้แรงกาย
เด็กและเยาวชนที่มีการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยการใช้ร่างกาย เช่น เดิน ปั่นจักรยาน ใช้วีลแชร์ สเก็ตบอร์ด

25.6%

พฤติกรรมเนือยนิ่ง
เด็กและเยาวชนที่ไม่ใช้หน้าจออิเล็กทรอนิกส์เพื่อความบันเทิงเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน (ตามคำแนะนำของประเทศแคนาดาเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กที่มีอายุ 5-17 ปี)

เกณฑ์การให้เกรด

A+ : 94-100% A : 87-93% A- : 80-86% B+ : 74-79% B : 67-73% B- : 60-66% C+ : 54-59% C : 47-53%
C- : 40-46% D+ : 34-39% D : 27-33% D- : 20-26% F : ต่ำกว่า 20% INC : อยู่ภายใต้เกณฑ์

71.0%

ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง
สมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองที่หาโอกาสหรือสนับสนุนให้บุตรหลานได้มีกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เช่น ร่วมเล่นกับบุตรหลาน ให้คำแนะนำ ได้รับสิ่งที่สวนสาธารณะและจ่ายค่าสมาชิกหรืออุปกรณ์กีฬาให้

70.1%

โรงเรียน
โรงเรียนที่จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้กับเด็กนักเรียน เช่น โรงยิม สนามเด็กเล่นกลางแจ้ง สนามกีฬา พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง รวมถึงอุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพใช้งานได้

64.2%

ชุมชนและสิ่งแวดล้อม
เด็กหรือพ่อแม่ผู้ปกครองที่ให้ข้อมูลการมีสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรม สวนสาธารณะ และสนามเด็กเล่นที่สามารถเข้าถึงและใช้งานได้ในพื้นที่ของตนเอง

74.4%

ยุทธศาสตร์
ผู้กำหนดนโยบายเชื่อว่า นโยบายด้านกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ได้ถูกนำไปใช้ แสดงถึงการมีผู้นำที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ การมีแหล่งทุน การมีทรัพยากร และการริเริ่มส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนในระดับประเทศ

INC

สมรรถภาพทางกาย

ข้อมูลไม่สมบูรณ์



ผลการศึกษา พบว่า สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ในภาพรวมยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากมีเด็กไทยประมาณประมาณ 1 ใน 4 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แม้ว่าจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 23.2 ใน พ.ศ. 2559 เป็นร้อยละ 26.2 (D-) ก็ตาม นอกจากนี้ ตัวชี้วัดการเล่นออกแรงก็ยังคงอยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง (F) ในขณะที่ตัวชี้วัดโรงเรียน พบว่ามีการเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 55.3 (C) เป็นร้อยละ 70.1 (B)

ข้อน่าสังเกตที่น่าสนใจคือ จากผลตัวชี้วัดการเดินทางที่ใช้แรงกาย อาทิ การเดินหรือปั่นจักรยานไปกลับระหว่างบ้านและโรงเรียน ที่พบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีการเดินทางโดยใช้แรงกายลดน้อยลงจากร้อยละ 73.6 (B) เป็นร้อยละ 53.4 (C) โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่พบว่ามีเด็กเพียงร้อยละ 25.6 เท่านั้นที่ใช้หน้าจอลิเกทหรือนิสส์เพื่อความบันเทิงไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งหมายความว่าอีกประมาณ 3 ใน 4 มีระยะเวลาการใช้ที่เกินกว่าที่กำหนดซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง

การศึกษานี้ มีตัวชี้วัดหลักทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด ที่ใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากการสำรวจ 4 แหล่ง ได้แก่ 1) การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2559 เป็นฐานข้อมูลตั้งต้นในการวิเคราะห์ และ 2) การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย พ.ศ. 2558-2560 ในการคำนวณอัตรา การเปลี่ยนแปลงในการคาดประมาณข้อมูล ตัวชี้วัดการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และ ตัวชี้วัด พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviours) ขณะที่ ตัวชี้วัดการเล่นออกแรง (Active Play) ใช้ข้อมูลจาก 3) การสำรวจกิจกรรมทางกายในนักเรียนโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น พ.ศ. 2560 ที่เป็นการรวบรวมข้อมูลจาก การติดเครื่องวัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Fitbit) และ ตัวชี้วัดโรงเรียน เป็นการใช้อ้างอิงจาก 4) การรายงานของกระทรวงศึกษาธิการ ด้าน ตัวชี้วัดยุทธศาสตร์ เป็นการชี้กระบวนกระบวนนโยบายระดับประเทศที่มีอยู่แล้ว และเสนอให้คณะกรรมการฯ ตรวจสอบสถานะและผลกระทบของนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนในระดับประเทศ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย



ข้อเสนอแนะสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



พื้นที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย



การมีกิจกรรมทางกายที่เน้นคุณภาพ

จากผลการศึกษา เมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยเทียบกับข้อเสนอแนะเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก พบว่า มีประเด็นสำคัญที่ควรดำเนินการใน 3 ประเด็น ดังต่อไปนี้

- 1) พัฒนาข้อเสนอแนะสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กและเยาวชนไทย เพื่อให้คุณครู นักวิชาการการศึกษา และผู้นำการเปลี่ยนแปลงนำไปใช้ ภายใต้นโยบายการดำเนินงานเดียวกันอย่างเป็นมาตรฐาน โดยนโยบายดังกล่าวนี้ได้รับการประเมินว่าเป็นนโยบายที่มีความคุ้มค่ามากที่สุด
- 2) พัฒนาและส่งเสริมให้เกิดพื้นที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนทั้งในโรงเรียนและชุมชน
- 3) ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เน้นคุณภาพ โดยเปิดโอกาสและจัดสรรเวลาให้เพียงพอสำหรับการมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก คือ สม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 60 นาที

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวกรรณก พงษ์ประดิษฐ์
ติดต่อ 082-8902355 หรือ kornkanok.pon@gmail.com

วันที่เผยแพร่ข้อมูล : 26 พฤศจิกายน 2561

กิตติกรรมประกาศ
รายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2561 ฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) คณะวิจัยของพระครู คณะกรรมการพิจารณาทุนการศึกษาด้านสุขภาพ, สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงิน ด้านเทคนิค และการบริหารจัดการต่าง ๆ

คณะทำงาน
กรรณก พงษ์ประดิษฐ์*, Dyah Anantalia Widyastari*, ไพรจันต์ เสาณรงค์*, นิรมล ราชศรี*, ปิยวัฒน์ เกตุวงศ์*
*สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
*สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

ออกแบบเอกสารโดย
ขวัญมอ นวลละออ

บรรณานุกรม
1. Organization WH. World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs sustainable development goals. World Health Organization; 2016.
2. Riley L, Guthold R, Cowan M, et al. The World Health Organization STEPS approach to noncommunicable disease risk-factor surveillance: methods, challenges, and opportunities. American Journal of Public Health. 2016;106(1):74-78.
3. Kohl 3rd HW, Craig CL, Lambert EV, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The Lancet. 2012;380(9838):294-305.

การสำรวจการมีกิจกรรมทางกาย ของเด็กและเยาวชนไทย 2561

THAILAND'S 2018 REPORT CARD ON PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH





Let's play

ออกมาเล่น