

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

### โครงการสำรวจ Report Card on Physical Activity for Children and Youth

#### หลักการและความสำคัญของโครงการ

เด็กและเยาวชนวัย 6-17 ปี เป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายพร้อมๆ กับพัฒนาการทางด้านสมอง ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของศักยภาพของการเรียนรู้ของผู้เรียน แต่สิ่งที่พบจากการสำรวจคือเด็กไทยมีพฤติกรรม sedentary ถึงวันละ 14 ชั่วโมง (สสส.: 2553) กิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักมีไม่ถึงวันละ 60 นาที ตามข้อเสนอของ Global Recommendation for PA และพบว่าเด็กวัย 6-11 ปีมีภาวะอ้วนมากที่สุด (สสส.: 2553)

เนื่องจากปัญหาดังกล่าวไม่ได้เกิดเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ดังนั้นศูนย์วิจัย Health Active Living and Obesity Research Canada และ Active Health Kids Canada (AHKC) โดย Prof. Dr. Mark Temblay ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยนี้จึงคิดริเริ่มสำรวจและสังเคราะห์ข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนของประเทศแคนาดาปี 20054 ภายได้ชื่อโครงการ **Report Card on Physical Activity for Children and Youth** ตามตัวชี้วัด 9 ด้าน และข้อมูลที่ได้จากโครงการวิจัยนี้ส่งผลให้เกิดพลังขับเคลื่อนในเชิงนโยบายและปฏิบัติการเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนในประเทศแคนาดาอย่างมากในเวลาต่อมา เนื่องจากการสำรวจครอบคลุมทุกมิติของการดำเนินวิถีชีวิต สอดคล้องกับบริบทและสภาพความเป็นจริงของสังคมแคนาดา

ต่อมาโครงการวิจัย Report card นี้ได้นำไปดำเนินการสำรวจในอีก 15 ประเทศและร่วมนำเสนอบนเวทีประชุมวิชาการด้านกิจกรรมทางกายเมื่อปี 2014 ที่เมืองโตรอนโต แคนาดา จากนั้นประเทศไทยโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ(สสส)จึงรับโครงการนี้มาดำเนินการในประเทศไทย และในการประชุมวิชาการด้านกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพระดับสากล ปี 2016 (ISPAH2016) ในประเทศไทย จะมีประเทศที่ดำเนินการสำรวจกิจกรรมทางกายของเด็กตามแนวทางโครงการ Report card กว่า 50 ประเทศจะมาร่วมนำเสนอและแลกเปลี่ยนผลการวิจัยนี้ร่วมกัน

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) สำรวจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลด้านกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย
- 2) เปรียบเทียบสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยในระดับสากล
- 3) ใช้ข้อมูลการสำรวจกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนเพื่อขับเคลื่อนผลักดันนโยบายระดับประเทศ

## การดำเนินงานของโครงการ

### 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ระยะในเวลา 2 ปี

- **ระยะที่ 1** ระยะศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย

มีระยะเวลาในการดำเนินการ 1 ปี (มีนาคม 2558 – กุมภาพันธ์ 2559)

- **ระยะที่ 2** ระยะขับเคลื่อน ผลักดันยุทธศาสตร์และสนับสนุนการเคลื่อนไหวด้านกิจกรรมทางกาย

สำหรับเด็กและเยาวชนไทยร่วมกับองค์กรระดับสากล มีระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี (มีนาคม 2559 – กุมภาพันธ์ 2560)

### 3.2 ขอบเขตการดำเนินงาน โครงสร้างการดำเนินงานจะแบ่งออกเป็น ผู้ประสานงานโครงการ นักวิจัยหลัก นักวิจัยร่วมและนักวิจัยระดับภูมิภาคที่แบ่งตามพื้นที่การสำรวจ 9 ภูมิภาค ได้แก่

- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| 4) ภาคเหนือตอนบน                | 6) ภาคตะวันตก     |
| 5) ภาคเหนือตอนล่าง              | 7) ภาคใต้ตอนบน    |
| 6) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน   | 8) ภาคใต้ตอนล่าง  |
| 7) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง | 9) ภาคกลาง        |
| 8) ภาคตะวันออก                  | 10) กรุงเทพมหานคร |

### 3.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ นักเรียนระดับอายุ 6-17 ปีทั่วประเทศ

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนจำนวน 17,000 คน (จาก 348 รร. ใน 28 จ. จาก 9 ภูมิภาคและกทม.)

### 3.4 ขอบเขตเนื้อหา การวิจัยนี้จะวิเคราะห์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยตามตัวชี้วัด 9 ด้าน ดังนี้

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1) กิจกรรมทางกายโดยรวม                    | 6) การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน    |
| 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการแข่งขันกีฬา   | 7) กิจกรรมทางกายในโรงเรียน            |
| 3) การเล่นที่ต้องออกแรง (Active Play)     | 8) ยุทธศาสตร์และการลงทุนของภาครัฐ     |
| 4) พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) | 9) กิจกรรมทางกายในชุมชนและสิ่งแวดล้อม |
| 5) การเดินทางที่ต้องใช้แรงกาย             | ที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกาย     |

## ผลกระทบทางบวกต่อสังคม

ผลสำรวจที่ได้จากโครงการนี้ จะทำให้ทราบสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย และ พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชนไทย พร้อมๆกับผลการเปรียบเทียบกับนานาชาติ ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นความสำคัญของการกำหนดยุทธศาสตร์และมาตรการที่จำเป็นต่อการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนอย่างเพียงพอเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจากโรคอ้วนในเด็ก ซึ่งในที่สุดจะกลายเป็นปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCD)เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งกำลังเป็นภาระด้านสาธารณสุขของประเทศในปัจจุบัน

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจครั้งนี้จะนำเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในระดับมหภาค ได้แก่ สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ) กระทรวงศึกษาธิการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รวมถึงกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย ทุกหน่วยงานเหล่านี้มีบทบาทโดยตรงต่อการสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในระดับ ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีความคาดหวังว่าหน่วย/องค์กรย่อยๆดังกล่าวจะปรับบทบาทของตนเพื่อสร้างโอกาสการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนอย่างถูกต้องและเพียงพอ เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากการสำรวจครั้งนี้ครอบคลุมทุกมิติของการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับวิถีชีวิต บริบท และสภาพความเป็นจริงของสังคมที่เด็กและเยาวชนไทยอาศัยอยู่จริงในปัจจุบัน

### การนำผลการวิจัยไปใช้ต่อไป

ผลการสำรวจของโครงการนี้จะเป็นฐานข้อมูล ให้แก่สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งยินดีร่วมเป็นภาคียุทธศาสตร์ (Strategic partner) กับ สสส.ในกระบวนการดำเนินการสำรวจและนำข้อมูลไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรการสอนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในอนาคตอันใกล้ จากนั้นจึงดำเนินการขับเคลื่อนผลักดันยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทยโดยความร่วมมือกับองค์กรภาครัฐอื่นในระดับประเทศ และองค์กรระดับสากล เพื่อให้ยุทธศาสตร์การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอสำหรับเด็กและเยาวชนเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยหวังให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถทำหน้าที่ในการพัฒนาตนเองและสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพต่อไป

