THAI JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 3027-8406 (Online)
Vol. 50 No. 2 May - August, 2024

การศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร

โสรดา สุทธิสมบูรณ์[*]
จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา[**]
สมบัติ อ่อนศิริ[***]
สมบูรณ์ อินทร์ถมยา[*****]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 89,468 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ระหว่าง 0.71-1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย ด้านพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย พบว่า 1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักส่วนใหญ่ในรายวิชาพลศึกษา 2. พฤติกรรมการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ เป็นการเดินทางด้วยเท้า ไม่น้อยกว่า 10นาที/วัน 3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีพฤติกรรมการทำงานบ้านที่ความหนักระดับปานกลางมากที่สุด และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการทำงานบ้านที่ความหนักระดับหนักมากที่สุด 4. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมการนันทนาการที่ความหนักระดับปานกลางมากที่สุด และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการนันทนาการที่ความหนักระดับหนักมากที่สุด ในด้านของพฤติกรรมเนือยนิ่ง พบว่า นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่านักเรียนชาย

คำสำคัญ : พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

[*]นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
[**]รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
[***]รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
[****]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ติดต่อผู้นิพนธ์: โสรดา สุทธิสมบูรณ์ Email.: sorada_1@hotmail.com มือถือ: 087-5588-684
รับบทความ 24 ธันวาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 สิงหาคม 2567 ตอบรับ 31 สิงหาคม 2567

THAI JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 3027-8406 (Online)
Vol. 50 No. 2 May - August, 2024

The Study of Physical Activity Behaviors and Sedentary Behaviors of Senior High School Students under the Office of the Basic Education Commission, Bangkok Metropolitan

Soradha Suthisomboon*
Juthamat Singchainara**
Sombat Onsiri***
Somboon Inthomaya*****

Abstract

The purpose of this research was to study physical activity behaviors and sedentary behaviors of senior high school students under the office of the basic education commission, Bangkok Metropolitan. The population covered 89,468 senior high school students under the office of the basic education commission, Bangkok Metropolitan. The samples were 400 students, selected by using the Table of Taro Yamane, with the confidence at 95%. Informants were male and female senior high school students in semester 1, academic year 2020. The instrument used in the research was the questionnaires of physical activity behaviors and sedentary behaviors of senior high school students under the office of the basic education commission, Bangkok Metropolitan. The consistency index of the questions and the objectives (IOC) was between 0.71-1. Data were analyzed by percentage, mean, and standard deviation.

The research of physical activity behaviors results found that: 1) senior high school students had study behavior at moderate and vigorous level mainly in physical education subject; 2) transportation behavior of the most senior high school students was going on foot for at least 10 minutes/day; 3) grade 10 students had housework behavior at moderate level and grade 12 students had housework behavior at vigorous level; 4) grade 11 students had recreation behavior at moderate level and grade 12 students had recreation behavior at vigorous level. As for the sedentary behavior, it was found that female students had more sedentary behavior than male students.

Keywords: Physical activity behaviors, Sedentary behaviors, Senior High School Students

*Master's degree students Department of Physical Education Kasetsart University
**Associate Professor Dr. Department of Physical Education Kasetsart University
***Associate Professor Dr. Department of Physical Education Kasetsart University
****Assistant Professor Dr. Department of Health and Physical Education Chulalongkorn University
Contract: Sorada Suthisombun , Email.: sorada_1@hotmail.com Tel: 087-5588-684
Received December, 24 2020 ; Revised August, 10 2024 ; Accepted August, 31 2024

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็น การคมนาคม การสื่อสาร และความทันสมัยต่างๆ อีกมากมาย ทำให้ทุกวันนี้ผู้คนส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกาย (physical activity) ซึ่งหมายถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556) ที่ลดลงเนื่องจากความสะดวกสบายต่างๆ ที่ได้รับ จนเกิดพฤติกรรมที่เรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือ (sedentary behavior) หมายถึง การใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการนั่ง พฤติกรรมนั่งนาน เช่น นั่งดูโทรทัศน์ นั่งทำงาน นั่งใช้คอมพิวเตอร์ หรือนั่งเล่นวิดีโอเกม นอกจากนี้ตามนิยามของการใช้พลังงานพฤติกรรมนั่งนาน ส่วนใหญ่จะมีการใช้พลังงานน้อยคืออยู่ระหว่าง 1.0-1.5 เมท (MET : metabolic equivalent) ดังนั้น พฤติกรรมนั่งนาน จึงเป็นการนั่งที่ใช้พลังงานน้อย หรือ การนั่งที่ไม่มีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานน้อย (สนธยา สีละมาด, 2557) ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นหนึ่งในปัจจัยที่นำไปสู่การเสียชีวิตทั่วโลก การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ (noncommunicable diseases: NCDs) ซึ่งได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และ โรคเบาหวาน 1 ใน 4 ของผู้ใหญ่ทั่วโลก มากกว่าร้อยละ 80 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ประเทศสมาชิก WHO จึงได้ตกลงที่จะลดการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอลงร้อยละ 10 ภายในปี 2025 (world health organization, 2018) จะเห็นได้ว่าในหลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญต้องการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อที่จะทำให้ประชากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข และภาคีเครือข่าย จึงได้จัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2573) ร่วมกันเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการจัดทำแผนการปฏิบัติการประจำปี เพื่อช่วยผลักดันและขับเคลื่อนการพัฒนา สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และกำหนดยุทธศาสตร์แผนแม่บท ออกเป็น 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายทุกกลุ่มวัย การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย การพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2561ก) อีกทั้งยังได้จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2563) สอดคล้องตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2573) เพื่อมุ่งหวังให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน โดยมีการติดตามสถานการณ์และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนไทยในด้านต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินการส่งเสริม พัฒนาและสนับสนุนกิจกรรมทางกายของประชาชนทุกกลุ่มวัย (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2561ข)

ในด้านการศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้ผู้เรียนมีการเรียนในรายวิชาพลศึกษา ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา โดยการมีกิจกรรมทางกายจัดอยู่ใน สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

ผู้เรียนในสถานศึกษาเป็นวัยเรียนและวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ที่อยู่ในยุค GEN Z (อายุน้อยกว่า 18 ปี) เติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย การใช้อินเทอร์เน็ต และสิ่งใกล้ตัวที่สุดของวัยเรียนและวัยรุ่น ที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยที่ 5 นั่นก็คือ โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน ที่วัยเรียนและวัยรุ่นพกติดตัวเกือบตลอดเวลา เพื่อใช้ในการสื่อสารกับผู้ปกครอง เพื่อน และค้นคว้าข้อมูลเพื่อการศึกษาต่างๆ จากผลการสำรวจของ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ ปี พ.ศ. 2562 พบว่า GEN Z ใช้อินเทอร์เน็ตในวันทำงานหรือเรียน

หนังสือ 10 ชั่วโมง 00 นาที และในวันหยุดกว่า 12 ชั่วโมง 1 นาที (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2562)

นอกเหนือจากนั้นพฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่เป็นระยะเวลานานๆ อีกรูปแบบหนึ่งนั้นก็คือ การนั่งเรียนกวดวิชา เนื่องจากในวัยรุ่นหรือวัยเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่จะทำการศึกษาต่อในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น ซึ่งในปัจจุบันนั้นมีการแข่งขันในการเข้าศึกษาต่อที่เข้มข้น ทำให้นักเรียนมีการเรียนกวดวิชาเสริมนอกเหนือจากการเรียนที่โรงเรียนในช่วงเวลาปกติ สอดคล้องกับผลสำรวจของ ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ที่ทำการสำรวจความคิดเห็น เรื่อง ชีวิตเด็ก ม.ปลาย สู่รั้วมหาวิทยาลัย โดยทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและนักเรียนที่กำลังรอศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพและปริมณฑล พบว่า นักเรียนมีการเรียนพิเศษ อยู่ที่ร้อยละ 60.2 (ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2557) จากผลสำรวจดังกล่าว ทำให้เวลาในการมีกิจกรรมทางกายอื่นๆ ในแต่ละวัน อาจไม่เพียงพอต่อการมีกิจกรรมในช่วงวัยเรียน ประกอบกับบางโรงเรียนมีสถานที่จำกัดในการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่สอดคล้องกับจำนวนนักเรียน ที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก สอดคล้องกับที่ (ชโยทิต ศิริโชติ,2562) ได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาตามความคิดเห็นของครูและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนส่วนมากจะเน้นการเรียนทางวิชาการมากกว่าการเรียนในรายวิชาฝึกปฏิบัติ และสถานที่ในการเรียนการสอนมีพื้นที่อย่างจำกัด

ดังนั้นการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และสม่ำเสมอนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดพัฒนาการและการเติบโตทางร่างกาย สร้างความกระฉับกระเฉง และลดความเครียด ทำให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2561) ที่กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถการทำงานของระบบประสาทในด้านรับสัมผัส ตอบสนองและการสั่งการส่งเสริมพัฒนาการทางสมาธิและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกทั้งยังสอดคล้องกับ (จุฑามาศ บัตรเจริญ และ สมบูรณ์ อินทร์ถมยา, 2559) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการกระตุ้นให้สมองมีการทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยเรียนและปัญหาด้านสุขภาพดังที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางให้กับครู ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือการจัดกิจกรรมหลังเลิกเรียนให้มากขึ้น และพัฒนาการมีกิจกรรมทางกาย ลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ตลอดจนส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้มีความสอดคล้องกับบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอน

ปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 89,468 คน (กลุ่มสาระสนเทศสำนักนโยบายและแผนการศึกษา, 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

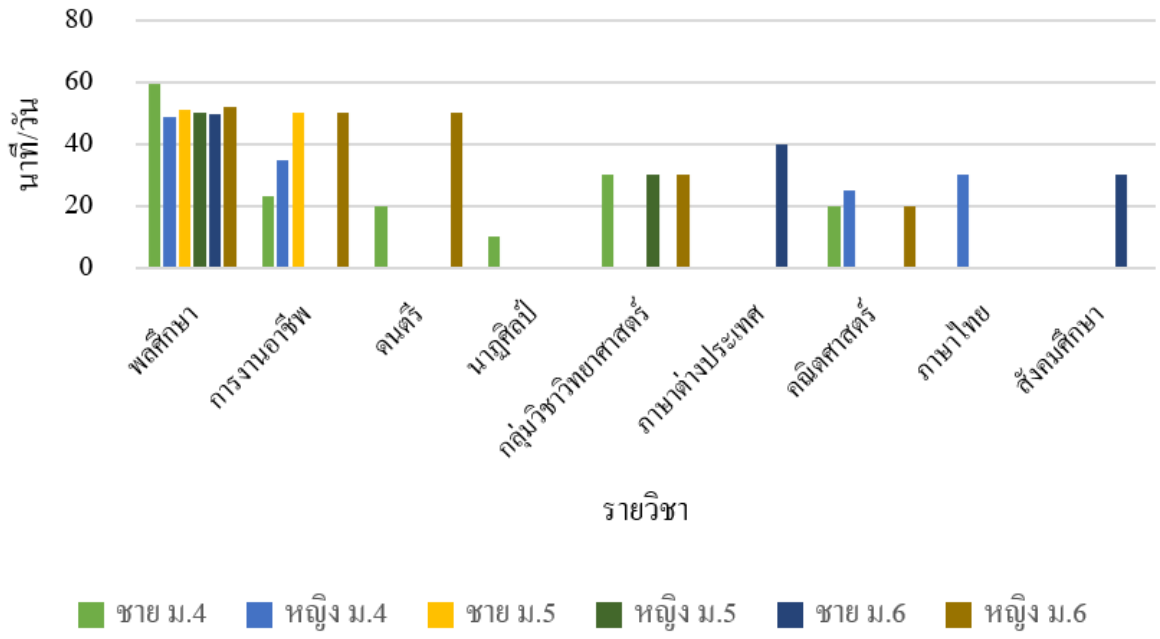
แบบสอบถามพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

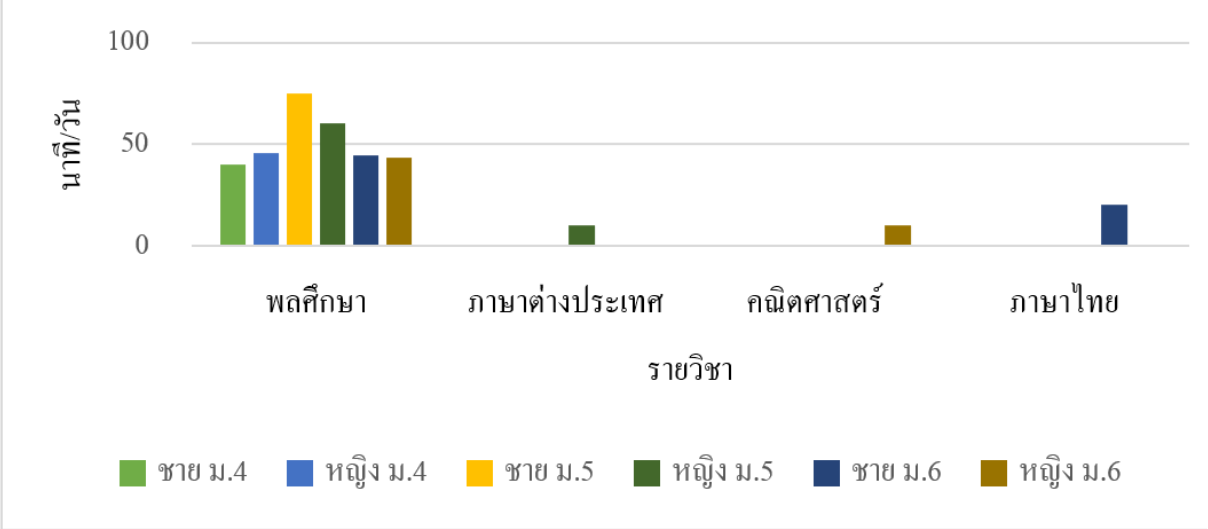
1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. พฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

สรุปผลการวิจัย

1. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการเรียน ในแต่ละรายวิชา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดในรายวิชาพลศึกษา

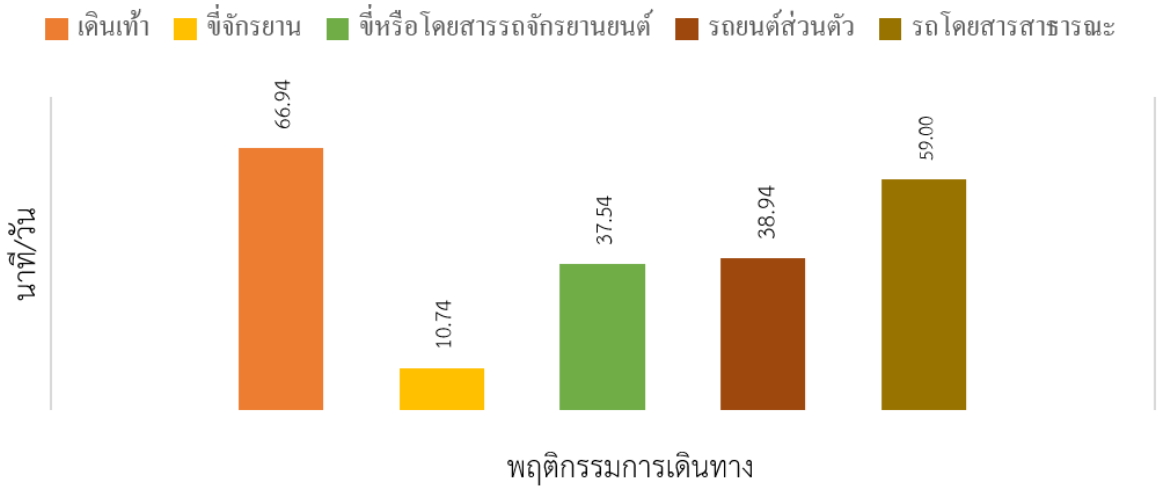


ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับปานกลางในแต่ละรายวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (นาที/วัน)



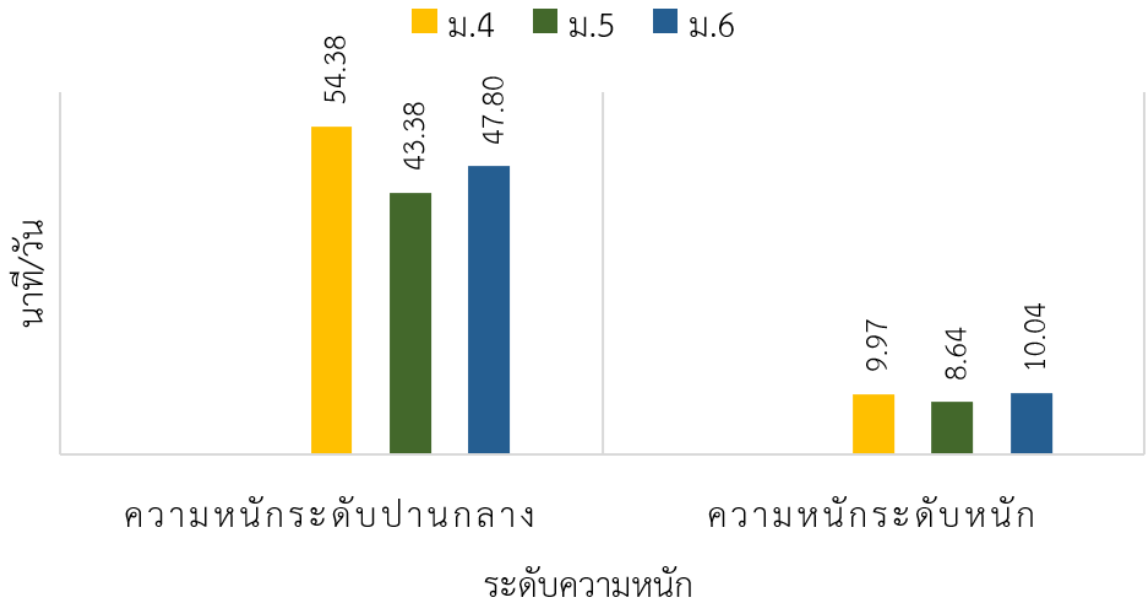
ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับหนักในแต่ละรายวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (นาที/วัน)

2. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ เป็นการเดินทางด้วยเท้า รองลงมา คือ การเดินทางด้วยรถโดยสารสาธารณะ ส่วนพฤติกรรมการเดินทางที่พบน้อยที่สุด ได้แก่ การขี่จักรยาน



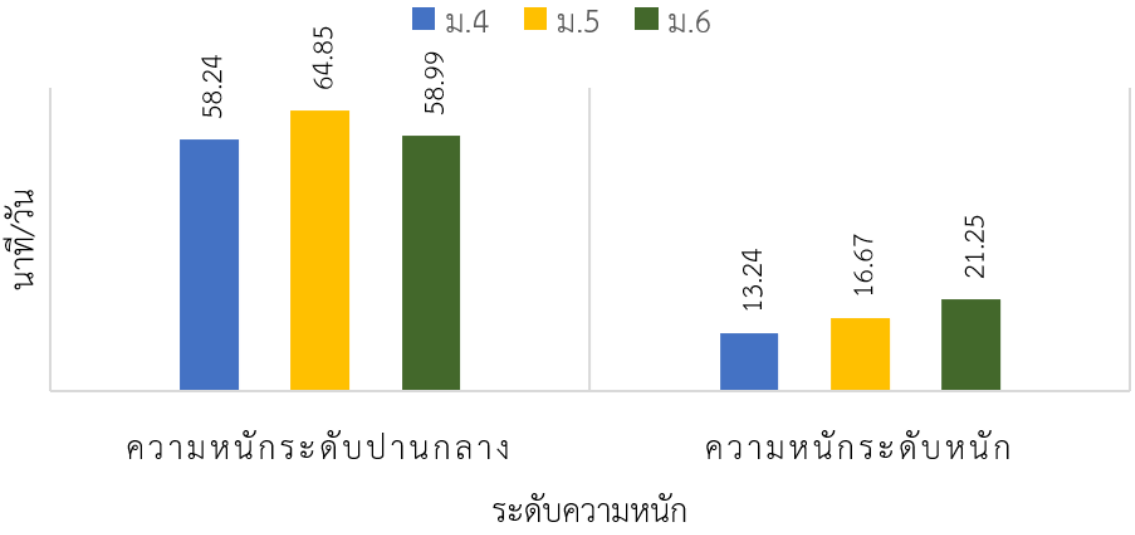
ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงพฤติกรรมการเดินทาง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร

3. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการทำงานบ้าน พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 มีพฤติกรรมการทำงานบ้านที่ความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดจากทุกระดับชั้นเฉลี่ยอยู่ที่ 54.37 และ 10.04 นาที/วัน ตามลำดับ



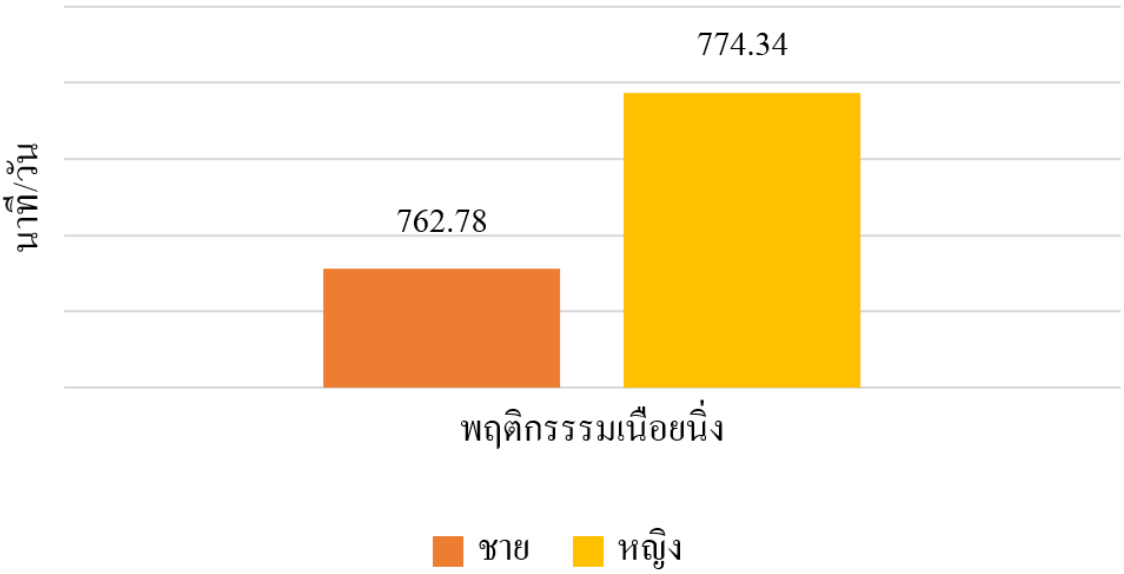
ภาพที่ 4 แผนภูมิแสดงพฤติกรรมการทำงานบ้านที่ความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนัก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (นาที/วัน)

4. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการนันทนาการ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 มีพฤติกรรมการนันทนาการที่ความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดเฉลี่ยอยู่ที่ 64.85 และ 21.25 นาที/วัน ตามลำดับ ซึ่งมากที่สุดจากทุกระดับชั้น



ภาพที่ 5 แผนภูมิแสดงพฤติกรรมการนันทนาการที่ความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (นาที/วัน)

5. พฤติกรรมเนือยนิ่ง พบว่า จากการเปรียบเทียบเวลาในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเนื่อยนิ่งมากกว่านักเรียนชาย เฉลี่ยอยู่ที่ 774.34 และ 762.78 ตามลำดับ



ภาพที่ 6 แผนภูมิแสดงระดับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการเรียน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดในรายวิชาพลศึกษา และยังพบว่าในรายวิชาบรรยายมีรายวิชาที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนัก มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เมื่อเทียบกับจำนวนของนักเรียน ในส่วนของกลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการเรียนความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดในการเรียนนักศึกษาวิชาทหาร เพื่อให้สอดคล้องกับ แผนการส่งสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.2561-2573) ที่ได้กล่าวถึง การมีกิจกรรมทางกายด้านการศึกษาไว้ว่า การมีกิจกรรมทางกาย นอกจากเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนทุกวัยแล้ว ยังส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นด้วย โดยหลักฐานทางวิชาการจากต่างประเทศจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกาย ส่งผลต่อการเรียนรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียน สมาธิ ความสนใจการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการสอบมาตรฐาน และคะแนนเฉลี่ยสะสม และที่ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2563) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายช่วยเสริมทักษะด้านวิชาการ รวมทั้งช่วยพัฒนาด้านการคิด วิเคราะห์ การวางแผนอย่างเป็นระบบ และทำให้เกิดการเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นควรมีการจัดการส่งเสริมการบูรณาการในรายวิชา และกลุ่มกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย มีการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการที่ดีขึ้นสอดคล้องกับที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2561) ได้ให้แนวคิดและตัวอย่างกิจกรรมทางกายไว้ว่า ครูทุกกลุ่มสาระสามารถจัดกิจกรรมทางกายร่วมกับการเรียนวิชาใดในเวลาใดก็ได้ เป็นกิจกรรมง่ายๆ ปลอดภัย ใช้อุปกรณ์น้อยหรือไม่ใช้เลย นักเรียนปฏิบัติได้เป็นรายบุคคลพร้อมๆกันหรืออาจแบ่งกลุ่มย่อยผลัดกันปฏิบัติ และสามารถปฏิบัติได้ในห้องเรียนหรือในที่ว่างอื่น ๆ นอกห้อง โดยมีหลักการ

คือ ให้นักเรียนรู้สึกมีอิสระและมีโอกาสสร้างสรรค์และคิดกิจกรรมได้ด้วยตนเอง

2. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการเดินทาง พฤติกรรมการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ เป็นการเดินทางด้วยเท้า โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการเดินทางด้วยเท้า รองลงมา คือ การเดินทางด้วยรถโดยสารสาธารณะ ส่วนพฤติกรรมการเดินทางภายในโรงเรียน พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีการเดินทางภายในโรงเรียนด้วยการเดินขึ้นบันได ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 10 นาที ที่เป็นเช่นนี้เพราะเมื่อหมดเวลาจากคาบเรียนในแต่ละรายวิชา นักเรียนอาจมี การเดินเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างอาคารเรียนเพื่อไปเรียนในวิชาต่อไป ทำให้เกิดการเดินทางภายในโรงเรียนด้วยการขึ้นบันได สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาด (2557) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการเดินของเด็กและเยาวชนไว้ว่า จำนวนก้าวเดิน ของเด็กในวันที่ไปโรงเรียนประมาณ ร้อยละ 50 เกิดขึ้นขณะอยู่ในโรงเรียน ครูและโรงเรียนจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นได้ โดยเฉพาะถ้าโรงเรียนมีระบบเดินเรียนที่เด็กต้องมีการหมุนเปลี่ยนชั้นเรียนก็จะช่วยให้เด็กมีการเดินเพิ่มขึ้น

3. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการทำงานบ้าน พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 มีพฤติกรรมการทำงานบ้านที่ความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดจากทุกระดับชั้น เฉลี่ยอยู่ที่ 54.37 และ 10.04 นาที/วัน ตามลำดับ สอดคล้องกับที่ สนธยา สีละมาด (2557) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานบ้านเป็นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน หากมีการปฏิบัติอย่างเพียงพอ ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ที่ขาดการมีกิจกรรมทางกายในยามว่าง การทำงานบ้านเป็นประจำ ก็อาจจะช่วยรักษาระดับสภาวะสุขภาพที่ดีให้คงอยู่ได้ และ เจริญ กระบวนรัตน์ (2556) ได้กล่าวว่า การทำงานบ้านเป็นส่วนหนึ่งของการประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยหากมีการกระทำเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยประคับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงสภาพไว้ยาวนานขึ้น

4. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ด้านพฤติกรรมการนันทนาการ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 มีพฤติกรรมการนันทนาการที่ความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักมากที่สุดเฉลี่ยอยู่ที่ 64.85 และ 21.25 นาที/วัน ตามลำดับ ซึ่งมากที่สุดจากทุกระดับชั้น สอดคล้องกับที่กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (2560ข) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) ไว้ว่า ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงๆ สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ หากมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น

5. ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากการเปรียบเทียบเวลาในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่านักเรียนชาย เฉลี่ยอยู่ที่ 774.34 และ 762.78 นาที/วัน ตามลำดับ คิดเป็นจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยต่อวันอยู่ที่ 12.9 และ 12.7 ชั่วโมง/วัน ซึ่งมีจำนวนระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ต่ำกว่า ผลสำรวจของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2563) ที่ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชน พบว่า ในช่วงระหว่างปี 2555-2560 เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน และไม่พบความแตกต่างกันมากนักระหว่างเพศชายและเพศหญิง แต่ทว่าหลังจากปี 2561-2563 ระยะเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันกลับเพิ่มสูงขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน จากข้อมูลเมื่อวิเคราะห์ในรายละเอียดจึงพบว่าการเพิ่มขึ้นดังกล่าวมีสาเหตุมาจากระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มเด็กและเยาวชนเพศหญิงที่สูงมากถึงวันละ 14.23 ชั่วโมง/วันโดยข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ ครูและบุคลากรทางการศึกษา ควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ได้แก่ การเรียนประกอบบทเพลง การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

2. ครูและบุคลากรทางการศึกษา ควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีการประกอบกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลาง ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง มีเหงื่อออกซึมๆ และกิจกรรมทางกายความหนักระดับหนัก ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ หายใจแรง ชีพจรสูงขึ้น ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ของการประกอบกิจกรรมทางกาย

3. ช่วงเวลาที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ว่างจากการเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา ควรจัดกิจกรรมที่สามารถลดการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียน เช่น การแข่งขันกีฬา การทำกิจกรรมสาธาณประโยชน์ เป็นต้น

4. ครูและบุคลากรทางการศึกษา ควรจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมการติดหน้าจอ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อการดูค่าต่างๆ ในการออกกำลังกาย

5. ครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ควรนำค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้ไปปรับปรุงสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์หรือภาวะน้ำหนักเกิน และเพื่อคงสภาพสำหรับนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการมีกิจรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2562). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562.* สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2563, สืบค้นจากhttps://www.etda.or.th/th /Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2019.aspx

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560ก). *ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ.* กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซ็ปต์

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560ข). *ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี).* กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซ็ปต์

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561ก). *แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573.* กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซ็ปต์

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561ข). *แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2563 สอดคล้องตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561-2573).* กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซ็ปต์

จุฑามาศ บัตรเจริญ, สมบูรณ์ อินทร์ถมยา. (2559). กิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กกับ การเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา. ในจุฑามาศ บัตรเจริญ. (บรรณาธิการ). *หนังสือประมวลบทความ สุขศึกษา นันทนาการ พลศึกษา และกีฬา.* (หน้า 68-73). กรุงเทพมหานคร: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการในยุคแท็บเลต,โดยสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 39(1), 5-6

ชโยทิต ศิริโชติ. (2562). สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนสาธิตในสังกัดของรัฐ ตามความคิดเห็นของครูและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา,* 11 (1): 259-273.

วาสนา คุณาอภิสิทธ์. (2561). *หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ฉบับปรับปรุง 2561.* ม.ป.ท.

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ฟื้นกิจกรรมทางกายในประเทศหลังพ้นวิกฤตโควิด-19.* นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด.

สนธยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะ.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กลุ่มสาระสนเทศสำนักนโยบายและแผนการศึกษา. (2563). *ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา* สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101701

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กลุ่มสาระสนเทศสำนักนโยบายและแผนการศึกษา. (2563). *ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา* สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101702

World Health Organization. (2018). *Physical Activity.* Retrieved April, 30, 2019. from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.