

การศึกษาความชุกของการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ฐิติพัฒน์ รื่นอารมย์* สุธนะ ดิงศัทย์**

รวีศรา วรรณวรกุล*** วริศ วงศ์พิพิธ****

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชน และมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 336 คน ที่ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience sampling) เป็นเพศชายร้อยละ 48.1 (176 คน) เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.9 (190 คน) (อายุเฉลี่ย 13.7 ± 0.5 ปี) และมีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบวัดประเมินการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชน และแบบสอบถามประเมินคุณภาพการนอนหลับพิซเบิร์ก โดยมีสถิติสำหรับใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และความสามารถการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชน คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

ผลการวิจัยพบว่า 1) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่าง เพียงร้อยละ 0.82 (3 คน) เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้ครบทั้งสามด้าน 2) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 4.92 (19 คน) ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำได้เพียง 1 ใน 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมทางกาย 3) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.33 (122 คน) ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำได้เพียง 1 ใน 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง 4) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 12.29 (45 คน) ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำได้เพียง 1 ใน 3 ด้าน คือ ด้านการนอนหลับ และ 5) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างมากถึงร้อยละ 56.56 (207 คน) ที่ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชนได้เลย

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย, พฤติกรรมเนือยนิ่ง, การนอนหลับ

*สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

***สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

****สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้พิมพ์ : ฐิติพัฒน์ รื่นอารมย์ E-mail: r.thitipat@gmail.com มือถือ : 094-6156566

รับบทความ 7 กรกฎาคม 2566 แก้ไขบทความ 3 สิงหาคม 2568 ตอรับ 19 สิงหาคม 2568

Prevalence of 24-H Movement Guideline Compliance in Lower Secondary School Students

Thitipat Reun-Arom* Suthana Tingsabhat*

Ravisara Vathagavorakul* Waris Wongpipit*

Abstract

The purpose of the study was to evaluate the prevalence of lower secondary school students in Pathumwan Demonstration School who could comply with the 24-hour movement guideline. Three hundred thirty-six students participated in the study using purposive sampling. They were 176 males (48.1%) and 190 females (51.9%) (age 13.7 ± 0.5 years). The 24-hour movement guideline compliance and Pittsburgh sleep quality index questionnaires were used to determine the compliance. Frequency, percentage, mean, and standard deviation were analyzed.

The results showed that 1) only 0.82% (3 students) met the guideline in all aspects 2) 4.92% (19 students) met the guideline only in physical activity aspect 3) 33.33% (122 students) met the guideline only in sedentary behavior aspect 4) 12.29% (45 students) met the guideline only in sleep aspect 5) 56.56% (207 students) could not comply with the 24-hour movement guideline of children and youth at all.

Keywords: Physical activity, Sedentary behavior, Sleep

* Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

**Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

***Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

****Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Contract: Thitipat Reun-Arom E-mail: r.thitipat@gmail.com Mobile: 094 615 6566

Received July, 7 2023 ; Revised August, 3 2025 ; Accepted August, 19 2025

บทนำ

ในปี ค.ศ. 2016 ได้มีการพัฒนาแนวทางการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชน (Tremblay et al., 2016) เพื่อเป็นแนวทางให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ เด็กและเยาวชนควรมี 1) กิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน 2) การนอนหลับที่ต่อเนื่องได้รับการรบกวน จำนวน 9–11 ชั่วโมงต่อคืน เด็กอายุระหว่าง 5–13 ปี และ 8–10 ชั่วโมงต่อคืน เด็กอายุระหว่าง 14–17 ปี และ 3) พฤติกรรมเนือยนิ่งที่ใช้ระยะเวลากับหน้าจอในยามว่าง น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ต่อวัน หากมีสัดส่วนของกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ มีการใช้ระยะเวลาในพฤติกรรมเนือยนิ่งที่สูง มีการใช้ระยะเวลาในกิจกรรมทางกายที่ต่ำ และมีการนอนที่มากหรือน้อยเกินกว่าที่คำแนะนำให้ไว้ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ (Xiong et al., 2021)

ในภาพรวมที่ผ่านมา สถิติการมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับของเด็กและเยาวชนไทย พบว่าเด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555–2562 อยู่ที่ประมาณร้อยละ 24.86 และในช่วงสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปี พ.ศ. 2563 นั้น อยู่ที่ร้อยละ 17.1 และปี พ.ศ. 2555–2563 มีเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน แต่หลังจากนั้น ในปี พ.ศ. 2561–2563 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) ส่วนในการนอนหลับนั้น พบในประเทศจีน เด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 6–13 ปี และอายุระหว่าง 4–17 ปี มีการนอนหลับเฉลี่ยน้อยกว่า 9 และ 8 ชั่วโมงต่อวันตามลำดับ (Lian et al., 2021) แต่ในประเทศไทยยังมีข้อมูลที่ยังจำกัด

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านี้อาจเริ่มขึ้นตั้งแต่เด็กและเยาวชนเข้าสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุ 12–15 ปี เนื่องจากเด็กและเยาวชนในช่วงนี้อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากระดับประถมศึกษาเป็นมัธยมศึกษา ซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ เช่น การใช้เวลาหน้าจอเพื่อนันทนาการที่เพิ่มขึ้น (Hui et al., 2020) และทั้งนี้ก็เป็นผลจากการศึกษาพฤติกรรมเป็นด้าน ๆ เท่านั้น แต่การศึกษาความสามารถในการปฏิบัติตามแนวทางการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง ที่เป็นคำแนะนำให้แก่ครอบครัวและคุณครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการมีสุขภาพดีในแต่ละวันในเด็กและเยาวชนในประเทศไทย ยังมีข้อมูลที่จำกัด

ผู้วิจัยจึงเล็งปัญหา และต้องการศึกษาการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับเป็นแนวทางแก่ครู และฝ่ายงานที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนดูแล และส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และโรงเรียนอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความชุก (สัดส่วน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษา คือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,247 คน โดยผู้วิจัยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane (1973) ซึ่งกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ จำนวน 303 คน และผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience sampling) ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 350 คน และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 336 คน ที่สามารถนำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ได้ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 96

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเพื่อสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และเพื่อวัดประเมินการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับ รวมจำนวน 31 ข้อ โดยแบบสอบถามการวัดความสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการในส่วนของการวัดกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามที่สร้างขึ้นในการศึกษาของ Khan et al. (2021) ส่วนด้านการนอนหลับ ใช้แบบสอบถามประเมินคุณภาพการนอนหลับพิซเบิร์ก (Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) (Buysse et al., 1992) ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาไทยจาก Sitasuwan et al. (2014) และแบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาไทย มีค่าความเที่ยง (Reliability) แบบ Intraclass Correlation Coefficient (ICC) ที่ 0.89 และความตรง (Validity) ที่ Cronbach's alpha เท่ากับ 0.837

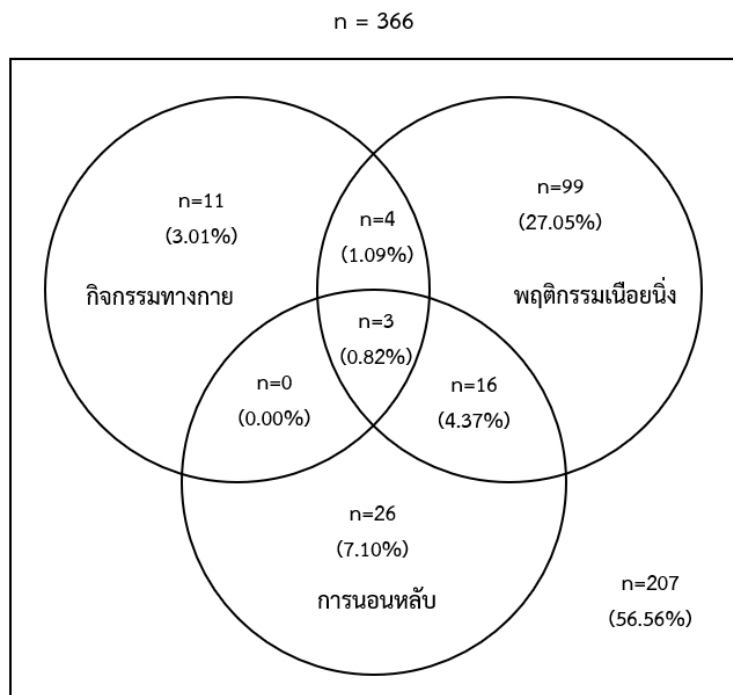
หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเครื่องมือประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิที่สอนในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ปริมาณ ของข้อคำถาม ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Item objective congruence; IOC) ตรวจสอบการใช้ภาษาและรูปแบบการพิมพ์ และทำการแก้ไข ซึ่งค่า IOC ของแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยรวม 0.80–1.00 คือ ใช้ได้ แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีค่าเฉลี่ยรวม 1.00 คือ ใช้ได้ และแบบสอบถามการนอนหลับ มีค่าเฉลี่ยรวม 0.60–1.00 คือ ใช้ได้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ส่วนสูง น้ำหนัก และวิเคราะห์การปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมง ได้แก่ การมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 366 คน เป็นเพศชาย 176 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 เป็นเพศหญิง 190 คน คิดเป็นร้อยละ 51.9 มีอายุ 13.7 ± 0.5 ปี โดยเพศชายมีอายุ 13.7 ± 0.5 ปี และเพศหญิงมีอายุ 13.7 ± 0.5 ปี รวมมีส่วนสูงเฉลี่ย 163.43 ± 8.78 เซนติเมตร เพศชายมีส่วนสูงเฉลี่ย 167.74 ± 9.72 เซนติเมตร เพศหญิงมีส่วนสูงเฉลี่ย 159.43 ± 5.29 เซนติเมตร รวมมีน้ำหนักเฉลี่ย 55.31 ± 12.67 กิโลกรัม เพศชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 59.58 ± 13.97 กิโลกรัม เพศหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 51.35 ± 9.84 กิโลกรัม ซึ่งจากการศึกษา ผู้วิจัยวิเคราะห์ความชุกการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง ของเด็กและเยาวชน และสามารถสรุปเป็นสัดส่วนของการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชน ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ได้ดังภาพ



ภาพที่ 1 สัดส่วนของการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับเด็กและเยาวชน ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

และสามารถบรรยายได้ว่า การปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับเด็กและเยาวชนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ พบว่า มีกลุ่มตัวอย่าง เพียงร้อยละ 0.82 หรือ จำนวน 3 คนเท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้ครบทั้งสามด้าน 1) ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 4.92 หรือ จำนวน 19 คน ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำได้เพียง 1 ใน 3 2) ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.33 หรือ 122 คน ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำได้เพียง 1 ใน 3 3) ด้านการนอนหลับ พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 12.29 หรือ จำนวน 45 คน ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำได้เพียง 1 ใน 3 และ 4) พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างมากถึงร้อยละ 56.56 หรือ จำนวน 207 คน ที่ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชนได้เลย นอกจากนี้ การศึกษาในครั้งนี้ยังการมีเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลของพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง ทั้ง 3 ด้าน สรุปได้ ดังต่อไปนี้

ด้านกิจกรรมทางกาย

ด้านกิจกรรมทางกาย มีนักเรียน จำนวน 19 คน หรือร้อยละ 4.92 เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับเด็กและเยาวชนได้ในด้านของแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย กล่าวคือ มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับปานกลางถึงสูง ที่มีระยะเวลามากกว่า 60 นาทีต่อวัน และมีนักเรียน จำนวน 102 คน หรือร้อยละ 27.9 เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีนักเรียนที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติพฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์หรือละคร เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นโทรศัพท์ เล่นคอมพิวเตอร์ และเล่นเกม โดยไม่รวมระยะเวลาในการนั่งเรียนและทำการบ้าน อยู่ที่ 4.60 ± 3.51 ชั่วโมงต่อวัน และพบว่า มีนักเรียนจำนวนร้อยละ 33.33 หรือ จำนวน 122 คน เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับเด็กและเยาวชนได้ในด้านของแนวทางการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง กล่าวคือ มีระยะเวลาในการปฏิบัติพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยที่ไม่รวมระยะเวลาในการนั่งเรียนและทำการบ้าน จำนวนไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน นอกเหนือจากนี้ ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแสดงเพิ่มเติมในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละของพฤติกรรมเนือยนิ่งของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ในแต่ละวัน นักเรียนนั่งนานต่อเนื่องสูงสุด ประมาณกี่นาที		
ต่อการนั่งหนึ่งครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	15	4.1
30-60 นาที	120	32.8
มากกว่า 60 นาที	231	63.1
ในขณะที่นักเรียนเรียนหนังสือผ่านทางโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต (ไอแพด) หรือโทรศัพท์มือถือ ทั้งในที่พัก อาศัย หรือในห้องเรียน นักเรียนมีการหยุดพักใช้อุปกรณ์อย่างน้อย 1 ครั้งในทุก ๆ 30 นาที หรือไม่		
ใช่	148	40.4
ไม่ใช่	218	59.6
นักเรียนทำการบ้านที่ต้องใช้หน้าจอ เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต (ไอแพด) หรือโทรศัพท์มือถือ ภายใน 1 ชั่วโมงก่อนการนอน หรือไม่		
ใช่	308	84.2
ไม่ใช่	58	15.8

จากตาราง พบว่า จำนวนร้อยละของพฤติกรรมเนือยนิ่งของกลุ่มตัวอย่างการนอน ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีนักเรียนนอนหลับได้จริงเป็นเวลา 6.50 ± 1.36 ชั่วโมงต่อคืน และมีคะแนนในระดับคุณภาพการนอนหลับ (PSQI Total score) ที่ค่อนข้างต่ำอยู่ที่ 8.01 ± 4.51 คะแนน และพบว่า มีนักเรียนจำนวนร้อยละ 12.29 หรือ จำนวน 45 คน เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับเด็กและเยาวชนได้ในด้านของแนวทางการมีระยะเวลาในการนอนหลับ กล่าวคือ ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนอายุระหว่าง 5-13 ปี จะต้องมีระยะเวลาในการนอนหลับได้จริงเป็นเวลา 9-11 ชั่วโมงต่อคืน และในนักเรียนอายุระหว่าง 14-17 ปี จะต้องมีระยะเวลาในการนอนหลับได้จริงเป็นเวลา 8-10 ชั่วโมง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 0.82 จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 336 คน ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชนได้ครบทุกด้าน ได้แก่ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ ซึ่งการค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Shi et al. (2020) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเยาวชนในฮ่องกง จำนวน 1,039 คน และพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 1.00 เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชนได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Janssen et al. (2017) ที่ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในประเทศแคนาดาจำนวน 17,000 คน และพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 2.60 เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชนได้ โดยสาเหตุหลักที่ทำให้เด็กและเยาวชนไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงได้ครบทั้ง 3 ด้าน อาจเป็นเพราะว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง ในด้านกิจกรรมทางกายที่ต่ำกว่าด้านอื่น ๆ โดยจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 4.90 หรือ จำนวน 19 คน เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงในด้านกิจกรรมทางกายได้ เมื่อเปรียบเทียบกับด้านอื่น ๆ แล้ว มีความแตกต่างอย่างสูง ซึ่งในด้านพฤติกรรมเนือยนิ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 33.33 หรือ จำนวน 122 คน และการนอนหลับนั้น มีกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 12.29 หรือ จำนวน 45 คน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Shi et al. (2020) ที่ได้กล่าวไปข้างต้นนั้น พบว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง ในด้านกิจกรรมทางกายนั้นต่ำกว่าด้านอื่น ๆ เช่นเดียวกัน โดยพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 9.10 เท่านั้น ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงในด้านกิจกรรมทางกายได้ และมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 31.2 และ 38.6 ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงในด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับตามลำดับ นอกจากนี้ การเก็บข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชนในไทย พบว่า เด็กและเยาวชนอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่ และพบว่าเด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555-2562 อยู่ที่ประมาณร้อยละ 24.86 และในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ในปี พ.ศ. 2563 นั้น เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 17.1 (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) สรุปได้ว่าจำนวนเด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอนั้นลดลงอย่างรวดเร็วในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 แต่ในทางตรงกันข้าม จากการศึกษาก่อนของ จิรัชิตกาล ชัยประทุม และ บุญเลิศ อุทยานิก (2565)

ที่ได้ศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 458 คน ในจังหวัดนครราชสีมา และพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี ซึ่งอาจจะเป็นเพราะความแตกต่างของบริบททางด้านสังคมเมืองและชนบท โดยการศึกษาของ Park et al. (2023) ที่พบว่า ประชากรที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคชนบทหรือนอกเมืองจะมีกิจกรรมทางกายที่มากกว่าประชากรที่อาศัยอยู่ในเมือง นอกจากนี้ หากสังเกตถึงข้อมูลของการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชนในด้านอื่นนั้น ได้แก่ ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากการศึกษาในครั้งนี้ ที่พบว่าในมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 33.33 หรือ จำนวน 122 คน ที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้นั้น ค่อนข้างสอดคล้องกับข้อมูลจาก Active Healthy Kids Global Alliance (2022) เช่นเดียวกับการเก็บข้อมูลการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชน และพบว่าเด็กและเยาวชนในประเทศไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง อยู่ในระดับเกรด D- หรือมีเพียงร้อยละ 20-26 เท่านั้น ที่สามารถมีพฤติกรรมเนือยนิ่งได้อย่างเหมาะสมในแต่ละวัน โดยเด็กและเยาวชนในประเทศไทยส่วนใหญ่มีเวลาที่ใช้หน้าจอเฉลี่ยอยู่ที่ 5.9 ± 2.8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งยังสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมเนือยนิ่งในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเช่นเดียวกัน โดยจากการศึกษาของเยาวลักษณ์ ร้อยอำแพง และคณะ (2565) ที่ศึกษานักเรียนจำนวน 375 คน และพบว่า มีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง วันละ 241 นาที/วัน หรือ 4 ชั่วโมง/วัน อาจจะเป็นเพราะว่าในสถานการณ์ปัจจุบัน เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ได้อย่างง่ายและสะดวก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งขณะใช้หน้าจอเพิ่มมากขึ้น (อรนุช พวงมาลัย และเบญญา มุกตพันธุ์, 2561) ในด้านการนอนหลับ พบกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชน ในด้านการนอนหลับที่ร้อยละ 12.29 หรือ จำนวน 45 คน จากการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของรุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ และคณะ (2562) ที่ได้ศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่เหมาะสมเป็นจำนวนมาก โดยมีความชุกถึงร้อยละ 46 หรือเกือบครึ่งหนึ่งของจำนวนนักเรียนทั้งหมดจากการศึกษา โดยสาเหตุอาจมาจากการเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ความเครียดระดับรุนแรง และสุขวิทยาการนอน นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้ยังใกล้เคียง หรือมีความแตกต่างกันเล็กน้อย กับเด็กและเยาวชนในฮ่องกงที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมงของเด็กและเยาวชน ในด้านการนอนหลับได้เพียงร้อยละ 38.6 (Shi et al., 2020) ในขณะเดียวกันพบว่าเด็กและเยาวชนในประเทศแคนาดาที่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหว 24 ชั่วโมงในด้าน

การนอนหลับได้มีมากถึงร้อยละ 65.3 (Gradisar et al., 2011) ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาข้างต้นเป็นอย่างมาก

ข้อเสนอแนะการวิจัย

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ฝ่ายงานต่าง ๆ ในโรงเรียน รวมทั้งโรงเรียนอื่น ๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการกำหนดนโยบาย หรือออกแบบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้อย่างทั่วถึง

เอกสารอ้างอิง

- จิรัฐติกาฬ ชัยประทุม และบุญเลิศ อุทยานิก. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพกับกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ แห่งประเทศไทย*, 48(2), 170-181.
- เยาวลักษณ์ ร้อยอำแพง, วิชาญ มะวิญธร, และ กรรวิ บุญชัย (2565). พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ แห่งประเทศไทย*, 48(2), 452-464.
- รุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ, ชื่นฤดี คงศักดิ์ตระกูล, และ เสริมศรี สันตติ. (2562). ปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 31(2), 60-71.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). รายงานสถานการณ์ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1fbe85a9c274e6419fdd6071/tinymce/KPI2564/KPI117/25640111711.pdf>.
- อรนุช พวงมาลัย และเบญจา มุกตพันธุ์. (2561). ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเนือยนิ่งและภาวะอ้วนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารสุขศึกษา*, 41(1), 90-102.
- Active Healthy Kids Global Alliance. (2023, 27 June). *The Global Matrix 4.0 on Physical Activity for Children*. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>.

- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. 3rd., Monk, T. H., Hoch, C. C., Yeager, A. L., & Kupfer, D. J. (1992). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Journal of the National Sleep Foundation*, 14(4), 331-8.
- Gradisar M, Gardner G, Dohnt H. (2011). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12(2), 110–118. Retrieved from <https://doi.org/doi:10.1016/j.sleep.2010.11.008>.
- Henson, MD., & Chen, E. (2007) Socioeconomic status, race, and body mass index: the mediating role of physical activity and sedentary behaviors during adolescence, *Journal of Pediatric*, 32(2007), 250-259. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl024>.
- Hui, S. S. C., Zhang, R., Suzuki, K., Naito, H., Balasekaran, G., Song, LK., Park, S. Y., Liou, Y. M., Lu, D., Poh, B. K., Kijboonchoo, K., Thasanasuwan, W. (2020). The associations between meeting 24-hour movement guidelines and adiposity in Asian Adolescents: The Asia-Fit Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(3), 763-771. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/sms.13893>.
- Janssen, I., Roberts, K., & Thompson, W. (2017). Is adherence to the Canadian 24-Hour Movement Behavior Guidelines for Children and Youth associated with improved indicators of physical, mental, and social health? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(7), 725–731. Retrieved from <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0681>.
- Sitasuwan, T., Bussaratid, S., Ruttanaumpawan, P., & Chotinaiwattarakul, W. (2014). Reliability and validity of the Thai version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *the Journal of the Medical Association of Thailand*, 97(3), S57-67.
- Kantomaa, MT., Tammelin, TH., Näyhä, S., & Taanila, AM. (2007). Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine*, 44(2007), 410-415.
- Lian, Q., Zuo, X., Zhong, X., Tu, X., Zhang, J., Shu, C.H., Yu, C.H., & Lou, C.H. (2021). The effect of COVID-19 school closures on adolescent sleep duration:

an uncontrolled before-after study. *BioMed Central Public Health*, 21(1528).

<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11589-9>.

- Tremblay, M.S., Carson, V., Chaput, J.P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C.E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Kho, M.E., Latimer-Cheung, A.E., LeBlanc, C., Okely, A.D., Olds, T., Pate, R.R., Phillips, A., P.P., V.J., Rodenburg, S., Sampson, M., Saunders, T.J., Stone, J.A., Stratton, G., Weiss, S.K., & Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-27. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>.
- Shi, Y. (2019). *Parental Influence on the 24-hour behaviors of adolescents in Hong Kong*. [Doctoral thesis, The Chinese University of Hong Kong]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Shi, Y., Huang, W.Y., Sit, C.H., & Wong, S.H. (2020). Compliance With 24-Hour Movement Guidelines in Hong Kong Adolescents: Associations with Weight Status. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(3), 287-292. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0230>.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York Harper & Row.
- Khan, A., Lee, E. Y., & Tremblay, M. S. (2020). Meeting 24-h movement guidelines and associations with health-related quality of life of Australian adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(5), 468-473. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.10.017>.
- Xiong, X., Dalziel, K., Carvalho, N., Xu, R., & Huang, L. (2021). Association between 24-hour movement behaviors and health-related quality of life in children. *Quality of Life Research*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02901-6>.
- Vanderloo, L.M., Maguire, J.L., Keown-Stoneman, C.D.G., Parkin, P.C., Borkhoff, C.M., Tremblay, M.S., Anderson, L.N., Birken, C.S., & on behalf of the TARGet Kids! Collaboration. (2021). Associations Between Meeting the 24-Hour Movement Guidelines and Cardiometabolic Risk in Young Children. *Pediatric Exercise Science*, 33(3), 112-119. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/pes.2020-0249>.