กิจกรรมทางกายและสภาพแวดล้อม: กุญแจสำคัญกำหนดภาวะสุขภาพของนักศึกษาไทย

นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคม อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจส่งผลต่อภาวะทางสุขภาพ โดยหนึ่งในพฤติกรรมสุขภาพสำคัญ คือ กิจกรรมทางกายซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสุขภาวะที่ดี นอกจากป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ยังช่วยเสริมสุขภาพจิตด้วย การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะกิจกรรมทางกายจะเป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบมาตรการและนโยบายส่งเสริมสุขภาพในระดับมหาวิทยาลัยและระดับประเทศ



กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษามหาวิทยาลัยไทย อายุ ≥18 ปี จำนวน 3,930 คน จาก 9 มหาวิทยาลัย ที่เป็นสมาชิกเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (AUN–HPN)

กระบวนการวิจัย

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง โดยใช้ข้อมูลจากแบบสำรวจออนไลน์ AUN–HPN health behavioral survey ประกอบด้วยแบบสอบถามระดับกิจกรรมทางกาย GPAQ แบบสอบถามสุขภาพจิต WEMWBS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเก็บข้อมูลในช่วงการระบาดของ COVID-19 (มี.ค.–มิ.ย. 2564)

ผลการวิจัยสำคัญ



นักศึกษาส่วนใหญ่ยังขาดการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีครบถ้วนทุกด้าน โดยพบว่านักศึกษามากกว่าร้อยละ 85 มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างน้อยหนึ่งรูปแบบและมักเป็นพฤติกรรมกลุ่ม



นักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวต่ำหรือเกินมีโอกาสมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ



นักศึกษาที่มีการบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม



การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างชัดเจนกับระดับกิจกรรมทางกาย เช่น ผู้ที่เล่นกีฬา 1–6 ครั้งต่อสัปดาห์มีโอกาสมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงขึ้นหลายเท่า

ประโยชน์ของงานวิจัย



การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในนักศึกษาไม่ควรเน้นเฉพาะตัวบุคคล แต่ต้องดำเนินการแบบหลายระดับ ทั้งการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การเพิ่มโอกาสเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก และการผลักดันนโยบายมหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการออกแบบโปรแกรมและนโยบายส่งเสริมสุขภาพในระดับมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัย: Multilevel factors associated with physical activity participation among Thai university students

หัวหน้าโครงการวิจัย: รองศาสตราจารย์ ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
areekulk@gmail.com

บทความวิจัยที่เกี่ยวข้อง

CYPAS Facebook