

# ทั่วโลกตื่นตัวส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก หลัง สำรวจพบภาวะเนือยนิ่งสูง แนะนำพ่อแม่ต้องปลูกฝังให้ เป็นวิถีชีวิต ชวนเด็กออกมาเล่นอิสระแบบ Active Play



การขาดกิจกรรมทางกายในเด็กนับเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลกที่มีการแลกเปลี่ยนในเวทีประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016) หรือ ISPAH 2016 Congress ระหว่าง วันที่ 16-19 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ร่วมกับ The Active Healthy Kids Global Alliance ได้เปิดเผยผลสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน 38 ประเทศทั่วโลก หรือ Report Card ตามกระบวนการ Global Matrix 2.0 พบว่าภาพรวมของเด็กทั่วโลกมีภาวะเนือยนิ่งสูง และมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันต่ำ อยู่ที่ระดับเกรด D ในการจัดประชุมครั้งนี้ ยังได้มีการนำเสนอผลการวิจัยและแนวโน้มกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนจากตัวแทนนักวิจัย 4 ประเทศของแต่ละทวีป นำโดย ทารุ มั่นยืนกา จากประเทศซิมบับเว ,ซิลเวีย. กอนซาเลซ จากประเทศโคลัมเบีย , อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล จากประเทศไทย และ แกรนท์ ทอมคินสัน จากประเทศออสเตรเลีย ในหัวข้อ “Childhood Physical Activity : An exploration across countries at different stages of development” โดยเป็นการนำเสนอผลการวิจัยในแต่ละประเทศ ในประเด็นที่มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่ต่างกัน แสดงให้เห็นเปรียบเทียบถึงปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่หลากหลายทางวัฒนธรรม

อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล หัวหน้านักวิจัยโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายของเด็กอยู่ในระดับต่ำเป็นแนวโน้มที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยแต่ละประเทศมีบริบทสังคมที่แตกต่างกันออกไป แต่ปัจจัยหนึ่งที่ดีเป็นตัวแปรสำคัญในมุมมองร่วมกันของนักวิจัย ก็คือวัฒนธรรมและวิถีชีวิต การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กจึงต้องปลูกฝังให้เป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบการใช้ชีวิตไม่ต่างจากการฝังเมมโมรี่ชิพ ตัวอย่างเช่น สโลเวเนีย และเดนมาร์ค ซึ่งได้เกรดเฉลี่ยรวมทุกตัวชี้วัดในระดับสูง เป็นประเทศมีวัฒนธรรมการปั่นจักรยานเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต ซึ่งมีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การเดินทางด้วยการเดินและขี่จักรยานมีส่วนต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เพราะเป็นกิจกรรมที่อยู่ในชีวิตประจำวัน

“ในส่วนของงานวิจัย Report Card ของประเทศไทย เราพบว่าเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายค่อนข้างต่ำ ขณะที่พฤติกรรมเนือยนิ่งยังอยู่ในระดับที่สูงมาก เด็กส่วนใหญ่ยังใช้เวลาอยู่หน้าจอ เล่นเกม นั่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยประเด็นหนึ่งที่เราตั้งมานำเสนอในธีมของ Report Card ปีนี้ คือ การเล่นอย่างอิสระหรือ Active Play ซึ่งผล

สำรวจเด็กไทยอยู่ในระดับต่ำกว่า 20% ได้เกรด F ทั้งๆที่ตัวชี้วัดด้านการให้สนับสนุนจากครอบครัวของไทยอยู่ในระดับค่อนข้างดี คือ เกรด B เนื่องจากพ่อแม่ส่วนใหญ่มุ่งส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เป็นการเล่นกีฬาอย่างมีรูปแบบ แต่ยังคงขาดความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก ซึ่งถือเป็นสิทธิพื้นฐานของเด็กที่ควรมีโอกาสได้เล่นอย่างอิสระเพื่อความสนุกสนาน ”

หัวหน้าทีมนักวิจัยไทย กล่าวว่า หลังจากงานวิจัย Report Card ครั้งนี้ ประเทศไทยจึงยังมีงานที่ต้องทำอีกเยอะ เพื่อปรับปรุงระดับกิจกรรมทางกายของเด็กไทยให้ดีขึ้น โดยคาดว่าผลจากการแลกเปลี่ยนผลสำรวจร่วมกับ 38 ประเทศทั่วโลกครั้งนี้ จะส่งผลให้เกิดความตื่นตัวของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ รวมถึงโรงเรียน ชุมชน ครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครอง ในการร่วมมือกันส่งเสริมให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นเพื่อปลูกฝังให้เป็นวิถีชีวิต ทั้งนี้ จากมุมมองของนักวิจัย 4 ประเทศในการนำเสนอผลการวิจัยและแนวโน้มกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนครั้งนี้ ได้ให้ความสำคัญกับทัศนคติของผู้ปกครอง รวมทั้งตัวเด็กเอง และสภาพแวดล้อมโดยรอบ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนทุกประเทศทั่วโลก

สำหรับประเด็นสาระสำคัญจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันครั้งนี้ มีทั้งข้อมูลจากซิมบับเวที่น่าสนใจว่า ถึงจะเป็นประเทศที่ไม่ร่ำรวย มีดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index) หรือ HDI ต่ำ แต่เด็กในประเทศซิมบับเวกลับมีกิจกรรมทางกายที่โดดเด่นจากปัจจัยทางด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการเดินทางที่ต้องใช้แรง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่น้อยกว่า แม้ว่าจะการมีปัจจัยสนับสนุนจากภาครัฐและโครงสร้างพื้นฐานที่น้อยก็ตาม ขณะที่ประเทศโคลัมเบียเป็นกรณีศึกษาที่ทำให้เห็นว่า แม้จะมีปัญหาความไม่สงบและการเมือง แต่มีความโดดเด่นด้านนโยบายที่ผู้นำประเทศให้ความสำคัญ มีการกำหนดให้กิจกรรมทางกายเป็นวาระระดับชาติ อย่างไรก็ตาม ระดับกิจกรรมทางกายของโคลัมเบียยังคงอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากยังมีข้อจำกัดของการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติในระดับชุมชน

ปิดท้ายที่ประเทศออสเตรเลีย แม้จะเป็นประเทศที่มีความโดดเด่นอย่างมากด้านวัฒนธรรมกีฬา มีทั้งโครงสร้างพื้นฐาน สถานที่และอุปกรณ์ที่เอื้ออำนวย แต่ภาพรวมของกิจกรรมทางกายกลับอยู่ในระดับ D- เด็กส่วนใหญ่ยังคงมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง จึงเป็นโจทย์ที่ท้าทายที่ต้องสร้างให้กิจกรรมทางกายเป็นทักษะหนึ่งของการใช้ชีวิตอยู่ในตัวของเด็กๆ โดยผลสำรวจ Report Card ถือเป็นหนึ่งเครื่องมือสำคัญที่ก่อให้เกิดความตื่นตัวในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายที่ออสเตรเลีย

สาระจากการแลกเปลี่ยนผลสำรวจโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในระดับนานาชาติ ในการประชุม ISPAH 2016 ที่ผ่านมามีครั้งนี้ จึงนับเป็นก้าวสำคัญของการขับเคลื่อนในระดับโลก เพื่อให้นานาชาติเกิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนของโลกต่อไป