

สรุปผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม ของกลุ่มงาน  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 (1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566)  
กลุ่ม.....กิจกรรมทางกายแม่และเด็กปฐมวัย.....  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อผลงาน /โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัล ต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
1.ทักษะการคิดเชิงบริหารใน เด็กปฐมวัย Executive Function	EF :ชุดกระบวนการทางความคิด (Mental Process) ที่ช่วยให้เรา วางแผน มุ่งใจจดจ่อ จดจำคำสั่ง และจัดการ กับงานหลายๆ อย่าง ที่ประดังเข้ามาให้ลุล่วงเรียบร้อยได้ สามารถจัดลำดับความสำคัญของ งาน วางเป้าหมายและทำไป เป็น ขั้นตอนจน สำเร็จ รวมทั้งควบคุม แรงอยาก แรงกระตุ้นทั้งหลาย ไม่ให้สนใจไปนอกเส้นทาง	ตุลาคม 2565 – พฤศจิกายน 2565	<input checked="" type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ .....	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กทส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวทีฯKM..กทส...ครั้ง ที่2 /2566 เดือนพฤศจิกายน 2565.....	เข้าใจในเรื่อง EF มากขึ้น สามารถนำความรู้ไปปรับ ใช้กับตัวเอง เพื่อน ร่วมงาน และลูกหลานที่ บ้านได้	นายอวิชชัย ทอง บ่อ. ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์การ กีฬา

สรุปผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม ของกลุ่มงาน  
 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 (1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566)  
 กลุ่ม.....กิจกรรมทางกายแม่และเด็กปฐมวัย.....  
 กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อผลงาน /โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัล ต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
	ดำเนินงานตามหัวข้อความรู้ ซึ่ง ระบุถึง -เทคนิค วิธีคิด วิธีการ กลยุทธ์ เคล็ดลับที่ทำให้งานดังกล่าว ประสบความสำเร็จ ควรระบุให้ ชัดเจนว่าอยู่ในขั้นตอนไหน -ใช้เครื่องมือหรือวัสดุอุปกรณ์อะไร -ปัญหา/อุปสรรคที่พบ -เรามีวิธีการแก้ไขปัญหา/อุปสรรค นั้นอย่างไร ที่ทำให้ปัญหาคือคลาย --ข้อคิด ข้อเสนอแนะ(ที่เกี่ยวข้อง กับหัวข้อความรู้นี้)					

สรุปผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม ของกลุ่มงาน  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 (1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566)

กลุ่ม.....กิจกรรมทางกายแม่และเด็กปฐมวัย.....

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อผลงาน /โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัล ต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
2.เล่นกับลูก (แนวทางการจัดกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่ ด้านส่งเสริม การเล่นให้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ในสถานพัฒนาเด็ก ปฐมวัย	จากข้อมูลการสำรวจพบว่า ร้อยละ พัฒนาการไม่สมวัยปี พ.ศ. 2562 – 2565 พัฒนาการด้านการใช้ภาษา และการเข้าใจภาษา ยังคงพบว่า พัฒนาการมาสมวัยสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่วนพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัด เล็ก และมัดใหญ่ การช่วยเหลือ ตัวเองและสังคมมีแนวโน้มดีขึ้น การที่จะเลี้ยงดูเด็กให้ประสบ ความสำเร็จอย่างมีความสุขนั้น อีก วิธีหนึ่งคือ เลี้ยงดูผ่านกระบวนการ เล่นเพื่อสร้างการเรียนรู้ทางด้าน สมองของเด็กช่วงปฐมวัย (อายุ 0- 6ปี) ให้เด็กเกิดทักษะด้านการคิด รู้จักการวางแผนและตั้งเป้าหมาย การดำเนินชีวิตให้สำเร็จ โดยอาศัย พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ครู ให้การ สนับสนุน พร้อมทั้งกระตุ้นสิ่ง เหล่านี้ให้เกิดในตัวเด็กผ่านการ ฝึกฝน และเล่นซ้ำๆ		<input type="radio"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input checked="" type="radio"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ โครงการ “นวัตกรรมเพื่อการ พัฒนาเด็กปฐมวัย” เพื่อนำแสดงผลงานในงานประชุม วิชาการระดับชาติ ประจำปี พ.ศ. 2566 เรื่อง การขับเคลื่อนการพัฒนาเด็ก ปฐมวัย “ชวนรู้ ชวนเล่น สร้างสรรค์ผ่านนวัตกรรมเด็ก ปฐมวัย” ระหว่างวันที่ 23 – 24 สิงหาคม พ.ศ. 2566 ณ โรงแรมอัสคิน แก รนต์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ	<input type="radio"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กทส. <input checked="" type="radio"/> นำเข้าร่วมเวที KM..กทส....ครั้ง ที่ 6 /2566 เดือน เมษายน 2566.....	<b>ผลลัพธ์</b> 1.ส่งเสริมพัฒนาการ ทางด้านร่างกาย 2.ส่งเสริมพัฒนาการทาง สังคม 3.ส่งเสริมพัฒนาการ ทางด้านสติปัญญา 4.ส่งเสริมพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์ (EQ) 5.ส่งเสริมความคิด สร้างสรรค์ <b>ผลผลิต</b> จัดทำแนวทางการจัด กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ด้านส่งเสริมการเล่น ให้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ในสถานพัฒนาเด็ก ปฐมวัย	นางสาวอารีรัตน์ บุตรีษาแก้ว ตำแหน่ง นักวิชาการ สาธารณสุข ปฏิบัติการ นายวิชาชัย ทอง บ่อ. ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์ การกีฬา

สรุปผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม ของกลุ่มงาน  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 (1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566)  
กลุ่ม **กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยทำงาน**  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อผลงาน /โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรับรางวัล ต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยน เรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
ผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วย ดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริม กิจกรรมทางกายระดับชาติที่มี ต่อความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมทางกาย ระดับการมี กิจกรรมทางกาย ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว		ต.ค.65 - ก.ย. 66	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ .....	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้นำเข้าสู่เวที KM กทส. <input type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ .....	ดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริม กิจกรรมทางกายระดับชาติ ที่สามารถนำมาใช้ในการ ส่งเสริมสุขภาพ ให้ กิจกรรมทางกายดีขึ้น และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการ เกิดโรคเรื้อรัง	กลุ่มกิจกรรมทาง กายวัยทำงาน

## รายละเอียดของผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม

ผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีต่อความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมทางกาย ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว  
บทนำ

สถานการณ์ของประชากรวัยทำงานทั่วโลก กำลังประสบปัญหาจากการทำงาน ที่ส่งผลทำให้มีภาวะสุขภาพ แย่ลงและความไม่ปลอดภัยในการทำงานถึงประมาณ 1,900,000,000 คน และเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ร้อยละ 8 สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ มิถุนายน พ.ศ. 2563 พบว่า ผู้มีอายุ 15 – 59 ปี ซึ่งอยู่ในวัยแรงงานมีจำนวน 38.82 ล้านคน ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ ทำหน้าที่ขับเคลื่อนประเทศ และพบว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ถึงร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมดหรือราว 320,000 คนต่อปี ซึ่ง องค์การอนามัยโลกจัดว่าเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และสาเหตุการเสียชีวิตมาจาก 4 โรคสำคัญคือ โรคหลอดเลือด สมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง ระหว่างพ.ศ.2555 กับ พ.ศ.2558 จากข้อมูลทะเบียนการเสียชีวิต ของสำนักบริหารทะเบียน กระทรวงมหาดไทย พบว่าอัตราการตายในช่วงอายุ 30 - 69 ปี ของทั้ง 4 โรคมิแนวโน้มสูงเพิ่มขึ้น โดยโรคหลอดเลือดสมองมีการเพิ่มมากที่สุดจาก 33.4 ต่อแสนประชากร เพิ่มเป็น 40.9 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือโรค หัวใจขาดเลือด จาก 22.4 ต่อแสนประชากร เป็น 27.8 ต่อแสนประชากร โรคเบาหวาน จาก 13.2 ต่อแสนประชากร เพิ่มเป็น 17.8 ต่อแสนประชากร และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรังจาก 3.8 ต่อแสนประชากร เป็น 4.5 ต่อแสนประชากร

นอกจากนี้ข้อมูลจากการสำรวจ ในปี 2563 – 2564 ยังพบว่า แนวโน้มคนวัยทำงานอายุ 18-59 ปี มีภาวะ อ้วนเพิ่มขึ้น ปี 2563-2564 พบภาวะอ้วนร้อยละ 26.1 และ 26.5 ตามลำดับ (HDC 29 มิ.ย.64) ซึ่งเป็นสาเหตุของ การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และมี พฤติกรรมการกินผักไม่เพียงพอร้อยละ 52 ดื่มน้ำดื่มร้อนหรือเย็นร้อยละ 80 ดื่มน้ำดื่มบรรจุขวดร้อยละ 72 สำหรับการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนวัยทำงานร้อยละ 75.56 ที่มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ โดยมีกิจกรรมทาง กายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับการนอนที่เพียงพอพบร้อยละ 90.72 นอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 72.48 แปรงฟังก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที ซึ่งจำเป็นต้องการ มีส่งเสริมให้วัยทำงานมี พฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้มากขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี ไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ลด ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล

ประเทศไทยได้ประกาศกฎบัตรกรุงเทพฯ (Bangkok Declaration on Physical Activity for Global Health and Sustainable Development 2016) ในช่วงปลายปี พ.ศ.2559 และ แผนการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย พ.ศ.2561-2573 โดยพบว่า ปีพ.ศ. 2562 ประชากรไทยมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 74.6 โดยเพศชาย มีกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 77.2 และ ร้อยละ 72 ตามลำดับ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลในปี พ.ศ. 2555 พบว่าเป็นการเพิ่มขึ้นในลักษณะเส้นตรงด้วยอัตราเพิ่มแบบไม่คงที่ โดยสอดคล้องกับประเทศส่วนใหญ่ทั่วโลก และในปี 2563 สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ เพียงพอของประชากรไทยในภาพรวมโดยลดลงเหลือร้อยละ 55.5 ซึ่งนับเป็นอัตราที่อยู่ในระดับต่ำที่สุดนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งประชากรเพศชายและเพศหญิง

จากสถานการณ์ดังกล่าว เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้เกิด ประโยชน์ทั้งในแง่ของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ การบูรณาการข้อมูลสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะต้องเกิดขึ้น ในอนาคตที่ต้องการโครงสร้างพื้นฐานที่ดีเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงข้อมูลสุขภาพระหว่างส่วนต่าง ๆ ได้อย่าง มี ประสิทธิภาพแบบไร้รอยต่อ นอกจากนี้เมื่อข้อมูลสุขภาพมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในระยะยาวยังสามารถใช้ ในการวิเคราะห์และทำนายการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันทั่วโลกต่างให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ มากยิ่งขึ้น มีเทคโนโลยีมากมายเข้ามาช่วยในการรักษาทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพ ทำให้การดูแลสุขภาพเป็น

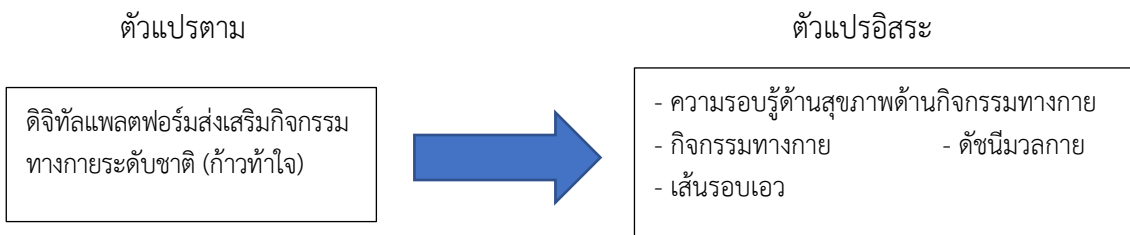
เรื่องง่าย และสะดวกสบาย หลายประเทศได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเข้ามาช่วยให้การ รักษา และการดูแลสุขภาพ

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการผลของดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ (ก้าวทำใจ) ที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพกิจกรรมทางกาย และดัชนีมวลกายของคนไทย เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพทั้งด้านการมีกิจกรรมทางกาย และการมีดัชนีมวลกายให้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถนำข้อมูลไปปรับใช้เป็นกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นแนวทาง ในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนในระยะยาวต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีผลต่อความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อศึกษาผลของดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อศึกษาผลของดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีผลต่อดัชนีมวลกาย
4. เพื่อศึกษาผลของดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีผลต่อเส้นรอบเอว

### กรอบแนวคิดวิจัย



### วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Semi-experimental research) เพื่อศึกษาผลดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ (ก้าวทำใจ) ที่มีต่อความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว

### ประชากรที่ศึกษา

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนไทยที่มีอายุ 18 – 60 ปี

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจที่มีอายุ 18 – 60 ปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Simple Size) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป Epi INFO โดยกำหนดประชากรที่ใช้ในการวิจัย (Population size) ซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจที่มีการใช้งานอยู่ตลอดเวลา (Active User) ไร่ที่ประมาณจำนวน 184,592คน กำหนดค่าร้อยละของ Exposure ที่จะทำการศึกษา (Expected Frequency) ไร่ที่ร้อยละ 50 กำหนดค่า Acceptable Margin of Error ไร่ที่ร้อยละ 5 กำหนดค่า Design Effect ไร่ที่ 1 เนื่องจากเป็นการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) กำหนดค่า Clusters ไร่ที่ 1 เนื่องจากไม่ได้มีการแบ่งกลุ่มในการสุ่มไร่ ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ความคลาดเคลื่อนร้อยละ 99.99 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ จำนวน 1,500 คน

### เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria)

- เพศชาย และเพศหญิง สัญชาติไทย อายุระหว่าง 18 – 60 ปี
- ใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

- ส่งผลออกกำลังกาย
- มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
- สามารถอ่านออกเขียนได้

#### **เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)**

- เพศชาย และเพศหญิง สัญชาติไทย อายุต่ำกว่า 18 ปี และเกิน 60 ปี
- ไม่ส่งผลการออกกำลังกาย
- ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้

#### **เกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation criteria)**

- ถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการ
- หากมีความกังวลหรือรู้สึกไม่สบาย สามารถบอกเลิกได้ทันที

#### **ตัวแปรที่ศึกษา**

ตัวแปรอิสระ คือ

- ดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ (ก้าวทำใจ)

ตัวแปรตาม คือ

- ความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย
- ระดับการมีกิจกรรมทางกาย
- ดัชนีมวลกาย

#### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

- ดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ (ก้าวทำใจ)
- แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ)
- แบบสอบถามความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

#### **ขั้นตอนการดำเนินการ/ควบคุมการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้**

1. ดำเนินการศึกษาตำราและทบทวนองค์ความรู้ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มผลของเทเลเมดิซินที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ จากฐานข้อมูลในประเทศไทยและต่างประเทศระหว่างปี พ.ศ. 2555 ถึง 2565

2. พัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

2.1 ทบทวนวรรณกรรม เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มผลของเทเลเมดิซินที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ

2.2 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งจะอธิบายเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อชี้แจงให้รับทราบ และให้ความยินยอมในการเข้าร่วมศึกษาวิจัยก่อนการตอบแบบสอบถาม ให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบ

4. การจัดการข้อมูล ดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปและลักษณะพื้นฐาน วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่อิสระ (Paired Sample T-test) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวภายหลังดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ (ก้าวทำใจ)

### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพกิจกรรมทางกาย ระดับการมีกิจกรรมทางกาย และดัชนีมวลกาย พบว่า ผู้ใช้งานในระบบดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติมีค่าเฉลี่ยความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 3.86 > M = 3.68$ ) และมีดัชนีมวลกายอยู่ที่ระดับปกติ ( $18.5 - 22.9$  กก/ม<sup>2</sup>) คิดเป็นร้อยละ 47.30 นอกจากนี้พบว่า ระดับการมีกิจกรรมทางกาย เล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม นันทนาการระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 78.90 โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 66.45 นาที/วัน และมีพฤติกรรมนั่งๆ นอน ใช้เวลาเอนกาย ซึ่งไม่รวมระยะเวลาอนอน เป็นระยะเวลาประมาณ 172 นาที

### การนำไปใช้

ผลงานวิจัยผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยดิจิทัลแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติที่มีต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพกิจกรรมทางกาย ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว นำไปใช้ในการพัฒนาแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ในเรื่องของการติดตามผลและประเมินข้อมูลด้านสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว รวมถึงระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพกิจกรรมทางกายของผู้ใช้แพลตฟอร์ม เพื่อกระตุ้นให้ผู้ใช้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและตั้งเป้าหมายกับตนเองเพื่อให้สถานะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติอย่างสม่ำเสมอ



สรุปผลงาน/โครงการ/นวัตกรรม ของกลุ่มงาน  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 (1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566)

กลุ่ม กลุ่มกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อผลงาน /โครงการ/ นวัตกรรม	รายละเอียดของผลงาน / โครงการ/นวัตกรรม	ระยะเวลาที่ ดำเนินการ	การเข้าร่วมประกวดรางวัล ต่างๆ	การนำเข้าสู่เวทีแลกเปลี่ยน เรียนรู้ของหน่วยงาน (เวที KM กทส.)	ผลลัพธ์/ผลผลิต	ผู้รับผิดชอบหลัก
1.การพัฒนารูปแบบการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ	เล่ม R2R หลักฐานหมายเลข 10	ต.ค.65 - ก.ย. 66	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ .....	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กทส. <input type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ .....	มีการพัฒนารูปแบบการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการ หกล้มในผู้สูงอายุ	กลุ่มกิจกรรมทาง กายผู้สูงอายุ
2.เสื่อกันล้ม : T U G Mat	หลักฐานหมายเลข 11	ต.ค.65 - ก.ย. 66	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้เข้าร่วม <input type="checkbox"/> เข้าร่วม รายละเอียดดังนี้ .....	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ได้นำเข้าเวที KM กทส. <input type="checkbox"/> นำเข้าร่วมเวทีฯ ครั้งที่ .....	มีนวัตกรรมเสื่อกันล้มใช้ ประเมินความเสี่ยงต่อการ หกล้มในผู้สูงอายุ	กลุ่มกิจกรรมทาง กายผู้สูงอายุ