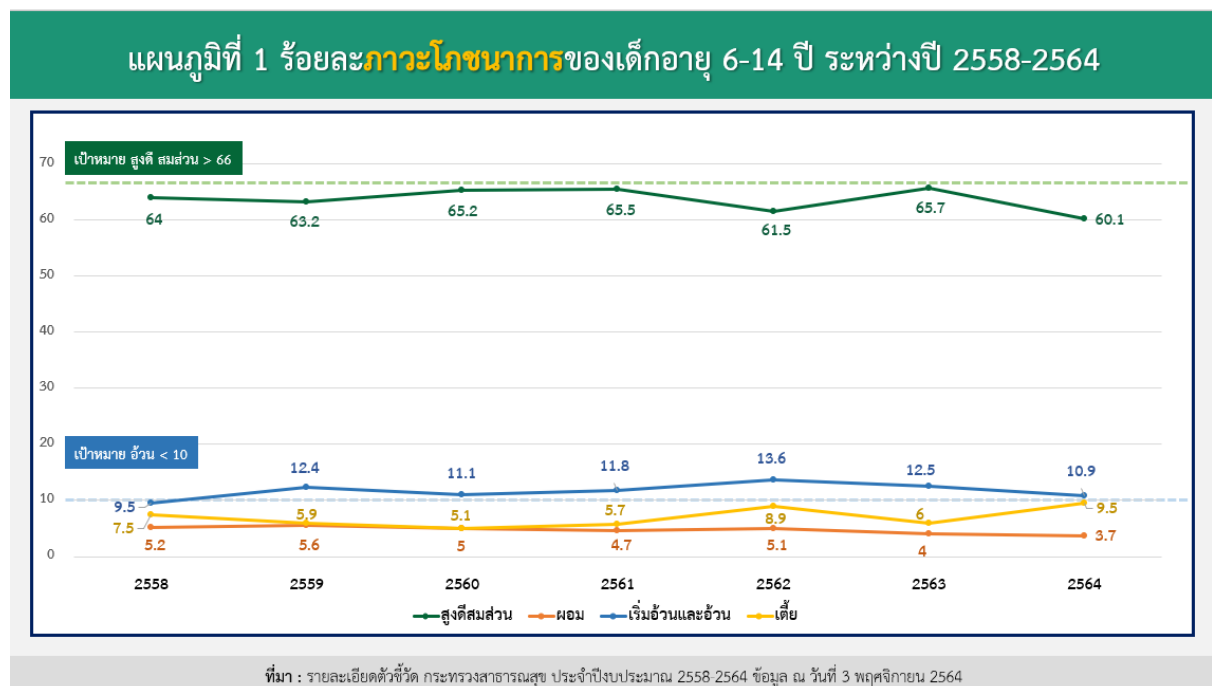


รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ในรอบ 5 เดือนแรก

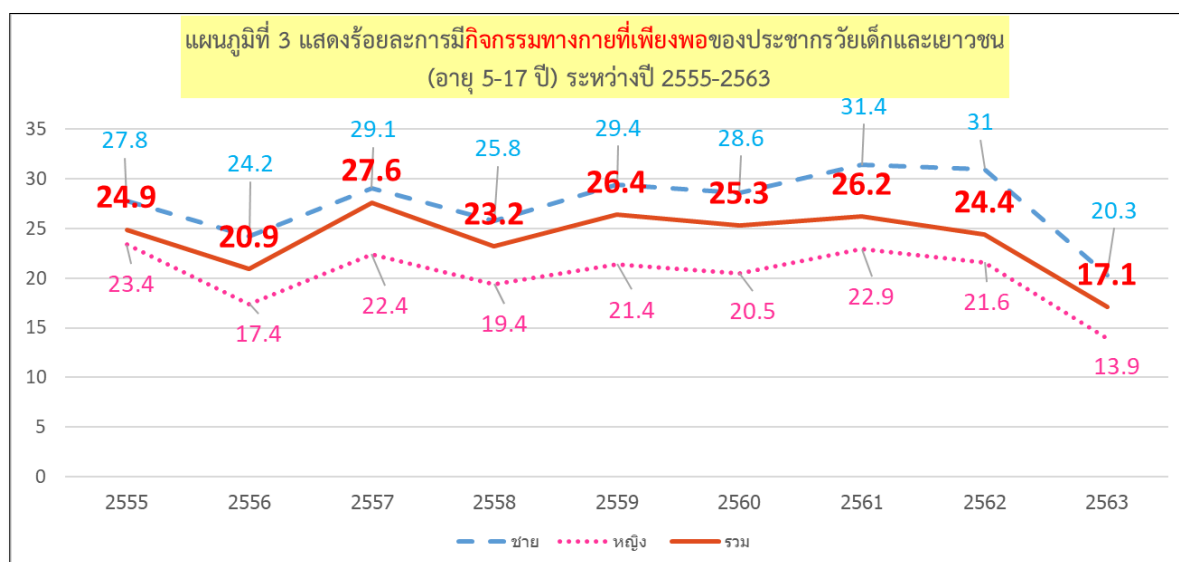
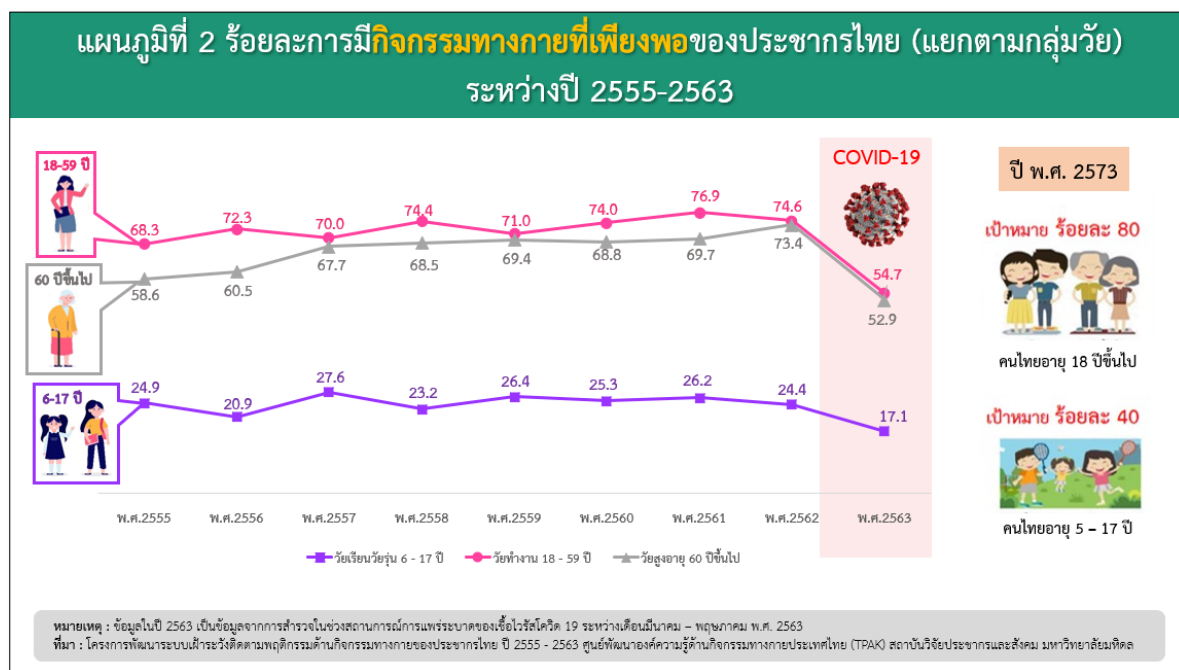
➤ แนวโน้มสถานการณ์สูงตีสมส่วนกับการมีกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

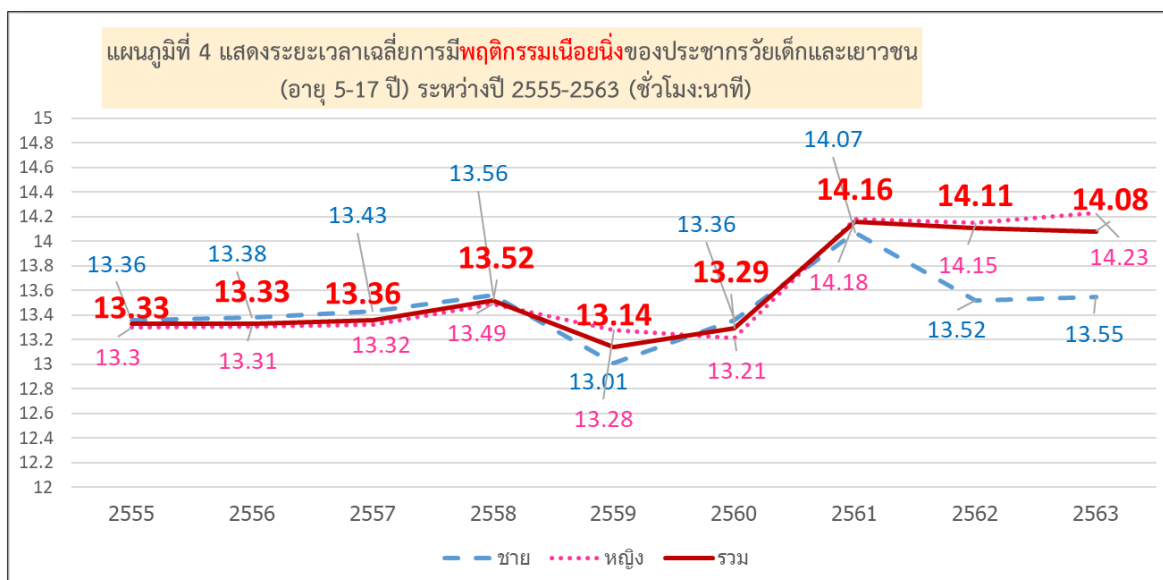
ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยศูนย์เฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรมสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พบว่า ในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2563) มีเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นปีละ 4 ล้านคน (ศิริราช เทียนทอง, อรรถยา ลิ้มวัฒนา ยิ่งยง และวลัยพร พัทธธรรม, 2561) สอดคล้องกับสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กไทยในฐานข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2560-2564 (HDC, 2564) พบเด็กอ้วนเริ่มมีแนวโน้มลดลง (ร้อยละ 11.1, 11.8, 13.6, 12.5 10.9 ตามลำดับ) แต่ยังสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ 10) รวมไปถึง เด็กสูงตีสมส่วน ยังต่ำกว่าค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 66) และมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ 65.2 65.5 61.5 65.7 60.1 ตามลำดับ) และเด็กเตี้ยสูงกว่าค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 5) อย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ 5.1, 5.7, 8.9, 6.0 9.5 ตามลำดับ) เกินค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ร้อยละ 5) ดังแผนภูมิที่ 1



จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 5 (สุขภาพเด็ก) ในปี พ.ศ.2558 พบว่า ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเข้าเรียนวิชาพลศึกษา และด้านพฤติกรรมนั่งนาน พบว่า นักเรียนใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่านั้นในการนั่งดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือหรือนั่งคุยโทรศัพท์มากถึงร้อยละ 56.3 รองลงมาคือไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไปและกลับระหว่างบ้านกับสถานศึกษา ระหว่าง 7 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 51.7 และยังพบการทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่า 60 นาทีต่อวันในระดับต่ำคือ ร้อยละ 20 เท่านั้น (วิชัย เอกพลากร, 2557) สอดคล้องกับการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี 2555-2563 พบว่า คนไทยมีแนวโน้มการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูง โดยพบว่าในสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่าคนไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในระหว่างปี พ.ศ. 2555-2563 พบว่า วัยผู้ใหญ่ ที่มีอายุ 18-59 ปี มีกิจกรรมทางกาย

เพียงพอร้อยละ 68.3, 72.3, 70.0, 74.4, 71.0, 74.0, 76.9, 74.6 และ 54.7 ตามลำดับ ในวัยผู้สูงอายุ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 58.6, 60.5, 67.7, 68.5, 69.4, 68.8, 69.7, 73.4 และ 52.9 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่นๆ ที่ร้อยละ 24.9, 20.9, 27.6, 23.2, 26.4, 25.3, 26.2, 24.4 และ 17.1 ตามลำดับ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มมากขึ้นที่ร้อยละ 13.33, 13.33, 13.36, 13.52, 13.14, 13.29, 14.16, 14.11 และ 14.08 ตามลำดับ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) ดังแผนภูมิที่ 2 ดังแผนภูมิที่ 3 และ แผนภูมิที่ 4





หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

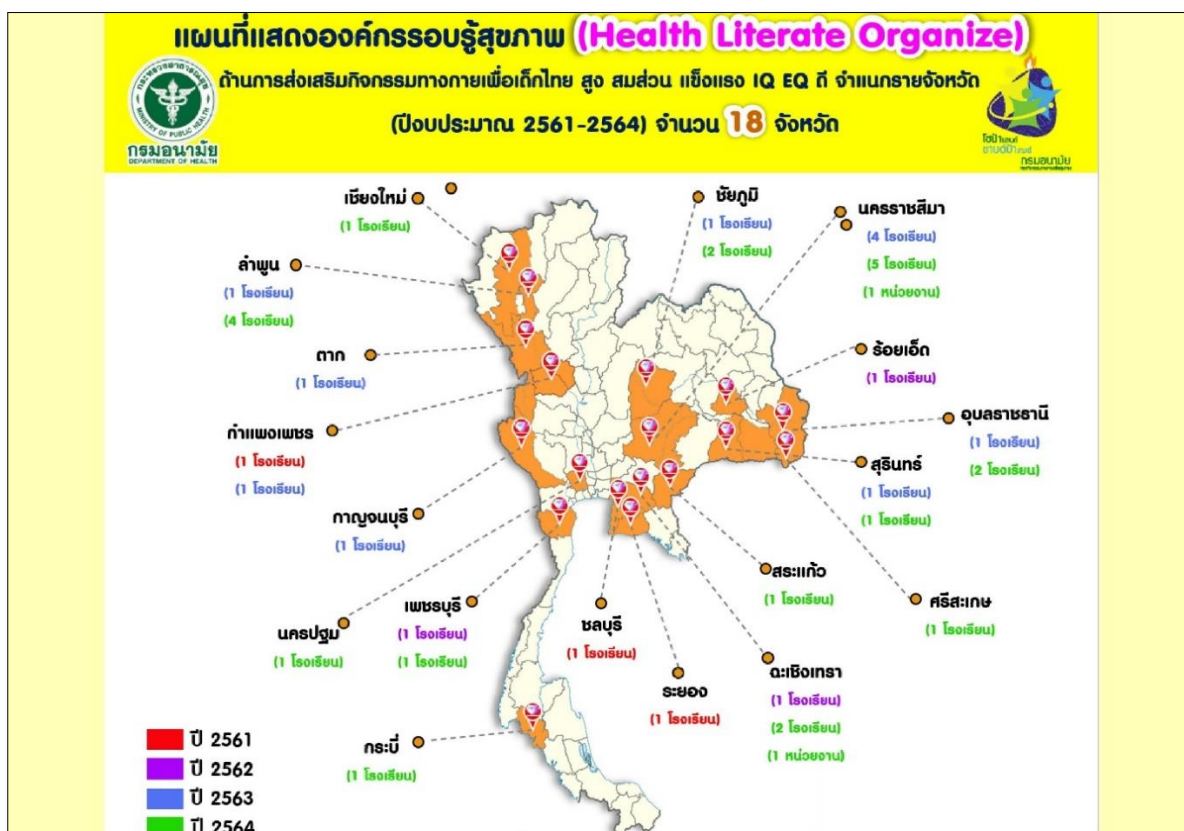
ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ทั้งนี้ ยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ (ร่าง) ข้อมูลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2564 ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ ได้ผลการศึกษาแสดงสถานการณ์สุขภาพของเยาวชนในประเทศ ด้านกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดย**ด้านกิจกรรมทางกาย** ผลจากการสำรวจ พบว่า นักเรียนไม่ทำกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 31 โดยพบในกลุ่มนักเรียนหญิง (ร้อยละ 32.8) มากกว่าในกลุ่มนักเรียนชาย (ร้อยละ 29) สำหรับนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาทีต่อวัน เป็นเวลา 5 วันหรือมากกว่า ในช่วง 7 วันก่อนการสำรวจ พบว่า มีเพียงร้อยละ 10.7 เท่านั้น โดยนักเรียนชายมีสัดส่วนที่จะมีกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ 26.3 และร้อยละ 11.1 ตามลำดับ) และพบว่า ทำกิจกรรมทางกายเพียงพอ 7 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนชาย มีสัดส่วนมากกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ 16.9 และร้อยละ 5.2 ตามลำดับ) นอกจากนี้ยังพบว่า ร้อยละ 27.9 ของนักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ซึ่งพบว่ากลุ่มนักเรียนชายมากกว่าในกลุ่มนักเรียนหญิง (ร้อยละ 38.7 และร้อยละ 18.2 ตามลำดับ) เช่นกัน ซึ่งประเด็นการทำกิจกรรมทางกาย พบว่า การทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ ประมาณ 3 ใน 5 ของนักเรียน (ร้อยละ 59.8) ไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไป-กลับจากโรงเรียนในช่วง 7 วันก่อนการสำรวจ ซึ่งก็ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบว่า มีนักเรียนได้รับการสอนในชั้นเรียนเกี่ยวกับพลศึกษามากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์ ในปีการศึกษาที่ผ่านมา ร้อยละ 13.5 โดยที่นักเรียนชายเข้าเรียนวิชาพลศึกษา มากกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ 16.6 และร้อยละ 10.7 ตามลำดับ) **ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง** พบว่า ประมาณ 2 ใน 3 ของนักเรียน (ร้อยละ 64.7) ใช้เวลาอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อวันในการนั่งดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกม คอมพิวเตอร์ คุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือหรือนั่งคุยโทรศัพท์ โดยพบในกลุ่มนักเรียนหญิง (ร้อยละ 69.7) มากกว่าในกลุ่มนักเรียนชาย (ร้อยละ 59.1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงให้เห็นว่า ในปี 2564 นักเรียนทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (ร้อยละ 10.7) ซึ่งน้อยกว่าการสำรวจเมื่อปี 2558 (ร้อยละ 20) ส่งผลให้พฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น จากเดิม (ร้อยละ 56.3) เป็น (ร้อยละ 64.7) และการสำรวจได้เพิ่มข้อมูลชั่วโมงการนอนหลับเพิ่มเติมจาก ปี 2558

➤ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบผลผลิต/ผลลัพธ์ การขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

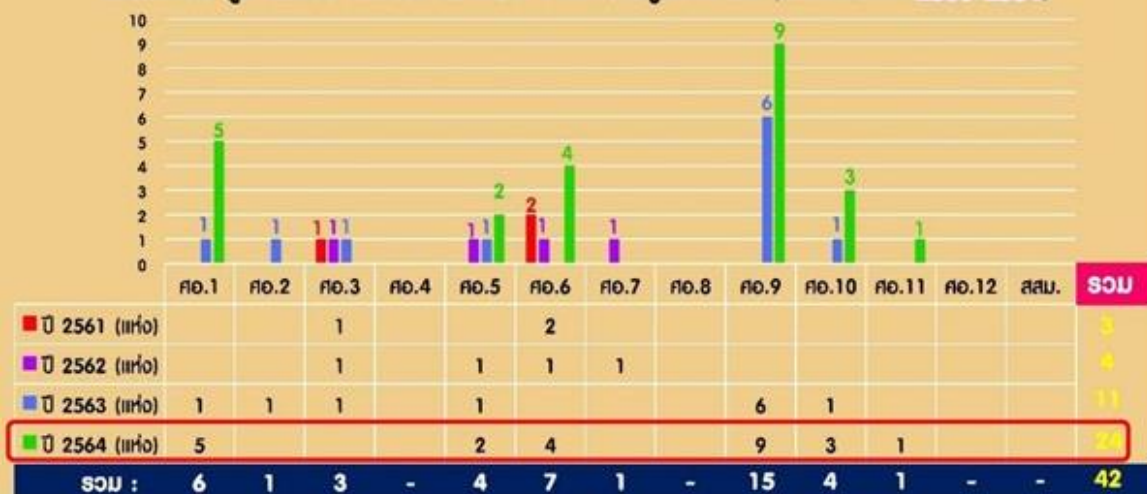
ตลอดระยะที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2564) มีโรงเรียนและหน่วยงานเข้าร่วมขับเคลื่อนงานยกระดับองค์กร และโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านกิจกรรมทางกาย (Best Practice: BP) รวมทั้ง ส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization : HLO) ทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณหลายแห่งดำเนินการจนเกิดผลเชิงประจักษ์ สามารถเป็น ต้นแบบ เป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ เกิดองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ.2560-2564 (3, 28, 30, 46 และ 73 แห่งตามลำดับ) และในปี พ.ศ. 2561-2564 มีการพัฒนาต่อยอดเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี สามารถต้นแบบในการเผยแพร่ ถ่ายทอดองค์ ความรู้ แนวทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับหน่วยงานอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (3, 4 ,11 และ 24 แห่ง ตามลำดับ) ส่งผลให้ปัจจุบันมีองค์กรต้นแบบและองค์กรรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ครอบคลุม ทั่วทุกภูมิภาคในประเทศ จำนวน 222 แห่ง ดังที่ปรากฏในแผนภูมิ ต่อไปนี้



การดำเนินงาน ในปีงบประมาณ 2564 ที่ผ่านมา มีโรงเรียนสมัครเข้าร่วมการยกระดับเป็นโรงเรียนต้นแบบด้านกิจกรรมทางกาย ประเภท องค์กรที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 31 แห่ง ผ่านเกณฑ์การประเมิน 24 แห่ง และมีโรงเรียน ที่สมัครเข้าร่วมเป็น องค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 215 แห่ง ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 73 แห่ง โดยระยะ 5 ปีที่ผ่านมา พบว่า มีโรงเรียนองค์กรที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 42 แห่ง และเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 180 แห่ง โดยครอบคลุมทุกศูนย์อนามัย ดังที่ปรากฏในแผนภูมิ ต่อไปนี้

โรงเรียนและหน่วยงาน สมัยองค์กรรอบรู้สุขภาพ (HLO)
ด้านกิจกรรมทางกาย ปี 2564 จำนวน 31 แห่ง ผ่านเกณฑ์การประเมิน 24 แห่ง

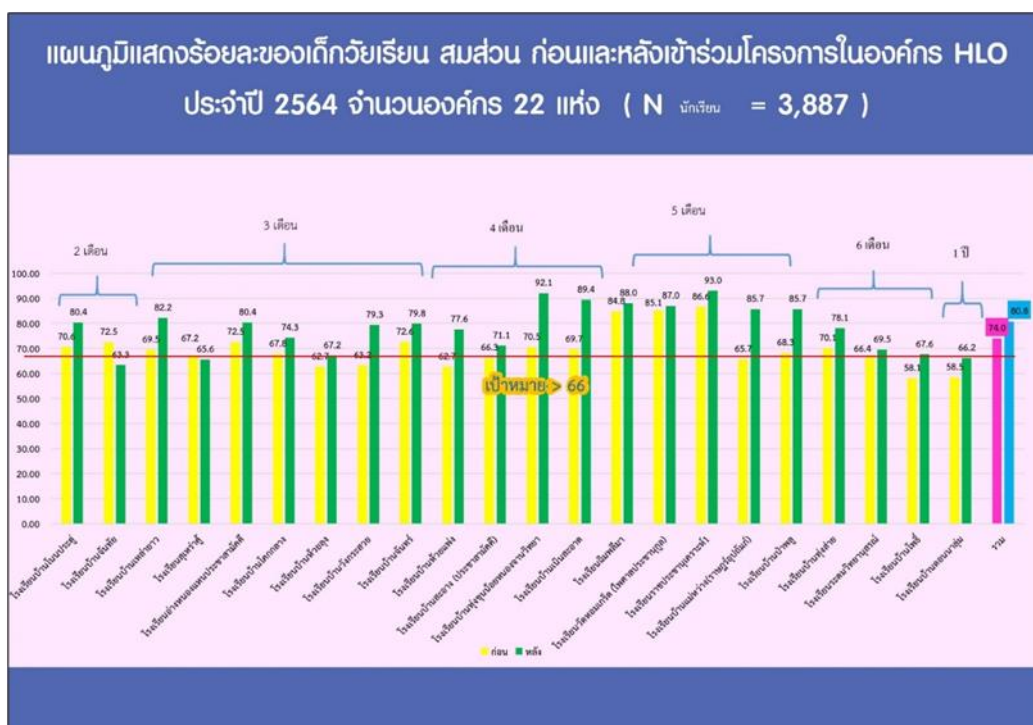
แผนภูมิ: แสดงจำนวนองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี จำแนกรายศูนย์อนามัย (ปีงบประมาณ 2561-2564)



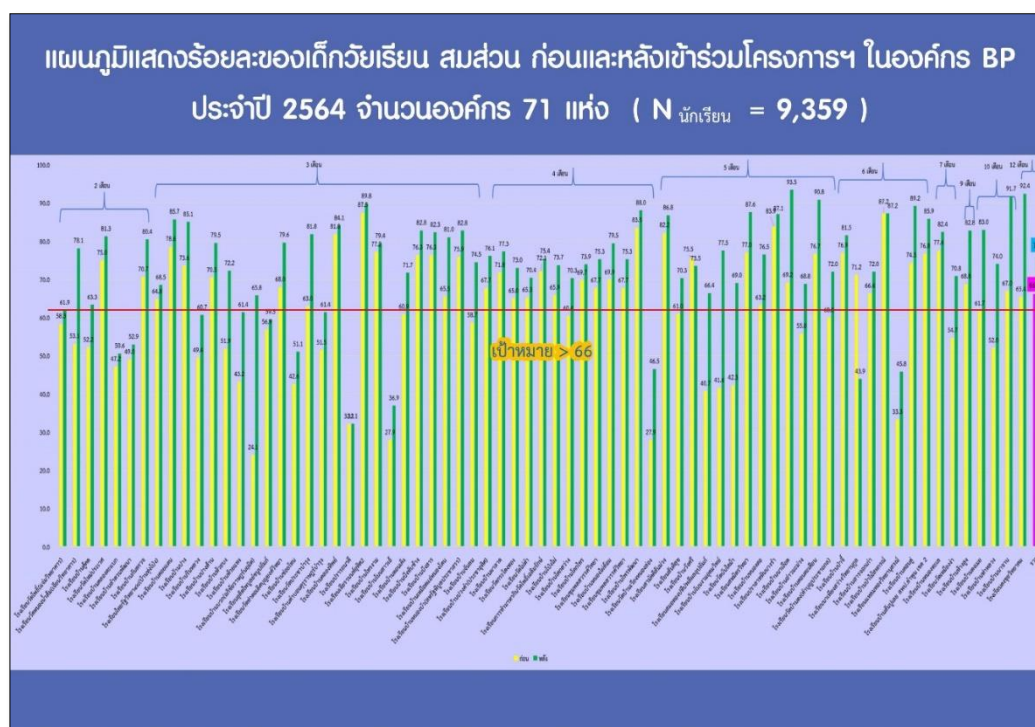
โรงเรียนและหน่วยงาน สมัยองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (BP)
ด้านกิจกรรมทางกาย ปี 2564 จำนวน 215 แห่ง ผ่านเกณฑ์การประเมิน 73 แห่ง

แผนภูมิ: แสดงจำนวนองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี จำแนกรายศูนย์อนามัย (ปีงบประมาณ 2560-2564)





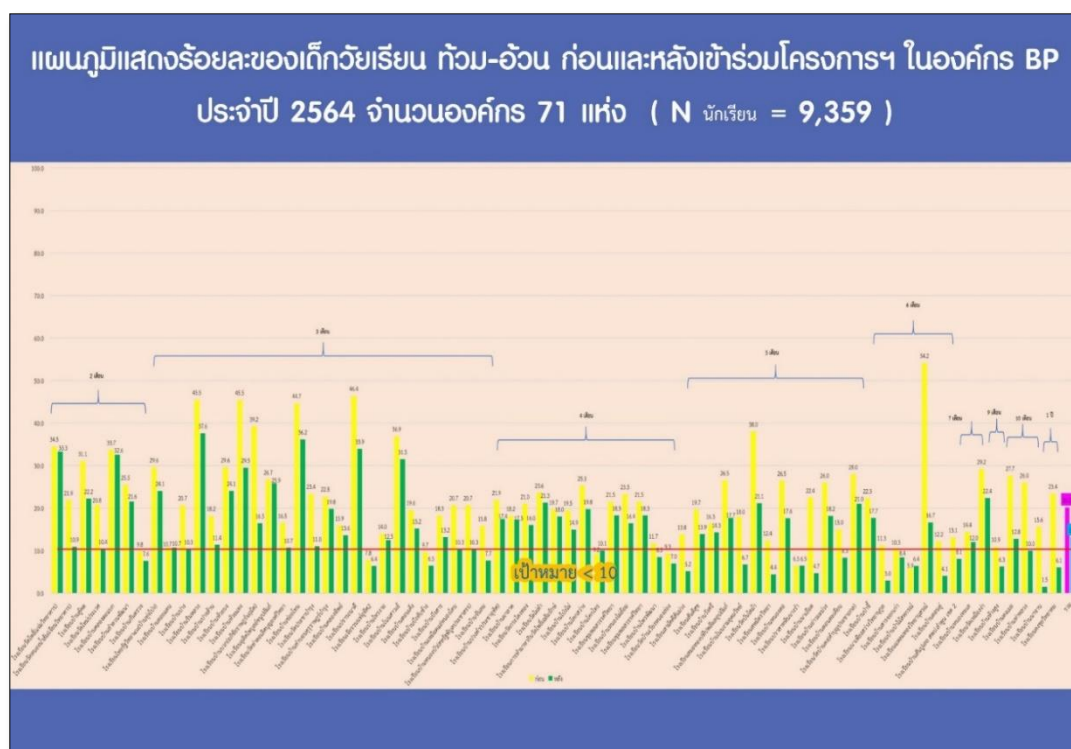
จากแผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กวัยเรียน สมส่วน ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการในองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (HLO) ประจำปี 2564 จะเห็นว่า มีนักเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 3,887 คน มีนักเรียนมีภาวะสมส่วนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 74.0 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 80.8



จากแผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กวัยเรียน สมส่วน ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการในองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (BP) ประจำปี 2564 จะเห็นว่า มีนักเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 9,359 คน มีนักเรียนมีภาวะสมส่วนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 66.2 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 76.5



จากแผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กวัยเรียน **ท้วม - อ้วน** ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการในองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (HLO) ประจำปี 2564 จะเห็นว่า มีนักเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 3,887 คน มีนักเรียนมีภาวะ **ท้วม - อ้วน** ลดลง จากร้อยละ 16.8 ลดเป็นร้อยละ 12.4



จากแผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กวัยเรียน **สมส่วน** ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการในองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (BP) ประจำปี 2564 จะเห็นว่า มีนักเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 9,359 คน มีนักเรียนมีภาวะ **ท้วม - อ้วน** ลดลง จากร้อยละ 20.2 ลดเป็นร้อยละ 13.1