

TDRI

รายงานที่ดีอาร์ไอ

ฉบับที่ 200
พฤษภาคม
2566

การใช้เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม
เพื่อส่งเสริมให้คนวัยรุ่น
และวัยทำงานออกกำลังกาย
เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับ
สังคมผู้สูงอายุ

บรรณาธิการบริหาร

จิรากร ยิ้มโพบูลย์วงศ์

กองบรรณาธิการ

วัฒนา กาญจนานิจ

บรรณาธิการเรื่อง

กัญญาภัค มาศรี (นักวิจัย ทีมวิจัยนโยบายด้านภูมิอากาศและการพัฒนาสีเขียว)

ออกแบบ

KANITP.

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ที่ดีอาร์ไอ) ได้เผยแพร่ “รายงานที่ดีอาร์ไอ” (ชื่อเดิมว่า “สมุดปกขาวที่ดีอาร์ไอ”) มาตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2536 โดยคัดสรรกลั่นกรองงานวิจัยต่างๆ มานำเสนออย่างเรียบง่ายเพื่อจุดประกายให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์

“รายงานที่ดีอาร์ไอ” มีโอกาสรับใช้สังคมไทยมาตลอด ทั้งเป็นรายสะดวกและปรับมาเป็นรายเดือนในระยะต่อมาพร้อมที่ยังคงนำเสนอเรื่องราวต่างๆ อย่างเรียบง่ายแบบเป็นมิตรต่อความสนใจใคร่รู้ของผู้อ่านทั่วไปเช่นเดิม

ที่มา: รายงานเรื่อง “การใช้เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเพื่อส่งเสริมให้คนวัยรุ่นและวัยทำงานออกกำลังกายเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุ,” โครงการย่อยที่ 4 ภายใต้แผนงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและคุณภาพพลังสำหรับผู้สูงอายุในภาวะวิกฤตและการเตรียมพร้อมการเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์, โดย ดร. กรรณิการ์ ธรรมพานิชวงค์ และคณะ, สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, มิถุนายน 2565





การใช้เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม เพื่อส่งเสริมให้คนวัยรุ่น และวัยทำงานออกกำลังกาย เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุ



งานวิจัยนี้เล็งเห็นความสำคัญของการวางแผนระยะยาวเพื่อเตรียมความพร้อมรองรับประชากรสูงอายุในทุกมิติ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการ โดยเฉพาะมิติด้านสุขภาพที่มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรง นอกจากนี้ การดำเนินงานของงานวิจัยนี้ซึ่งเป็นโครงการย่อยที่ 4 ร่วมกับโครงการย่อยอื่นๆ ภายใต้แผนงานฯ¹ ยังเป็นส่วนหนึ่งของกลไกในการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing: MIPAA) ทุกภาคส่วนสามารถช่วยกันเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงอายุผ่านหลายวิธี อาทิ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ พฤติกรรมด้านการเงิน การดำเนินชีวิตและที่อยู่อาศัย เพื่อให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตในช่วงหลังวัยเกษียณได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ หรือเข้าสู่การสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Aging)²

โครงการนี้ให้ความสำคัญที่การเตรียมพร้อมผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดยเน้นที่พฤติกรรมออกกำลังกายให้มากขึ้น ซึ่งคาดว่าจะช่วยทำให้คนที่อยู่ในช่วงวัยต่างๆ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รวมถึงช่วยป้องกันภาวะ

¹ แผนงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและพหุพลังสำหรับผู้สูงอายุ ในภาวะวิกฤตและการเตรียมพร้อมการเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประกอบด้วยโครงการย่อย 4 โครงการวิจัย ดังนี้ โครงการย่อยที่ 1 การจัดทำนโยบายและมาตรการ และวิเคราะห์การถ่วงการคลังต่อชุดสวัสดิการ เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุของแรงงานนอกระบบ โครงการย่อยที่ 2 แบบแผนการออมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ โครงการย่อยที่ 3 อุปสงค์ของการมีที่อยู่อาศัยในระยะปานกลางถึงระยะยาวที่สอดคล้องกับสถานการณ์สังคมสูงวัยของไทย และโครงการย่อยที่ 4 การใช้เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเพื่อส่งเสริมให้คนวัยรุ่นและวัยทำงานออกกำลังกายเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุ

² มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2562). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2562. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

นำหน้าตัวเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วนได้ ดังนั้น งานวิจัยจึงให้ความสำคัญกับการเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย (physical activity) ให้มากขึ้นในกลุ่มคนวัยรุ่นและวัยทำงานเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุ

ที่ผ่านมา คนไทยยังมีกิจกรรมทางกายค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับประเทศอื่น จากการสำรวจโดยกรมอนามัยถึงสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของคนไทยในปี 2557 พบว่ามีผู้ใหญ่เพียงร้อยละ 22-24 ของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที และมีเพียงร้อยละ 10 ของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้นที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้จึงนำแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้คนวัยรุ่นและวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยวัดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายจากจำนวนก้าวเดิน (step counts) ในแต่ละวันของอาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการฯ

เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Economics) เป็นเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ที่ส่งอิทธิพลอย่างยิ่งทั้งในเชิงวิชาการและนโยบาย และช่วยสนับสนุนและนำไปสู่การปรับปรุงนโยบายสาธารณะให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติมากขึ้น ข้อมูลเชิงประจักษ์หลายชิ้นในต่างประเทศพบว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมโดยใช้การทดลองเพื่อศึกษามาตรการแทรกแซงต่างๆ ที่จะส่งเสริมให้ผู้คนหันมามีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้นนั้นได้ผลอย่างไรก็ดี มาตรการที่ใช้มีความหลากหลาย มีทั้งที่เป็นมาตรการสร้างแรงจูงใจในรูปแบบของตัวเงิน และมาตรการที่ไม่ใช่รูปแบบของตัวเงิน เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) การใช้บรรทัดฐานทางสังคม (social norm) และการกำหนดเป้าหมาย (goal setting) หากพิจารณาในแง่ของความเป็นไปได้ในการผลักดันเชิงนโยบายและการปฏิบัติที่ยั่งยืน มาตรการที่ไม่ใช่รูปแบบ

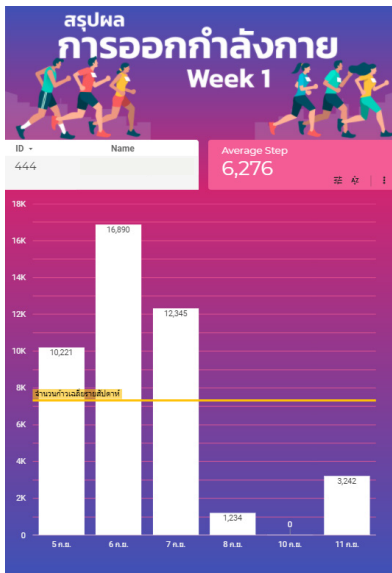
ของตัวเงินมีความเป็นไปได้ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงภายใต้บริบทของประเทศไทย ทั้งยังสามารถสร้างความยั่งยืน และใช้งบประมาณในการดำเนินมาตรการไม่สูง

ผลที่ได้จากการทบทวนมาตรการต่าง ๆ กอปรกับผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการประชุมกลุ่มย่อยกับตัวแทนกลุ่มวัยรุ่น (อายุ 18-24 ปี) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท และตัวแทนกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 25-59 ปี) ซึ่งเป็นพนักงานบริษัทเอกชน อาจารย์มหาวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่รัฐชี้ให้เห็นว่า การกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกาย การได้ตรวจเช็คข้อมูลการเดินทาง อัตราการเต้นของหัวใจ และการเผาผลาญแคลอรีของตนเอง รวมทั้งการได้แข่งขันกับเพื่อนร่วมงานหรือคนรู้จัก และการได้รับทราบผลการออกกำลังกายของคนอื่น น่าจะเป็นตัวกระตุ้นให้แต่ละคนลุกขึ้นมาขยับตัว เดิน หรือออกกำลังกายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การส่งข้อมูลต่างๆ จะต้องมีความถี่ที่เหมาะสม ไม่ส่งบ่อยจนเกินไป เพราะจะก่อให้เกิดความรำคาญและล้าเมื่อยการออกกำลังกายได้ ด้วยเหตุนี้ การศึกษานี้จึงเลือกมาตรการที่ต้องการทดสอบ 2 มาตรการ ได้แก่ 1) การให้ข้อมูลการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกายที่เป็นบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งหมายถึงการให้ข้อมูลการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายเฉลี่ยของคนอื่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน และ 2) การกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกาย

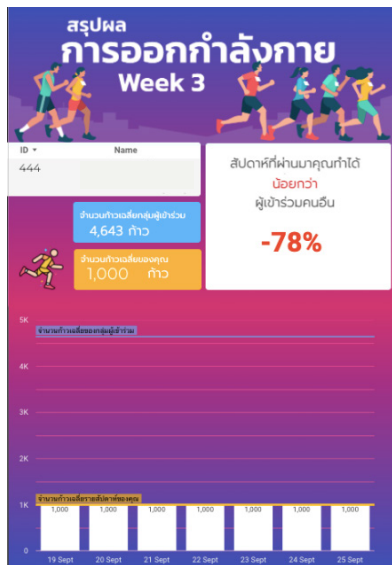
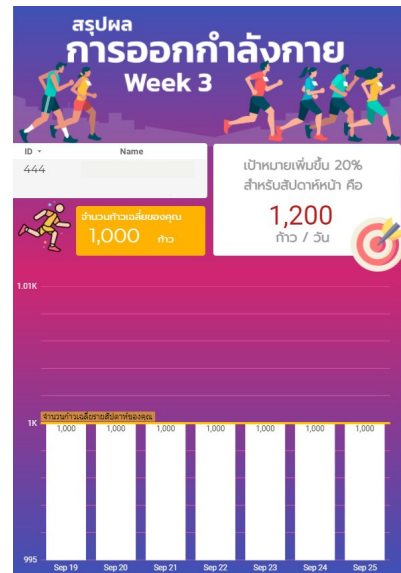
หลังจากประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัย³ คณะผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งหมดออกเป็น 2 กลุ่ม โดยในช่วง 2 สัปดาห์แรก ผู้เข้าร่วมการทดลองทั้ง 2 กลุ่มยังไม่ได้รับมาตรการใดๆ ได้รับเพียง Dashboard ซึ่งสรุปค่าเฉลี่ยของจำนวนก้าวของทั้งสัปดาห์ของตัวเอง (ดูรูปที่ 1) แต่ระหว่างสัปดาห์ที่ 3-12 ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ 1 ได้รับข้อมูลกิจกรรมทางกายหรือการ

³ กิจกรรมต่างๆ ภายใต้โครงการย่อยที่ 4 ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในคน และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย Protocol No. TDRI-IRB/2021/04

รูปที่ 1: ตัวอย่าง Dashboard ที่ทางโครงการฯ ส่งให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่ม 1 และ 2 ในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2



รูปที่ 3: ตัวอย่าง Dashboard ที่ส่งให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่ม 2 ในสัปดาห์ที่ 3-12



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองพบว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีจำนวนก้าวเพิ่มขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 3-12 เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนก้าวในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2 ซึ่งเป็นช่วงที่ยังไม่มีการให้มาตรการใดๆ โดยกลุ่มที่ 1 จำนวนก้าวในช่วงที่มีการทดลอง (สัปดาห์ที่ 3-12) สูงกว่าจำนวนก้าวในช่วงที่ไม่มีการทดลอง (สัปดาห์ที่ 1-2) เฉลี่ย 664 ก้าวต่อคน สำหรับกลุ่มที่ 2 จำนวนก้าวในช่วงที่มีการทดลอง (สัปดาห์ที่ 2-13) สูงกว่าจำนวนก้าวในช่วงที่ไม่มีการทดลอง (สัปดาห์ที่ 1-2) เฉลี่ย 415 ก้าวต่อคน ดังนั้น การให้มาตรการในลักษณะของข้อมูลการออกกำลังกายเฉลี่ยของคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการใช้บรรทัดฐานของสังคมส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ 1 มีการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ในทำนองเดียวกัน การให้ข้อมูลเป้าหมายในการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายสำหรับสัปดาห์ถัดไป ก็ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ 2 มีการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาไม่สามารถระบุได้ว่ามาตรการการให้ข้อมูลแบบใดมีส่วนทำให้ผู้เข้าร่วมการทดลองออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากัน

ออกกำลังกายเฉลี่ยของคนอื่นในกลุ่มที่ 1 (รูปที่ 2) ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ 2 ได้รับข้อมูลเป้าหมายในการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายสำหรับสัปดาห์ถัดไป โดยเป้าหมายคือจำนวนก้าว (Step Count) ที่เพิ่มขึ้นร้อยละ 20 จากจำนวนก้าวเฉลี่ยของตัวเองในสัปดาห์ก่อนหน้า (รูปที่ 3)

ตัวอย่างการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หากพิจารณาการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกาย เช่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และกระทรวงศึกษาธิการ จะเห็นความแตกต่างและความหลากหลายของกิจกรรมที่แต่ละหน่วยงานพยายามจะใช้เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายได้มีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เช่น โครงการที่ดำเนินการโดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เน้นการพัฒนาองค์ความรู้ เสริมสร้างศักยภาพ สื่อสารและรณรงค์ รวมถึงพัฒนามาตรฐาน และมาตรการสร้างแรงจูงใจให้มีกิจกรรมทางกายในคนไทยทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียน นโยบายสนามเด็กเล่นสร้างปัญญา การเปิดรั้วโรงเรียนให้ประชาชนเข้ามาออกกำลังกาย สถานที่ทำงานมีความสุข (Happy Workplace) สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน (Healthy Workplace) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน เป็นต้น สำหรับการดำเนินงานโดย สสส. พบว่า มุ่งเน้นการส่งเสริมให้คนไทยในแต่ละกลุ่มวัยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ส่งเสริมการขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยการดำเนินงานของ สสส. ด้านการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละช่วงวัยนั้นเน้นการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย ทั้งในมิติช่วงวัยและมิติเชิงพื้นที่ มีการรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักผ่านการสื่อสารความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง การพัฒนาชุดความรู้ ตลอดจนแนวทางการสนับสนุนต้นแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ขณะที่การดำเนินการของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เน้นการรณรงค์ให้เด็กและเยาวชน รวมถึงประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญและตื่นตัวในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังเน้นการจัดกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการสำหรับประชาชนทุกกลุ่มอย่างเหมาะสม การสร้างองค์ความรู้ด้านการเล่นกีฬา การจัดสร้างสถานที่สำหรับเล่นกีฬาและอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนกระทรวงศึกษาธิการดำเนินการผ่านการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะช่วยหนุนเสริมให้หน่วยงานต่างๆ สามารถดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิภาพมากขึ้นคือ การมีข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนแต่ละกลุ่ม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถช่วยให้การออกแบบมาตรการเพื่อสะกิดให้คนหันมามีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายมากขึ้น รวมทั้งยังสามารถนำข้อมูลที่ไต่ไปออกวิถีการรณรงค์และการสื่อสารสาธารณะได้ตรงกลุ่มเป้าหมายมากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

งานวิจัยนี้พบว่า การให้ข้อมูลมีส่วนสำคัญและมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายของคนวัยรุ่นและวัยทำงาน โดยข้อมูลที่มามีอิทธิพลในการระกิดพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นคือ ข้อมูลการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายของผู้อื่น และข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลดังกล่าวมาใช้ในการออกแบบเนื้อหาของสิ่งที่ต้องการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ เช่น สื่อสารให้กลุ่มเป้าหมายทราบว่า คนอื่นที่อยู่ในวัยเดียวกันมีจำนวนก้าวต่อวันมากน้อยเพียงใด บรรทัดฐานทางสังคมสำหรับจำนวนก้าวอยู่ที่เท่าใด เป็นต้น ตัวอย่างโครงการหรือนโยบายที่เกี่ยวข้อง เช่น “National Steps Challenge” ซึ่งส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย มีการก้าวเดินในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น

นอกจากการสื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายของผู้อื่นแล้ว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจพิจารณากำหนดเป้าหมายในการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย เช่นจำนวนก้าว โดยเป้าหมายจะต้องมีความเหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป เป้าหมายที่กำหนดอาจปรับให้มีความท้าทายมากยิ่งขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป ตัวอย่างการกำหนดเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย เช่น “เดินวันละ 10,000 ก้าวเพื่อสุขภาพ” “ผู้สูงอายุเดิน 6,000 ก้าวต่อวัน ช่วยป้องกันโรคหัวใจ”⁴ “ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน” เป็นต้น

งานวิจัยนี้มีจุดเด่นที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง มีทั้งกลุ่มวัยรุ่น (18-24 ปี) และวัยทำงาน (25-59 ปี) ที่มาจากประชากรทั่วไปที่กระจายอยู่ใน

⁴ กรมอนามัยเผยผลงานวิจัยชี้ผู้สูงอายุเกิน 6,000 ก้าวต่อวัน ช่วยป้องกันโรคหัวใจ สืบค้นจาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/130425662/>

กรุงเทพมหานครและจังหวัดขอนแก่น และยังมาจากหลายหลากหลายอาชีพ ผู้เข้าร่วมการทดลองจึงแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมอื่นที่มักจะศึกษาและทดลองในกลุ่มเฉพาะ เช่น กลุ่มอาชีพไดอาซีพหนึ่งหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง หรือกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาแห่งใดแห่งหนึ่ง ดังนั้น ในแง่ของกลุ่มเป้าหมายที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาตรการให้ข้อมูลการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายของผู้อื่น และการกำหนดเป้าหมายในการมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่เหมาะสมไปใช้ขยายผลต่อในกลุ่มประชากรที่ใหญ่ขึ้นในพื้นที่อื่น ๆ ของประเทศไทย และทดลองโดยใช้ขนาดตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น

หน่วยงานที่จะใช้ประโยชน์และแนวทางในการใช้ประโยชน์

จากการประชุม Policy Forum เพื่อนำเสนอผลการศึกษาและรับฟังความคิดเห็นจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2565 คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า มีทั้งหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่คาดว่าจะสามารถใช้ประโยชน์จากผลการศึกษาและข้อเสนอแนะของงานวิจัยนี้ได้ เช่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมการพัฒนาชุมชน กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) นอกจากนี้ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ ก็สามารถนำประโยชน์จากผลการศึกษาในการสื่อสารกับสาธารณะเพื่อการส่งเสริมให้ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยคณะผู้วิจัยได้เผยแพร่ผลการศึกษาผ่านรายการ “พินิจเศรษฐกิจการเมือง” สถานีวิทยุจุฬา (CU Radio FM101.5) เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2565 เนื่องในวัน Global Wellness Day ซึ่งตรงกับวัน

ที่ 11 มิถุนายน 2565 เพื่อส่งเสริมให้คนทั่วไปมีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

แม้ว่าปัจจุบันมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจำนวนไม่น้อย อีกทั้งหน่วยงานเหล่านี้ยังมีนโยบาย แผนงาน มาตรการ โครงการ หรือกิจกรรมที่ขับเคลื่อนและส่งเสริมให้คนไทย หันมามีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มากอยู่แล้ว แต่หากนำข้อเสนอแนะภายใต้งานวิจัยนี้ไป บูรณาการด้วยก็จะทำให้ผลของการส่งเสริมกิจกรรมทาง กายมีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืนมากขึ้น

ปัจจุบันบางหน่วยงานข้างต้นได้ใช้มาตรการ สร้างแรงจูงใจในรูปแบบของตัวเงินในการส่งเสริมให้คน ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เช่น การ ให้รางวัลหรือการสะสมแต้มเพื่อใช้เป็นส่วนลดค่าใช้จ่าย ในการเดินทาง เป็นต้น ทั้งนี้ ผลการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า มาตรการสร้างแรงจูงใจในรูปแบบของตัวเงิน เพียงอย่างเดียวนั้นไม่ยั่งยืน เนื่องจากเมื่อหยุดให้รางวัล แด้ม หรือเงินเป็นสิ่งตอบแทนแล้ว กลุ่มเป้าหมายอาจมี พฤติกรรมกลับไปเป็นเหมือนเดิมได้

วิธีการที่จะช่วยลดข้อจำกัดของมาตรการดังกล่าวคือ การใช้มาตรการอื่นที่ไม่ได้อยู่ในรูปแบบของ ตัวเงินควบคู่ไปด้วย ซึ่งงานวิจัยนี้เสนอให้หน่วยงานที่ เกี่ยวข้องพิจารณาการให้ข้อมูลการมีกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายของผู้อื่น และการกำหนดเป้าหมายในการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่ เหมาะสมไปใช้ประกอบกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริม การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายที่สื่อสารกับ ประชาชน

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมประชุมในการประชุม Policy Forum ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าควรที่จะเพิ่มและเสริมใน ส่วนของการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับกิจกรรมทาง กาย โดยให้ความรู้ที่ว่า “กิจกรรมทางกาย” มีความแตกต่าง จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เพราะกิจกรรม

ทางกายมีความหมายที่กว้างกว่า การเคลื่อนไหวร่างกาย ระหว่างวัน การทำกิจกรรมประจำวันหลายอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นการทำงานที่ทำงาน การเดินไปซื้อของจ่ายตลาด หรือการทำงานบ้าน กิจกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นกิจกรรม ทางกาย ซึ่งถ้ามีกิจกรรมทางกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมการประชุมยังมีความเห็นว่าการขับเคลื่อนให้คนไทยหันมามีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายควรจะมีการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ทำในรูปแบบของกิจกรรมระยะ ยาว หากดำเนินโครงการส่งเสริมระยะสั้นไม่ต่อเนื่อง เมื่อ โครงการสิ้นสุดลงประชาชนหรือผู้เข้าร่วมโครงการก็อาจ จะหยุดมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย หรือ อาจกล่าวได้ว่าผลของการส่งเสริมมีลักษณะที่ไม่ยั่งยืน และลดน้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป

ข้อจำกัดของงานวิจัย

ข้อจำกัดสำคัญของการทดลองภายใต้การ ศึกษาครั้งนี้มี 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่หนึ่งคือ การศึกษาที่ไม่มี กลุ่มควบคุม (Control Group) อันเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับ มาตรการ (Intervention) ใดๆ ซึ่งผลที่ตามมาคือคณะ ผู้วิจัยไม่สามารถใช้วิธีการ Difference-in-Difference ในการวิเคราะห์ทางสถิติได้ และส่วนที่สองคือ การศึกษาที่ เก็บข้อมูลจำนวนก้าวในช่วงที่ไม่มีมาตรการใดๆ ในระยะเวลาที่สั้นเกินไป หากมีการดำเนินการทดลอง อีกในอนาคตควรพิจารณาเก็บข้อมูลจำนวนก้าวในช่วง ที่ไม่มีมาตรการใดๆ ให้นานมากขึ้น เพื่อให้เห็น ถึงแนวโน้มของตัวแปรผลลัพธ์ (Outcome Variable) ระหว่างกลุ่มทดลองต่างๆ ก่อนที่จะมีการให้มาตรการได้ ชัดเจนมากขึ้น

**สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนา
ประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ)**

565 ซอยรามคำแหง 39 เขตวังทองหลาง
กรุงเทพฯ 10310

**Thailand Development
Research Institute (TDRI)**

565 Soi Ramkhamhaeng 39
Wangthonglang, Bangkok 10310 Thailand

Tel. 02-718-5460 ext. 473, 474

Fax. 02-718-5461-2

Website: <http://tdri.or.th>

Twitter: https://twitter.com/TDRI_thailand

Facebook: <https://www.facebook.com/tdri.thailand>