พฤติกรรมการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง: ภาพสะท้อนพฤติกรรมเด็กปฐมวัยไทยนอกโรงเรียน

พฤติกรรมการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมง (24-h movement behaviors) ประกอบด้วยกิจกรรมทางกาย การใช้หน้าจอแบบเนื่อยนิ่ง และการนอนหลับ ซึ่งล้วนมีความเชื่อมโยงกันและส่งผลต่อสุขภาพของเด็กแบบองค์รวม งานวิจัยนี้ศึกษาพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยไทยอายุ 3–6 ปี ในช่วงเวลานอกโรงเรียน เพื่อทำความเข้าใจว่าพวกเขาปฏิบัติตามคำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย การใช้หน้าจอ และการนอนหลับได้มากน้อยเพียงใด ข้อมูลดังกล่าวมีความสำคัญต่อการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัยในระยะยาว



กลุ่มตัวอย่าง

เด็กปฐมวัยไทยอายุ 3–6 ปี จำนวน 1,051 คน จาก 12 โรงเรียนในเขตเมือง 4 ภูมิภาค โดยใช้ข้อมูลจากผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก

กระบวนการวิจัย

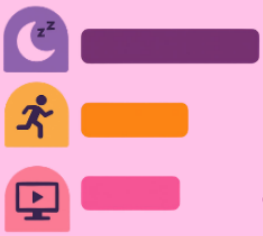
การศึกษาแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ SMALLQ® จำนวน 25 ข้อ โดยให้ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลรายงานการมีกิจกรรมทางกาย การใช้หน้าจอ และการนอนหลับของเด็กในช่วงนอกเวลาโรงเรียน ทั้งวันธรรมดาและวันหยุด

ประโยชน์ของงานวิจัย



ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวตลอด 24 ชั่วโมงของเด็กปฐมวัยไทย สำหรับการพัฒนานโยบายส่งเสริมสุขภาพเด็ก และสามารถนำไปใช้ในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน รวมถึงช่วยสร้างความตระหนักให้ผู้ปกครองในการจัดสมดุลพฤติกรรมของเด็ก เพื่อพัฒนาสุขภาพในระยะยาว

ผลการวิจัยสำคัญ

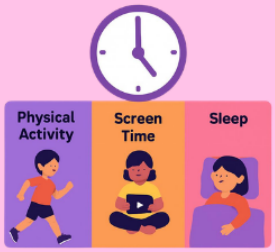


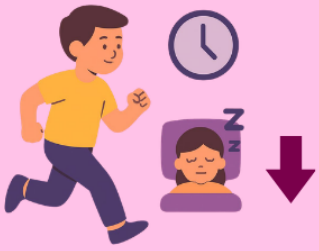
เด็กส่วนใหญ่ปฏิบัติตามเกณฑ์การนอนหลับได้มากที่สุด (62.3%) รองลงมาคือกิจกรรมทางกาย (48.0%) และการจำกัดเวลาหน้าจอ (44.1%)

มีเพียง 14.6% ที่ปฏิบัติตามเกณฑ์ครบทั้ง 3 ด้าน

และ 10.8% ไม่ผ่านเกณฑ์เลยทั้งสามด้าน

เด็กปฐมวัยไทย**ใช้เวลาในกิจกรรมทางกาย การใช้หน้าจอ และการนอนหลับในช่วงวันหยุดมากกว่าวันธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญ** โดยเฉพาะกิจกรรมทางกายและการใช้หน้าจอ





เมื่ออายุมากขึ้น เด็กมีแนวโน้มปฏิบัติตามเกณฑ์กิจกรรมทางกายได้มากขึ้น แต่มีโอกาสปฏิบัติตามเกณฑ์การนอนหลับ และเกณฑ์แบบบูรณาการครบทั้ง 3 ด้านลดลง

จำนวนอุปกรณ์ดิจิทัลในบ้านและภูมิภาคที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามเกณฑ์กิจกรรมทางกายและเวลาหน้าจอของเด็ก ซึ่งชี้ให้เห็นว่า**บริบทในครอบครัวและพื้นที่อาจมีบทบาทต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย**



งานวิจัย: Thai Preschoolers' movement behaviors outside kindergarten: prevalence of meeting individual and integrated movement guidelines

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

บทความวิจัยที่เกี่ยวข้อง

CYPAS Facebook