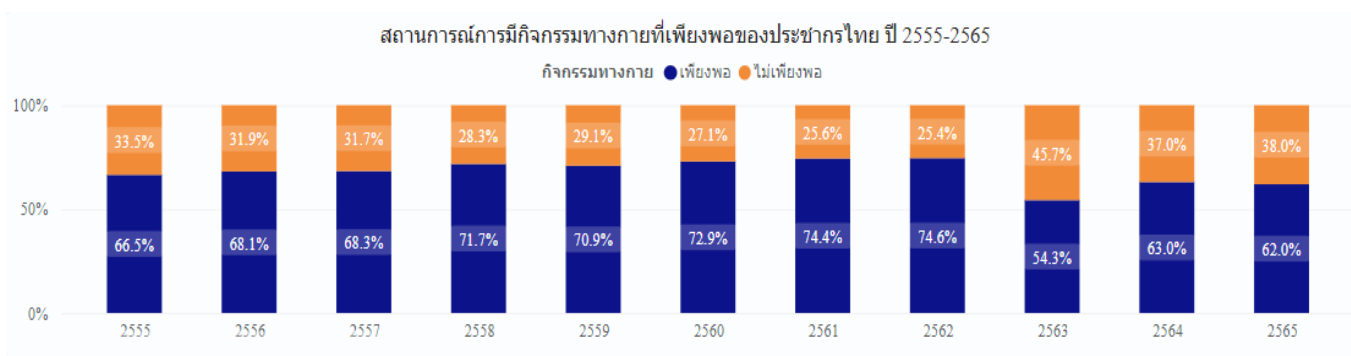


### ภาพรวมสถานการณ์ของการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

จากการติดตามและเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับ สสส. และกระทรวงสาธารณสุข แสดงให้เห็นว่าทิศทางการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 66.3 ในปี พ.ศ. 2555 (ปีฐานของการสำรวจ) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74.6 ในปี พ.ศ. 2562 (ก่อนสถานการณ์โควิด-19) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ประชากรไทยมีกิจกรรมทางกายสูงที่สุดในรอบ 10 ปี

ในปี พ.ศ. 2563-2564 ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ด้วยข้อจำกัดในการใช้ชีวิตดังที่เคยเป็นตามปกติ ส่งผลให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยในภาพรวมลดลง โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยลดลงเหลือเพียงร้อยละ 54.3 ในปี พ.ศ. 2563 และปรับเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 63.0 ในปี 2564 และร้อยละ 62.0 ในปี พ.ศ. 2565 ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทย ปี พ.ศ. 2555-2565  
ที่มา: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) (<https://tpak.or.th/th>)

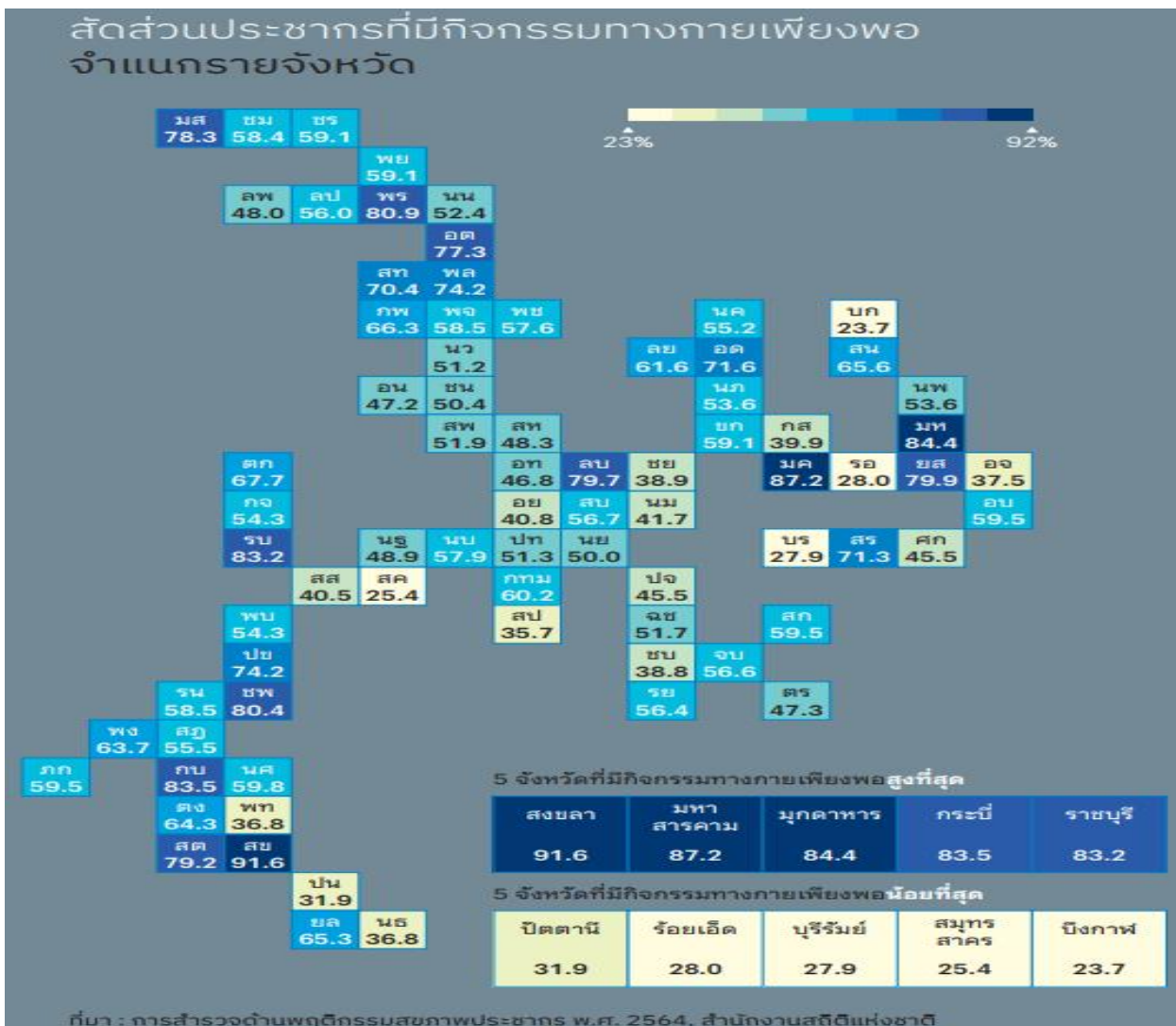
เมื่อพิจารณาการมีกิจกรรมทางกายตามพื้นที่ ในปี พ.ศ. 2564 (ภาพที่ 2) พบว่า จังหวัดที่ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงสุด 5 จังหวัด คือ สงขลา มหาสารคาม มุกดาหาร กระบี่ และราชบุรี ส่วนจังหวัดประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำสุด 5 จังหวัด คือ ปัตตานี ร้อยเอ็ด บุรีรัมย์ สมุทรสาคร และบึงกาฬ โดยพบความแตกต่างระหว่างจังหวัดที่มีกิจกรรมที่เพียงพอสูง มีสัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงกว่าจังหวัดที่มีกิจกรรมเพียงพอต่ำมากกว่า 3 เท่า ซึ่งความแตกต่างที่เกิดขึ้นอาจเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น โครงสร้างอายุของประชากรในพื้นที่ ลักษณะอาชีพ โครงสร้างพื้นฐานของจังหวัดที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมในเรื่องการมีกิจกรรมทางกาย

เมื่อพิจารณาในพื้นที่ภาคใต้ พบว่า จังหวัดที่ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงสุด 3 จังหวัดแรก คือ สงขลา (91.6%) กระบี่ (83.5%) และชุมพร (80.4%) ขณะที่ จังหวัดที่ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำสุด 3 จังหวัด คือ ปัตตานี (31.9%) นราธิวาส (36.8%) และพัทลุง (36.8%)

เมื่อพิจารณาเป็นช่วงอายุและเพศ ซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดสำคัญในการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ พบว่า กลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน และผู้หญิง (ภาพที่ 3 และ 4) โดยทุกกลุ่มอายุมีส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่ำกว่าเป้าหมายแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.

2561–2573 ที่ตั้งตัวชี้วัดประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 75 กลุ่มเด็กและเยาวชน อายุ 6–17 ปี เป็นกลุ่มที่ต้องส่งเสริมเป็นพิเศษ เพราะมีส่วนกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำที่สุดในทุกกลุ่มอายุ ในปี พ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นปีที่เริ่มมีมาตรการของโควิด-19 และมาตรการล็อกดาวน์ พบว่ากิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงในทุกกลุ่มอายุ เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับเพศ พบว่า ผู้หญิงมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำกว่าผู้ชายในทุกกลุ่มอายุ

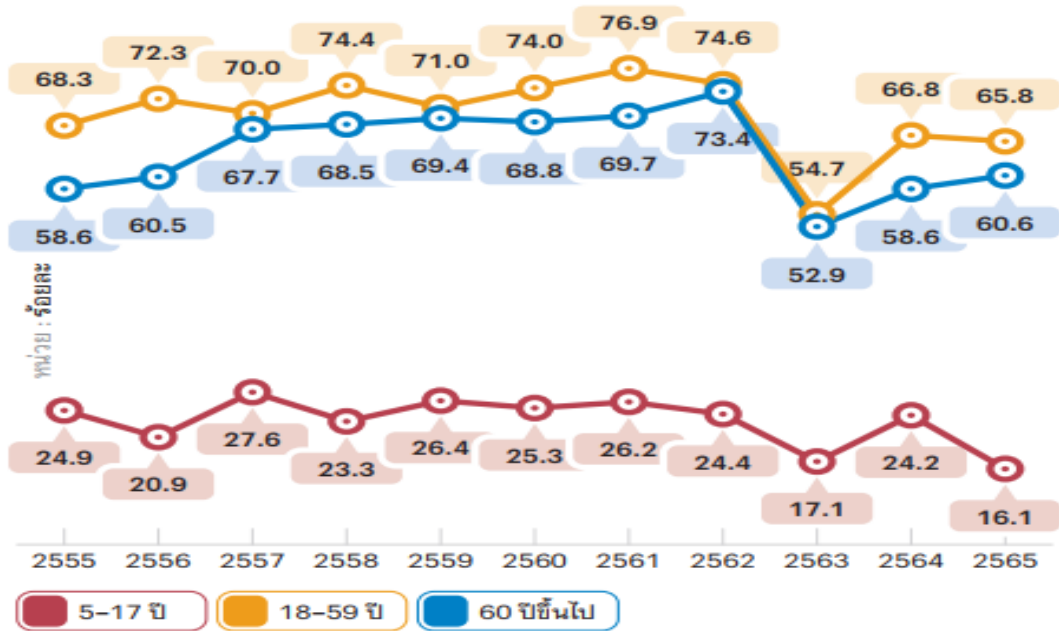
จากภาพที่ 3 และ 4 พบว่า ในปี พ.ศ. 2565 กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 60.6 (จากเดิมร้อยละ 58.6) ขณะที่กลุ่มวัยทำงาน อายุ 18-59 ปี และกลุ่มเด็กและเยาวชน อายุ 5-17 ปี มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลง เหลือร้อยละ 65.8 (จากเดิมร้อยละ 66.8 ) และร้อยละ 16.1 (จากเดิมร้อยละ 24.2) ตามลำดับ



ภาพที่ 2 สัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกรายจังหวัด

ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

### สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำแนกตามกลุ่มอายุ

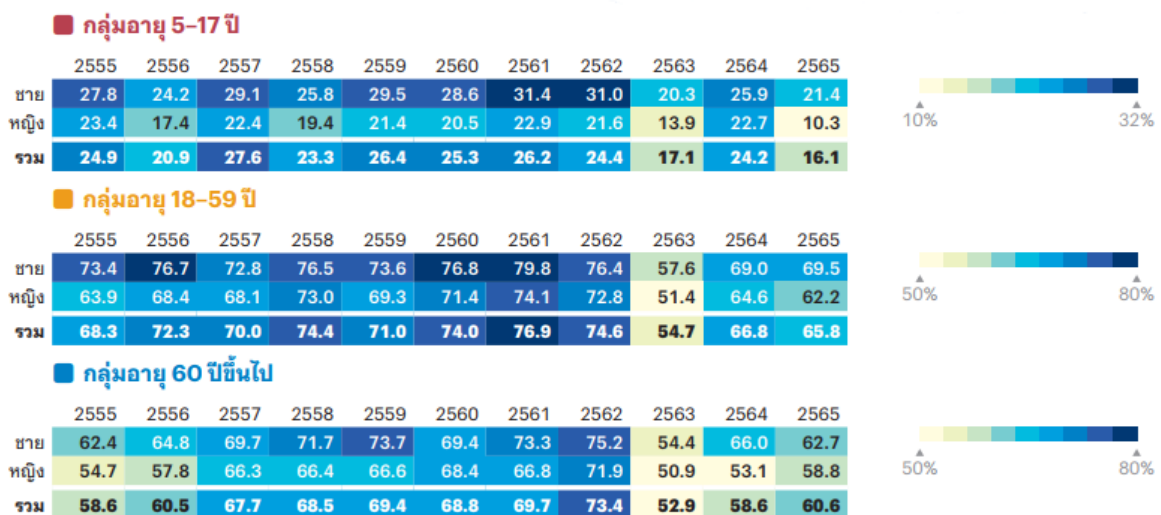


ที่มา : การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ พ.ศ. 2555-2565, ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย

ภาพที่ 3 สัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามกลุ่มอายุ พ.ศ. 2555-2565

ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

### สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ



ที่มา : การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ พ.ศ. 2555-2565, ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย

ภาพที่ 4 สัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ พ.ศ. 2555-2565

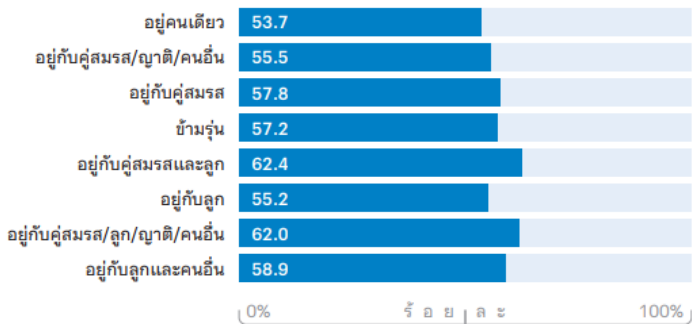
ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

### สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย จำแนกตามสภาพแวดล้อม

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย จำแนกตามสภาพแวดล้อม ครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน และชุมชน สรุปได้ดังนี้

#### 1. กิจกรรมทางกายในสภาพแวดล้อมครอบครัว

สัดส่วนคนไทยที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามลักษณะครอบครัว



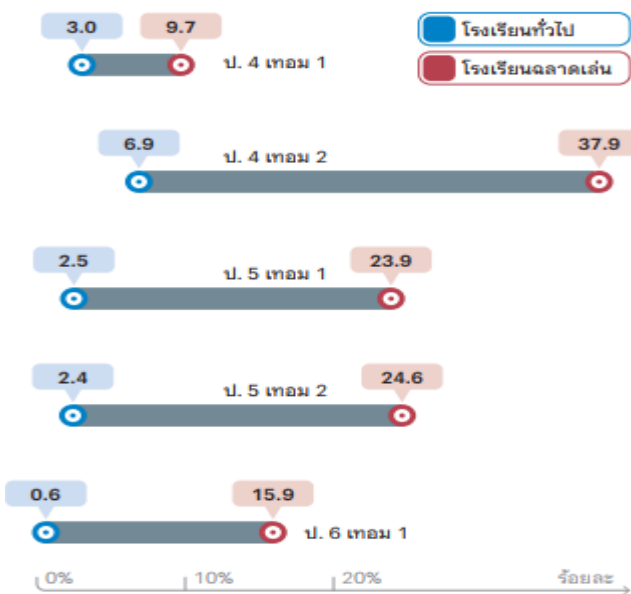
ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ภาพที่ 5 สัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามลักษณะครอบครัว พ.ศ. 2564

ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ลักษณะครอบครัวมีส่วนสำคัญกับการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งพบว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละลักษณะครอบครัวมีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่ำกว่าค่าเป้าหมายของประเทศ จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2564 พบว่าลักษณะครอบครัวที่อยู่พร้อมหน้าพ่อแม่ลูก มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงสุด ร้อยละ 62.4 ซึ่งสูงกว่าครอบครัวในลักษณะอื่น ในขณะที่ ผู้ที่อยู่คนเดียวมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่ร้อยละ 53.7 (ภาพที่ 5)

สัดส่วนนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (60 นาทีต่อวัน) จำแนกตามสถานะการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ



ที่มา : โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น พ.ศ. 2562, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

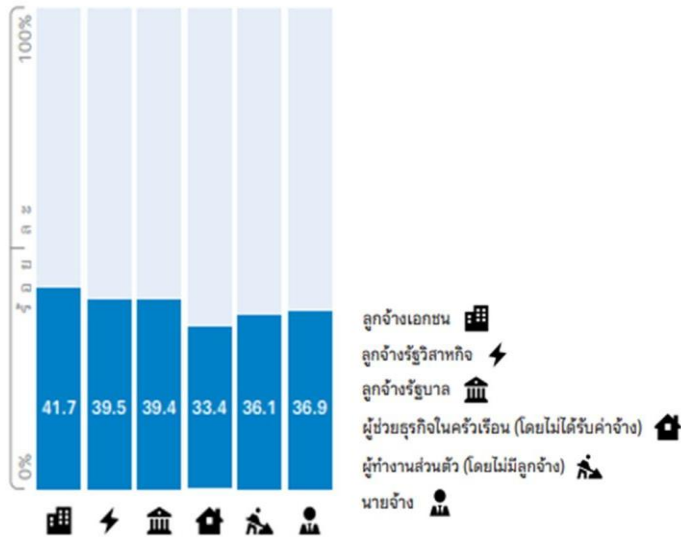
ภาพที่ 6 สัดส่วนนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ พ.ศ. 2562

ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

#### 2. กิจกรรมทางกายในสภาพแวดล้อมโรงเรียน

โรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน เช่น โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น ที่ส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายตลอดทั้งวัน สามารถเพิ่มสัดส่วนนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายได้เพียงพอ จากการศึกษาโรงเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในโครงการโรงเรียนฉลาดเล่น ปี พ.ศ. 2562 พบว่านักเรียนในโรงเรียนที่ร่วมโครงการ มีสัดส่วนนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 15.9 ขณะที่ โรงเรียนทั่วไปที่ไม่ร่วมโครงการ มีสัดส่วนนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 0.6 (ภาพที่ 6)

## ๔ ผู้มีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ



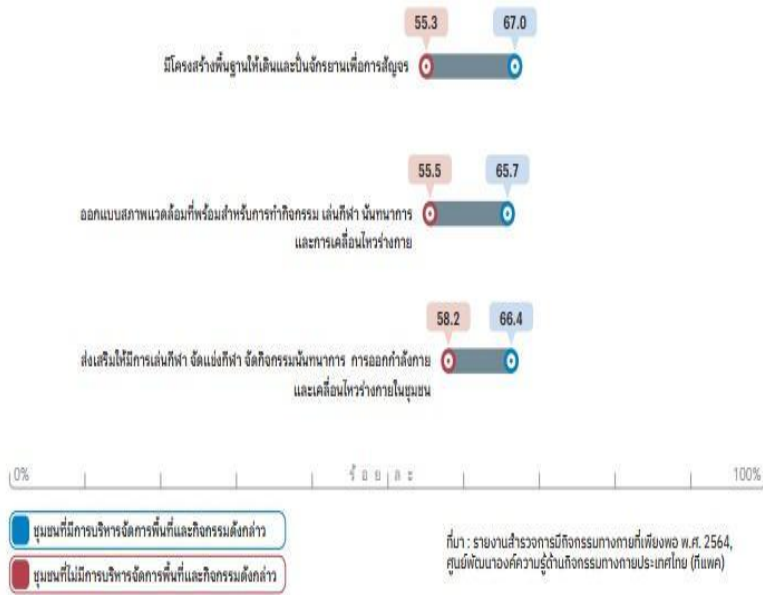
ภาพที่ 7 สัดส่วนผู้มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จำแนกตาม  
สถานที่ทำงาน พ.ศ. 2564

ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

## 3. กิจกรรมทางกายในสภาพแวดล้อมที่ ทำงาน

การมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน พบว่า กลุ่มลูกจ้าง ทั้งในภาคเอกชน ภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ เป็นกลุ่มคนทำงานที่มี สัดส่วนของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายโดยเฉลี่ยใน แต่ละวันที่ไม่เพียงพอสูงกว่ากลุ่มอื่น คิดเป็น ร้อยละ 41.7 39.4 และ 39.5 ตามลำดับ ดังนั้น องค์กรที่ทำงานจึงควรมีบทบาทในการ สนับสนุนและส่งเสริมสภาพแวดล้อมด้าน อาหารในที่ทำงานหรือบริเวณโดยรอบที่ ทำงานที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ดีต่อ สุขภาพของคนทำงาน รวมถึงมีนโยบายหรือ มาตรการเพื่อสนับสนุนให้ลูกจ้างหรือ คนทำงานได้มีการเคลื่อนไหว มีกิจกรรมทาง กายในระหว่างการทำงานและการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพิ่มขึ้น (ภาพที่ 7)

สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ  
จำแนกตามการบริหารจัดการพื้นที่และกิจกรรมของชุมชน



ภาพที่ 8 สัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตาม

การบริหารจัดการพื้นที่และกิจกรรมของชุมชน พ.ศ. 2564

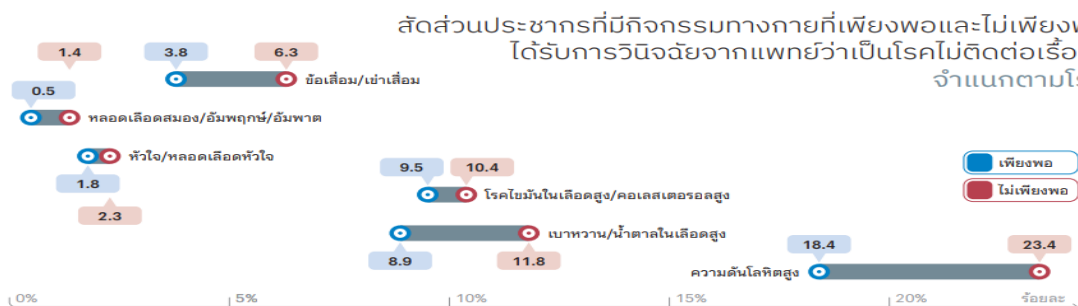
ที่มา: สุขภาพคนไทย 2566, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

4. กิจกรรมทางกายในสภาพแวดล้อม  
ชุมชน

ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนในชุมชน คือ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ชุมชนที่มีโครงสร้างพื้นฐานให้เดินหรือปั่นจักรยาน มีการบริหารจัดการพื้นที่และกิจกรรมของชุมชน ทั้งการส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ การจัดแข่งกีฬาหรือกิจกรรมทางกาย จะส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงกว่าชุมชนที่ไม่ได้มีการสร้างเสริมสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการมีกิจกรรมทางกาย (ภาพที่ 8)

กิจกรรมทางกายและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ประชากรที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ สามารถลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCD) ได้ จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากรปี พ.ศ. 2564 พบว่า กลุ่มประชากรที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตรวจพบโรคไม่ติดต่อเรื้อรังน้อยกว่ากลุ่มประชากรที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ผู้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตรวจพบการเป็นความดันโลหิตสูงที่ร้อยละ 18.4 โรคเบาหวานที่ร้อยละ 8.9 ขณะที่ผู้มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอพบการเป็นความดันโลหิตสูงที่ร้อยละ 23.4 โรคเบาหวานที่ร้อยละ 11.8 ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพียงพอในทุกเพศและทุกวัย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในระยะยาว (ภาพที่ 9)



ภาพที่ 9 สัดส่วนประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและไม่เพียงพอกับการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำแนกตามโรค พ.ศ. 2564

การทบทวนเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
<p>กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย อายุ 0-22 ปี: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ โดย ทรงทรศน์ จินาพงศ์, ระวีวรรณ มาพงษ์, ธนัญพร พรหมจันทร์, และ อารีกุล อมรศรีวัฒน์กุล</p> <p>วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 15 ฉบับที่ 2, 2564, หน้า 231-249</p>	<p>1. เพื่อศึกษาประเด็นการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย (กลุ่มอายุระหว่าง 0-22 ปี) ระหว่าง ปี พ.ศ. 2552-2562</p> <p>2. เพื่อนำเสนอช่องว่างของการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย (กลุ่มอายุระหว่าง 0-22 ปี)</p>	<p>การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ โดยทบทวนงานวิจัยจากบทความวิจัยและวิทยานิพนธ์จากฐานข้อมูลงานวิจัยในประเทศไทยและนานาชาติ ในช่วงปี พ.ศ. 2552-2562 จำนวน 79 งานวิจัย</p>	<p>การวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอายุ 0-5 ปี เป็นจำนวนน้อยมาก (1 เรื่องใน 79 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 1.3) ประเด็นที่ยังมีการศึกษาอยู่จำนวนไม่มาก ได้แก่ อิทธิพลของกิจกรรมทางกายต่อความสามารถทางการรู้คิด สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การวิจัยที่ยังไม่มีการวิจัยในประเทศไทยและควรได้รับการสนับสนุนและศึกษาวิจัยในอนาคต ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและตัวแปรด้านสุขภาพจิต เศรษฐฐานะ การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</p>
<p>การบริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสิบสององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในประเทศไทย</p> <p>โดย Theerapong Khamput, กิตติพงษ์ ภัสสร, ธวัชชัย ทองบ่อ, เสวต เชียงลี, ธวัชชัย แคนใหญ่, วัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล, มังกร พวงครามพันธ์ุ, จิราภรณ์ กมล</p>	<p>ศึกษาการบริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในระดับเทศบาลนคร เทศบาลเมือง และเทศบาลตำบล เพื่อทบทวนการดำเนินการที่ผ่านมา และเพื่อสังเคราะห์ความรู้ด้านกระบวนการทำงาน ปัจจัย</p>	<p>เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลในกลุ่มผู้บริหารและบุคลากรเทศบาลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 12 แห่ง โดย</p> <p>1. การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้บริหารและบุคลากรของเทศบาล ในด้านกระบวนการบริหารจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</p>	<p>องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจึงมีความเหมาะสมในการเป็นผู้บริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับชุมชน เนื่องจากมีโครงสร้างการทำงาน ทรัพยากร นโยบาย และภาคีเครือข่ายที่เอื้อต่อการบริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังนั้นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงควรให้ความสำคัญต่อการบูรณาการความร่วมมือ ผนึกกำลังกันดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อยกระดับ</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
<p>รังสรรค์, ปทุมรัตน์ สามารถ, และ ฐิติกร โตโพธิ์ไทย วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 13 ฉบับที่ 1, 2562, หน้า 63-89</p>	<p>สนับสนุน ปัจจัยขัดขวาง และลักษณะกิจกรรมการ ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย สำหรับเป็นข้อมูล ในการพัฒนานโยบายการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดย การมีส่วนร่วมขององค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่นของ ประเทศต่อไป</p>	<p>2. การสังเกต ผ่านการลงสำรวจ สถานที่และกิจกรรมในพื้นที่ที่ ดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายให้กับประชาชน เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา สถานที่ ออกกำลังกาย เส้นทางคมนาคม ผังเมือง ตลาด โรงพยาบาล สถานที่ ทำงาน โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็ก 3. การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ จากแผน ยุทธศาสตร์การพัฒนาและ แผนพัฒนาสามปีที่มีการกำหนด กิจกรรมและงบประมาณรายจ่ายของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 4. หลังจากได้ข้อมูลมาแล้ว ได้จัดการ ประชุมระดมสมอง เพื่อวิเคราะห์ ปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยขัดขวาง และ แนวทางการดำเนินการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในอนาคต</p>	<p>การทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ครอบคลุมทุก มิติเพื่อนำไปสู่การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออย่าง เหมาะสมของประชาชนคนไทยต่อไป</p> <p><b>ปัจจัยส่งเสริมการดำเนินงาน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสร้างนโยบายสาธารณะและการให้ความสำคัญ ต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากผู้บริหารเทศบาล รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อผลักดันให้หน่วยงาน ในพื้นที่ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่ชุมชน</li> <li>2. งบประมาณที่เพียงพอและต่อเนื่องในการสนับสนุน กิจกรรม การจัดสถานที่และวัสดุอุปกรณ์</li> <li>3. ความพร้อมและความเข้มแข็งของชุมชน การมีส่วน ร่วมของประชาชน และการจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย ในชุมชน เพื่อให้ประชาชนบริหารจัดการและ พึ่งตนเอง ทำให้เกิดกิจกรรมที่ยั่งยืน</li> <li>4. ภาควิชาการสนับสนุนทั้งทางวิชาการ งบประมาณ และเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>5. ความเข้มแข็งของทีมงานเทศบาลมีความสำคัญใน การประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภายในและ ภายนอก รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นกับชุมชน ผ่าน กลยุทธ์ PIRAB (partnership, investment,</li> </ol>



ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
			<p>regulation, advocacy, and building capacity)  ในการดำเนินงานทำให้การดำเนินงานมีกรอบที่ชัดเจน</p> <p>6. กระแสความนิยมของสังคมในการดูแลสุขภาพ มีผลต่อการยอมรับการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน</p> <p><b>ปัจจัยขัดขวางการดำเนินงาน</b></p> <p>1. ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนต่อความหมายของกิจกรรมทางกายที่กว้างขวางกว่าการออกกำลังกายหรือกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชน ทำให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายยังเน้นไปที่การสร้างสนามกีฬา หรือสวนสาธารณะเป็นหลักมากกว่าการพัฒนาสภาพแวดล้อมในการเดินทาง เช่น ทางเท้า ทางจักรยาน ระบบขนส่งมวลชน หรือสภาพแวดล้อมในสถานที่ต่างๆ เช่น สถานศึกษา สถานที่ทำงาน ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ทำให้การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมยังไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่</p> <p>2. ระเบียบข้อกำหนดในการดำเนินงานมีความยืดหยุ่นน้อยเน้นที่การป้องกันการทุจริตในขั้นตอนดำเนินการ รวมถึงกลไกการตรวจสอบการดำเนินการ</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
			<p>มีความเข้มงวดเคร่งครัด ทำให้การดำเนินงานของเทศบาลไม่คล่องตัว</p> <p>3. ผู้นำชุมชนหรือแกนนำในชุมชนไม่เข้มแข็ง ทำให้ไม่สามารถขับเคลื่อนกิจกรรมลงสู่ชุมชนได้หรือทำได้อย่างไม่ต่อเนื่อง</p>
<p>การประเมินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบริบทเมืองของไทยด้วยแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก</p> <p>โดย จูดีกร โดโพธิ์ไทย, ชมพูนุท โดโพธิ์ไทย, วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร, อรทัย วลีวงศ์, และวีระศักดิ์ พุทธาศรี</p> <p>วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 16 ฉบับที่ 1, 2565, หน้า 69-84</p>	<p>เพื่อประเมินผลการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบริบทเมืองในพื้นที่ 12 เทศบาล ด้วยสัญศาสตร์ของแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก</p>	<p>ศึกษาในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 12 แห่ง โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทบทวนข้อมูลทุติยภูมิ</li> <li>- การสังเกต, การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ, informal dialogue</li> <li>- การประชุมระดมสมองร่วมกับบุคลากรเทศบาล 12 แห่ง</li> <li>- ประยุกต์ใช้ <b>GAPPA framework</b> of four strategic actions</li> </ul> <p>(i) create active societies สร้างบรรทัดฐานสังคมที่ไม่เนือยนิ่ง</p> <p>(ii) create active environments สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย</p>	<p>เทศบาลทั้ง 12 แห่ง มีการนำอย่างน้อยหนึ่งยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยในภาพรวมมีการบรรลุ 12 จาก 20 ยุทธศาสตร์ย่อยของแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก ทั้งนี้ พบว่าเทศบาลนครมีคะแนนการบรรลุยุทธศาสตร์สูงสุด รองลงมาคือเทศบาลเมือง และเทศบาลตำบล ตามลำดับ</p> <p>เมื่อจำแนกตามรายยุทธศาสตร์ พบว่าทั้งสิบสองเทศบาลมีการบรรลุยุทธศาสตร์ที่ 3: การส่งเสริมให้ประชาชนกระฉับกระเฉง และยุทธศาสตร์ที่หนึ่ง: การส่งเสริมให้สังคมกระฉับกระเฉงมากที่สุด</p> <p>การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่ายุทธศาสตร์ของแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลกมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการนำไปใช้ในบริบทไทย ทั้งนี้ แม้ว่าเทศบาลมีความเหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แต่ก็ยังคงพบช่องว่างในการส่งเสริมใน</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
		(iii) create active people สร้างโอกาสต่อการมีกิจกรรมทางกายระดับบุคคล (iv) create active systems สร้างระบบที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย	ยุทธศาสตร์ที่ 2: การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อกิจกรรมทางกาย และยุทธศาสตร์ 4: การส่งเสริมระบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยสรุป เทศบาลมีความเหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบริบทเมืองร่วมกับภาคีอื่นทั้งภาครัฐและเอกชน
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับสิ่งแวดล้อมและนโยบายในประเทศไทย: การทบทวนเชิงวิเคราะห์ โดย จิตติภรณ์ ตวงรัตนานนท์, จิตติกร โตโพธิ์ไทย, ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย, และ วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 16, ฉบับที่ 3, 2565, หน้า 319-343	เพื่อประเมินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับสิ่งแวดล้อมและนโยบายเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย	การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูล ได้แก่ PubMed, Scopus, Web of Science รวมถึงฐานข้อมูลในประเทศ และแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัด 77 จังหวัด โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมเชิงวิเคราะห์ โดยคัดเลือกเหลือ 11 การศึกษามาวิเคราะห์จาก 1,681 การศึกษา	- ผลการศึกษาพบว่า หลักฐานเชิงประจักษ์เรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้านสิ่งแวดล้อมและนโยบายในประเทศไทยยังมีข้อจำกัดในด้านจำนวนและความหลากหลาย โดยการส่งเสริมมุ่งเน้นที่การสนับสนุนสถานที่เพื่อเล่นกีฬามากกว่าเพื่อกิจกรรมทางกาย - ประชากรวัยผู้ใหญ่ให้ความสำคัญการส่งเสริมโครงสร้างพื้นฐานและการผังเมือง ในขณะที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับสถานที่ - สำหรับกิจกรรมนันทนาการในระดับพื้นที่ พบว่า 9 จาก 77 จังหวัดสนับสนุนการสร้างทางจักรยาน 16 จังหวัด สนับสนุนการสร้างพื้นที่สีเขียว ในขณะที่ 42 จังหวัดสนับสนุนสถานที่เล่นกีฬา
ลักษณะกิจกรรมทางกายและความพึงพอใจในการใช้สวนสาธารณะ: กรณีศึกษาตำบลจอมบึง จังหวัดราชบุรี	ศึกษาลักษณะกิจกรรมทางกายที่เกิดขึ้นในสวนสาธารณะรวมถึงศึกษาทัศนคติความพึงพอใจและ	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามพื้นที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ใช้บริการสวนสาธารณะบึงจอมบึงและผู้ใช้บริการสวนสุขภาพ	ผลการวิจัย พบว่า 1. สวนสาธารณะบึงจอมบึง - ลักษณะกิจกรรมทางกาย พบกิจกรรมทางกายระดับเบาคือการเดินมากที่สุด ร้อยละ 48.4 รองลงมา คือ

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
<p>โดย นัฐติพร แสงเยื่อน และ Sigit Dwiananto Arifwidodo</p> <p>วารสารหน้าจั่ว ว่าด้วย</p> <p>สถาปัตยกรรม การออกแบบ และสภาพแวดล้อม ปีที่ 35, ฉบับที่ 2, 2563, หน้า C43-C63</p>	<p>ประโยชน์ที่ผู้ใช้บริการได้รับในการใช้สวนสาธารณะบึงจอมบึงและสวนสุขภาพราชพฤกษ์เพื่อพิจารณาข้อมูลที่ได้นำไปสู่ข้อควรพิจารณาในการเสนอแนะถึงแนวทางการปรับปรุงพื้นที่สวนสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายต่อไป</p>	<p>ราชพฤกษ์โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากผู้ใช้บริการสวนสาธารณะบึงจอมบึงและผู้ใช้บริการสวนสุขภาพราชพฤกษ์</p> <p>เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่</p> <p>1) System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC) เป็นเครื่องมือสำรวจและสังเกตการณ์โดยตรงอย่างเป็นระบบเพื่อประเมินการใช้งานพื้นที่สวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ รวมถึงข้อมูลผู้ใช้สวนสาธารณะจากการสังเกตการณ์ การสำรวจอาศัยเทคนิคการสุ่มตัวอย่างในช่วงระยะเวลาหนึ่งเป็นไปอย่างเป็นระบบและสำรวจแต่ละบุคคลเพื่อรวบรวมข้อมูลและใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งในข้อมูลเชิงสถิติ ซึ่งเป็นการรวบรวมลักษณะของกิจกรรมทางกายที่เกิดขึ้นใน</p>	<p>กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก คือ การปั่นจักรยานและการวิ่ง ร้อยละ 46.2 และกิจกรรมเนือยนิ่งน้อยที่สุด คือการนั่งเล่นพุดคุย ร้อยละ 5.5</p> <p>- ผู้ใช้บริการสวนสาธารณะมากที่สุด คือ กลุ่มวัยผู้ใหญ่ ร้อยละ 82.5 และไม่พบกลุ่มวัยเด็กมาใช้บริการ (อาจเนื่องมาจากสวนสาธารณะแห่งนี้ไม่มีส่วนสนามเด็กเล่นและเครื่องออกกำลังกาย)</p> <p>- เพศชายมีสัดส่วนกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักมากที่สุด เพศหญิงมีระดับกิจกรรมทางกายระดับเบามากที่สุด</p> <p>2. สวนสุขภาพราชพฤกษ์</p> <p>- กลุ่มช่วงวัยที่มาใช้สวนสุขภาพราชพฤกษ์มากที่สุดคือกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ร้อยละ 55.6 วัยเด็ก ร้อยละ 1.6</p> <p>- กิจกรรมทางกายระดับเบา (การเดินและการใช้เครื่องออกกำลังกาย) มากที่สุด ร้อยละ 63.4 รองลงมาเป็นระดับปานกลางถึงหนัก (การวิ่ง) ร้อยละ 34 และกิจกรรมเนือยนิ่ง (การนั่งเล่นพุดคุย) มีสัดส่วนน้อยที่สุด ร้อยละ 2.4</p> <p>- เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนกิจกรรมทางกายระดับเบาที่สุดรองลงมาเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักและตามด้วยกิจกรรมเนือยนิ่ง</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
		<p>สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่งพร้อมแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัยและเพศกับระดับของกิจกรรมทางกาย</p> <p>2) การใช้แบบสอบถามในศึกษาข้อมูล การเข้าถึงและการใช้บริการ สวนสาธารณะและประเมินลักษณะกายภาพของพื้นที่เพื่อทราบทัศนคติ ความพึงพอใจ ที่สัมพันธ์กับช่วงอายุ กิจกรรมที่มาใช้บริการ และช่วง ความถี่ของการมาใช้บริการ</p> <p>นอกจากนี้ ยังมีการประเมินถึง ประโยชน์ที่ผู้ใช้บริการได้รับในด้าน ต่างๆโดยการสอบถามทัศนคติและ ประมวลผลข้อมูลทางสถิติ</p>	<p>ผู้ใช้บริการสวนสาธารณะมีทัศนคติด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สวนสาธารณะ คือ ช่วยให้มีความสุข และสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเป็นสัดส่วนที่มากที่สุด และผลเฉลี่ยค่าความพึงพอใจของภาพรวมสวนสุขภาพพระราชพฤกษ์อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุดและ สวนสาธารณะบึงจอมบึงอยู่ในระดับพึงพอใจมาก</p>
<p>แนวคิดแอคทีฟดีไซน์และกิจกรรมทางกายของพนักงานอาคารสำนักงานในพื้นที่สาธารณะ โดย วริษฐา เจริญยิ่งไพศาล และ จุฬวดี สันทัด</p>	<p>1) วิเคราะห์รูปแบบและ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางกายภาพของพื้นที่ สาธารณะบริเวณอาคารสำนักงานกับกิจกรรมทางกาย</p>	<p>ศึกษาในกลุ่มพนักงานสำนักงาน 318 คน จากอาคารสำนักงานในย่านสีลม กรุงเทพมหานคร จำนวน 3 อาคาร มีการเก็บรวบรวมจาก 2 ประเภท แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ แผนที่ แผนผังอาคาร</p>	<p>กลุ่มตัวอย่าง 318 คน มีระยะเวลาเดินเฉลี่ยในช่วง 10 นาที เพียง 209 เมตร ซึ่งต่ำกว่าค่าที่แนะนำถึง 4 เท่า ส่วนการวิเคราะห์ปัจจัยทางกายภาพของอาคารสำนักงานด้วยแนวคิดแอคทีฟดีไซน์ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลการศึกษา
วารสารวิจัยและสาระ สถาปัตยกรรม/การผังเมือง ปีที่ 17 ฉบับที่ 1, 2563, หน้า 121-135	2) ประเมินระดับการมี กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ของพนักงานสำนักงาน เทียบกับค่ามาตรฐาน 3) สรุปปัจจัยทางกายภาพที่ มีผลกับกิจกรรมทางกาย ของพนักงานอาคาร สำนักงาน	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จาก การสำรวจสภาพแวดล้อมทาง กายภาพของอาคารสำนักงาน และ ส่วนกิจกรรมทางกายที่เกิดขึ้นในพื้นที่ ศึกษา	1) ปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดกิจกรรมทางกายโดยตรง ได้แก่ ระบบขนส่งสาธารณะแบบราง โครงข่ายสัญจร ย่อย การใช้ประโยชน์ที่ดินแบบผสม และคุณภาพของ เส้นทางเดินและอาคารรอบข้าง และ 2) ปัจจัยที่เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่ง ส่งเสริมการเกิดกิจกรรมทางกายในทางอ้อม ได้แก่ พื้นที่ว่างขนาดเล็ก (pocket space) โดยรอบอาคาร และความต่อเนื่องเป็นลำดับของพื้นที่รอยต่อระหว่าง อาคารสำนักงานกับพื้นที่สาธารณะของเมือง โดยปัจจัยทั้งสองกลุ่มทำงานร่วมกัน เพื่อสร้าง บรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่มีชีวิตชีวาและเพิ่ม โอกาสการเกิดกิจกรรมทางกาย ซึ่งแนวทางที่นำเสนอ น่าจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อวิชาชีพและวิชาการ ใน ประเด็นด้านสุขภาวะในการออกแบบสถาปัตยกรรม และชุมชนเมืองต่อไป