

การขาดกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน !!!

ผศ.ดร.อัจฉรา ปุราคม

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาการศึกษาศาสตร์และการกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทนำ

ภาวะความรุนแรงของการขาดกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน (Inactivity in children) กำลังกลายเป็นประเด็นปัญหาสุขภาพของเด็กและเยาวชนทั่วโลก จากการศึกษาพบว่าเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการใช้เวลาในชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป ข้อมูลในประเทศกลุ่มอุตสาหกรรม (Industrialized industry) พบว่าปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนนั่งดูโทรทัศน์เป็นระยะเวลานานเฉลี่ย 2 – 2.5 ชั่วโมงต่อวัน (Marshall et al., 2004) ขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กและเยาวชนแอฟริกัน-อเมริกัน จะใช้เวลาที่นั่งหน้าจอโทรทัศน์เป็นระยะเวลานานอย่างน้อยถึง 4 ชั่วโมงต่อวัน (Anderson et al., 1998) นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาอยู่กับการเล่นคอมพิวเตอร์ ทีวีวิดีโอเกมส์/วีดิโอ (Screen time) เป็นระยะเวลานานๆ ดังเช่นเด็กและเยาวชนชาวแคนาดาอายุ 10-16 ปี ใช้เวลาในช่วงวันหยุด หน้าจอคอมพิวเตอร์และโทรทัศน์ เป็นเวลา 6 ชั่วโมงต่อวัน (Colley et al., 2007) เช่นเดียวกับเด็กไทยใช้เวลาในช่วงวันธรรมดาในการดูโทรทัศน์ถึง 4 ชั่วโมงต่อวัน และดูโทรทัศน์ในวันหยุดถึง 5 ชั่วโมงต่อวัน (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, 2006) จากข้อมูลดังกล่าวจึงสะท้อนให้เห็นถึงว่าเด็กและเยาวชนเหล่านี้จะมีแนวโน้มมีระดับกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันมีระดับลดต่ำลง (Low physical activity) ขณะเดียวกันเยาวชนเหล่านี้กำลังมีพฤติกรรมมีกิจกรรมทางกายในด้านการเดิน การขี่จักรยาน ลดลงอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินทางโดยการขี่รถรับส่งนักเรียน มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันจากประเทศออสเตรเลียถึงปัญหาดังกล่าวซึ่งพบว่า ในช่วงระหว่างปี 1997 – 2003 เด็กและเยาวชน อายุระหว่าง 5-14 ปี เดินไปโรงเรียนลดเหลือประมาณร้อยละ 22 จากร้อยละ 60 ขณะที่เด็กและเยาวชนเหล่านี้หันไปใช้การเดินทางโดยรถยนต์แทนเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 40 (Van de Ploeg et al., 2008) สถานการณ์ที่กล่าวมาข้างต้น นับเป็นการขัดแย้งกับความต้องการตามธรรมชาติของเด็กที่ต้องการการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางกายและสุขภาพโดยรวมมากกว่าที่จะอยู่ในสภาพอยู่นิ่ง

อะไรคือการขาดกิจกรรมทางกาย?

การขาดกิจกรรมทางกาย เป็นภาวะที่เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมนั่งเฉย (Sedentary behavior) ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physically inactive) และรวมถึงการนั่งและนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมส์

นั่งในรถ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การขาดกิจกรรมทางกายจะไม่นับในช่วงระยะเวลาในการนอนหลับ ซึ่งการขาดกิจกรรมทางกายดังกล่าวเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งโรคเบาหวาน ไ้ไข่ม้วนในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจอันที่ผลจากโรคอ้วนในวัยเด็กและเมื่อเติบโตขึ้นในวัยผู้ใหญ่จะมีสุขภาพอ่อนแอและเกิดภาวะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่จะทวีสูงมากขึ้น ไปด้วย

แนวโน้มปัญหาสุขภาพ : ปัจจุบันและอนาคต

โดยธรรมชาติของพัฒนาการในวัยเด็กนั้น เด็กจะมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่งตลอดเวลา แต่เมื่อถูกจำกัดการเคลื่อนไหวด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม นั้นจะส่งผลให้เกิดภาวะความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ ตามมา นั่นคือ ภาวะโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่รุนแรงอย่างยิ่งในยุคศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเกิดขึ้นในเยาวชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง อุตการณ์จะมีแนวโน้มที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ตัวอย่างเช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา เด็กอายุในช่วง 6-11 ปี ที่มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากปี 1998 อัตราร้อยละ 7 เป็นร้อยละ 18 ในปี 2010 และผลการสำรวจในปี 2011 ที่ผ่านมากในประเศอังกฤษ พบว่ามีเด็กอายุ 6 ปีมีภาวะอ้วน ถึงร้อยละ 33.3 (CDC, 2011)

จากการสำรวจสถานะสุขภาพของประชากรไทย พบว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญกับภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประเมินการณ์ว่า ในปี 2558 เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทยจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5 และเด็กวัยเรียนจะมีสัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10 จากข้อมูลในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา อุตการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยเพิ่มรวดเร็ว และมีรายงานว่า ช่วง 5 ปีที่ผ่านมา เด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 และเด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5

กลยุทธ์การเพิ่มกิจกรรมทางกาย : ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

มีคำถามเชิงกลยุทธ์ที่ทำทนายนักส่งเสริมสุขภาพว่า แล้วจะเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและเยาวชนได้อย่างไร ? รัฐบาลประเทศออสเตรเลียได้มีข้อเสนอแนะไว้ดังนี้ คือ เด็กและเยาวชนควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาที ของระดับกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to Vigorous intensity physical activity) ในทุกวัน ซึ่งจะเป็นวิธีการแก้ไขเด็กที่กำลังมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนอีกด้วย และรัฐบาลประเทศญี่ปุ่น ได้ทำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยให้เด็กก่อนวัยเรียนเดินไปโรงเรียน โดยจัดระบบพื้นที่อยู่อาศัยและโรงเรียนอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน พร้อมทั้งให้มีเส้นทางเดินให้ปลอดภัย เอื้อให้เดินทางจากบ้านไปโรงเรียน ผู้เขียนในบทความนี้ จะขอเสนอกกลยุทธ์เพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 การส่งเสริมเด็กและเยาวชนเดินและขี่จักรยานไปโรงเรียน เป็นวิธีที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนเดินทางที่เรียกว่าการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง (Active transport) โดยเพิ่มระยะเวลาเฉลี่ย 20 นาทีต่อวัน การเดินนอกจากจะช่วยผลลัพธ์ในเชิงสุขภาพแล้วยังช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) ระหว่างกลุ่มเด็ก โรงเรียนและชุมชนได้เป็นอย่างดี (Bauman, Bull, 2007; van der Ploeg et al, 2007) กิจกรรมภายในบ้านเป็นกลวิธีหนึ่งที่ครอบครัวควรต้องไม่ให้บุตรหลานในช่วงอายุ 0-5 ปี นั่งดูหน้าจอโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์เกมส์และควรต้องจำกัดเวลาสำหรับเด็กในช่วง 2 – 5 ปี นั่งดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ขณะเดียวกันผู้ปกครองควรกระตุ้นให้เด็กมีกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมให้เด็กได้มีอิสระเคลื่อนไหวร่างกาย กิจจินตนาการ และสร้างสรรค์กิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งในประเทศออสเตรเลียได้ออกข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มวัยนี้และนำไปใช้ในปัจจุบัน



กลยุทธ์ที่ 2 การมีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก (Recess time) ในระหว่างชั่วโมงโรงเรียนยังเป็นช่วงเวลาทองสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนนั้นสามารถเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการวิ่ง-กระโดด โยนเต็น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่มีอยู่ในโรงเรียนอย่างมีความสุขและสนุกสนาน



กลยุทธ์ประการสุดท้าย คือ การจัดและออกแบบสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เนื่องจากโรงเรียนที่เป็นสถานที่ที่ใกล้ชิดสำคัญกับชุมชนที่จะสามารถช่วยส่งเสริมวิถีชีวิต สุขภาวะให้กับเด็กและ

เยาวชนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการจัดและออกแบบสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย อาทิ เช่น

- 1) การจัดให้มีเลนทางเดินและจักรยาน
- 2) การจัดให้มีไฟสัญญาณจราจรเพื่อข้ามถนน
- 3) การจัดพื้นที่เก็บจักรยานและห้องอาบน้ำ หลังการใช้จักรยาน
- 4) การจัดให้เส้นทางเชื่อมต่อการขนส่งมวลชนสาธารณะ
- 5) การจัดหาพื้นที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬาที่เพียงพอ
- 6) การกำหนดพื้นที่และสนามกีฬาของโรงเรียนร่วมกับพื้นที่สาธารณะอื่นในชุมชน เพื่อพัฒนาให้ เป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน



กล่าวสรุป

ปัญหาการขาดกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนกำลังจะทวีความรุนแรงมากขึ้นในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนพบความจริงชุดหนึ่งที่ว่า เด็กจะมีพฤติกรรมไม่อยู่นิ่งเฉยช่วงขณะอยู่ที่โรงเรียน มีกิจกรรมทางกายช่วงโมงพลศึกษา และช่วงเวลาพัก (Recess time) ดังนั้นจึงเชื่อว่ากลยุทธ์ดังกล่าวข้างต้น จะเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพเด็กและเยาวชนที่กำลังเผชิญกับการขาดกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะการขยายเวลา จัดสรร ออกแบบพื้นที่และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพในบริเวณ โรงเรียนขึ้นใหม่ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กได้อย่างเป็นรูปธรรม

อ้างอิง

1. สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (2006). สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย ปี 2006.

สืบค้นใน <http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2006/ENG2006-Health-Indicators11.pdf>.

2. Anderson , et al. (1998). Relationship of physical activity and television watching with Body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA*. Mar 25;279(12):938-42.

3. Bauman, A.F.& Bull, F. (2007). Environmental Correlates of Physical Activity and walking in adults and children: Retrieve from <http://www.nice.org.uk/guidance/ph8/resources/environmental-correlates-of-physical-activity-review2>.

3. Colley,R.C, et al. (2007). Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Government of Canada. Canada.

4. CDC. 2011. Severe children and obesity among children. Retrieve from <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>.

5. Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., & Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: A meta-analysis. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders. Journal of the International Association for the Study of Obesity*. 28(10), 1238-1246. doi:10.1038/sj.ijo.0802706

6. Van der Ploeg et al. (2007). **Develop type school. Retrieve from <http://www.healthyplaces.org.au/userfiles/file/Schools%20June09.pdf>**