



แจก 'Smart Watch' ไม่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง กิจกรรมทางกายจะเกิดขึ้นได้ ต้องกระตุ้นทั้งระดับบุคคล-สังคม-องค์กร-สิ่งแวดล้อม

Volume 10

Issue 121 • APR 2022

Highlight

- การมี "พฤติกรรมเนือยนิ่ง" และการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอในชีวิตประจำวัน นับเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยกว่า 70%
- หลายคนเข้าใจผิดว่า แม้ตัวเองจะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งตลอดทั้งวัน แต่สามารถแก้ไขหรือชดเชยได้ด้วยการออกกำลังกายในช่วงเย็น ซึ่งข้อเท็จจริงคือ ผลดีจากการออกกำลังกายไม่สามารถหักล้างผลเสียจากพฤติกรรมเนือยนิ่งได้
- การศึกษาพบว่า การสนับสนุนอุปกรณ์ให้กับประชาชน เช่น นาฬิกาอัจฉริยะ (Smart Watch) เพียงอย่างเดียวไม่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง หากจะให้ได้ผลจำเป็นต้องมีการออกแบบมาตรการอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย
- คณะผู้วิจัยจึงได้ออกแบบโปรแกรมที่ชื่อว่า the Physical Activity at Work (PAW) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งสำหรับประชากรที่ทำงานนั่งโต๊ะ (office-based workers) ในประเทศไทย พร้อมทั้งเก็บข้อมูลเป็นงานวิจัยเต็มรูปแบบเป็นครั้งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

PAW คืออะไร !!?

the Physical Activity at Work (PAW) คือโปรแกรมที่ถูกออกแบบขึ้นมาเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในที่ทำงาน ซึ่งประกอบด้วยมาตรการใน 4 ระดับที่คาดว่าจะช่วยจูงใจให้เกิดกิจกรรมทางกายได้



วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

- ออฟฟิศภายใต้กระทรวงสาธารณสุข **18** ออฟฟิศ
- รวมทั้งสิ้น **282** คน
- เมื่อสิ้นสุดการวิจัย เหลือผู้เข้าร่วม **254** ราย

ลักษณะการวิจัย

- การทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่ม (cluster randomized controlled trial) โดยจะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนเท่าๆ กัน (กลุ่มละ 9 ออฟฟิศ)
- กลุ่มที่ได้รับมาตรการ
 - กลุ่มที่ไม่ได้รับมาตรการ (กลุ่มควบคุม)

การเก็บข้อมูล

- ครั้งที่ 1 **ก่อนการเริ่มมาตรการ**
 - ครั้งที่ 2 **เมื่อถึงสัปดาห์ที่ 24 ของการดำเนินมาตรการ**
- (วัตถุประสงค์คือ การคำนวณความแตกต่างของระยะเวลาที่ใช้ในพฤติกรรมเนือยนิ่ง ระหว่างกลุ่มที่ได้รับมาตรการ และกลุ่มทดลอง ที่ระยะ 24 สัปดาห์)

ผลการวิจัย



- 1 มาตรการโปรแกรม PAW ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้ารับมาตรการอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติได้
- 2 ประชากรกลุ่มที่ได้รับมาตรการ มีพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง วันละ **26.8** นาที มีจำนวนก้าวต่อวันเพิ่มขึ้น **455** ก้าว ออกกำลังกายแบบปานกลางถึงหนัก เพิ่มขึ้นวันละ **5.3** นาที
- 3 ในกลุ่มประชากรเฉพาะ (ร่วมกิจกรรมขยับร่างกายขณะพักเบรกอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง) มีพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลงวันละ **45.5** นาที มีจำนวนก้าวต่อวัน (8 ชั่วโมง) เพิ่มขึ้น **1,622** ก้าว ออกกำลังกายแบบปานกลางถึงหนัก เพิ่มขึ้นวันละ **12** นาที
- 4 มาตรการระดับสังคม (กิจกรรมขยับร่างกายขณะพักเบรก) เป็นส่วนสำคัญในการช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกายได้อย่างมีนัยยะสำคัญ
- 5 ผู้ที่สวมใส่ Smart Watch แต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมขยับร่างกายขณะพักเบรก ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญกับผู้ที่ไม่สวมใส่ Smart Watch



ข้อสังเกตที่เกิดขึ้นจากการวิจัย



- การจัดทำนโยบายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์นั้น ต้องกระตุ้นทั้งระดับปัจเจก ระดับสังคม ระดับองค์กร และระดับสิ่งแวดล้อม
- การแจก Smart Watch เพียงอย่างเดียว ไม่เกิดผลดีอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ หากกลุ่มเป้าหมายไม่เข้าร่วมมาตรการระดับสังคมควบคู่ไปด้วย
- มาตรการที่อาจได้ผลเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยจากทั่วโลกคือ "มาตรการแบบองค์รวม" ที่ประกอบจากทุกระดับ เช่น ระดับบุคคลอาจใช้ Smart Watch ระดับสังคมอาจใช้มาตรการให้รางวัลแบบแข่งขัน ระดับองค์กรอาจใช้การมีส่วนร่วมของผู้นำองค์กร และระดับสิ่งแวดล้อมที่น่าสนใจคือโต๊ะปรับยืน ซึ่งงานวิจัยจำนวนมากพบว่าช่วยปรับพฤติกรรมได้จริง

เกี่ยวกับการศึกษา

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAP) ได้เก็บข้อมูล ผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดที่ได้รับมาตรการและกลุ่มควบคุมในด้านต่างๆ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์: ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลประเมินตนเองเกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้ในพฤติกรรมเนือยนิ่ง และกิจกรรมทางกายระดับต่างๆ ข้อมูลผลิตภาพ (productivity) ของการทำงาน ข้อมูลการเจ็บป่วย และการเจ็บปวดตามร่างกาย ค่าความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด จากการตรวจร่างกาย และตรวจเลือด: นำหนัก ส่วนสูง รอบเอว สะโพก และคอ ความดันโลหิต ระดับไขมัน ระดับน้ำตาล ระดับกรดยูริก และค่าความเสี่ยงหลอดเลือดอีกเสบ การวัดระยะเวลาที่ใช้ในพฤติกรรมเนือยนิ่ง และกิจกรรมทางกายระดับต่างๆ ด้วยเครื่องวัดพฤติกรรม ActiGraph™ โดยผู้ร่วมวิจัยจะต้องสวมใส่เข็มขัดที่ติดเครื่อง ActiGraph เป็นระยะเวลาสิบวัน

ข้อมูลจะถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูล Linear mixed effect model เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่ได้รับมาตรการและกลุ่มควบคุม โดยควบคุมตัวแปรของกลุ่ม (controlling for cluster) การวิเคราะห์หลักจะเปรียบเทียบข้อมูลโดยตรง ไม่มีการปรับด้วยตัวแปร (unadjusted) การวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยปรับตามตัวแปรต่างๆ คือ ข้อมูลเมื่อเข้าร่วมโครงการ (baseline data) ระยะเวลาการสวมใส่เครื่องวัดพฤติกรรม (wear time) และขนาดกลุ่ม (cluster size) การวิเคราะห์กลุ่มย่อย (subgroup analysis) จะเปรียบเทียบเฉพาะกลุ่มที่ได้รับมาตรการ ที่ร่วมกิจกรรมขยับร่างกายขณะพักเบรก อย่างน้อยครึ่งหนึ่ง (50%) เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม



สแกน QR code เพื่อติดตามงานวิจัย

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งโครงการ งานวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มของการมีกิจกรรมทางกายในที่ทำงาน the Physical Activity at Work (PAW) study: a cluster randomised trial of a multicomponent short-break intervention to reduce sitting time and increase physical activity among office workers in Thailand

โดย นพ. กติกา อรรถศิลป์, ณชิต กิตติวารดิฐ, บุศดี โสบุญและเกวลิน ชมเจริญ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) และ The International Decision Support Initiative (iDSI)

ผู้เขียน



นพ. กติกา อรรถศิลป์



หน่วยงานที่สนใจรับ Policy brief ฉบับพิมพ์ สมัครได้ที่ comm@hitap.net โดยระบุชื่อ-ที่อยู่ เพื่อจัดส่ง



ท่านที่สนใจรับ Policy brief ฉบับ PDF สมัครได้ที่ comm@hitap.net โดยระบุชื่อ-อีเมล เพื่อจัดส่ง หรือดาวน์โหลด Policy brief ฉบับอื่น ๆ ได้ที่ <https://www.hitap.net/resources/downloads>

ติดต่อ:

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAP) อาคาร 6 ชั้น 6 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 0-2590-4549, 0-2590-4374-5
โทรสาร: 0-2590-4369

อีเมล: comm@hitap.net
เว็บไซต์: www.hitap.net



งานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ครีเอทีฟคอมมอนส์ แสดงที่มา ไม่ให้เพื่อการค้า ไม่ดัดแปลง



HITAPTHAILAND



HITAP_THAI



HITAP THAI



HITAP.NET

