

## การเล่นกีฬาอีสปอร์ตกับพฤติกรรมเนือยนิ่งของวัยรุ่น

### The effects of playing E-Sport game and sedentary behavior in adolescents

พิเชษฐ์ เกิดวิชัย\*สรายุทธ มหาวลีรัตน์\*โชคชัย เอี่ยมฤทธิไกร\*ธนพล จิงศิริกุลวิทย์\*สุจินตนา บุญทวี\*

Piched Girdwichai\* Sarayuth Mahawaleerat\* Choakchai Eaimrittikrai\*

Thanaphon Cheungsirakulvit\* Sujintana Boontavee\*

วิทยาลัยนวัตกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา\*

College of Innovation and Management, Suan Sunandha Rajabhat University\*

aladdindailynews@hotmail.com\* sarayuth@siamsport.co.th\*choakchaie@gmail.com\*

Thanaphon.ch@ssru.ac.th\*Sujintana.bo@ssru.ac.th\*

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอว่า การเล่นเกมกีฬาอีสปอร์ต (E-Sport) เป็นกีฬาที่วัยรุ่นที่ใช้เทคโนโลยีในการเล่น ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ ซึ่งผลกระทบที่ตามมาไม่เพียงแต่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงเท่านั้น ยังส่งผลกระทบถึงด้านการศึกษา สถิติปัญหาที่อาจส่งผลให้การเรียนรู้ของวัยรุ่นตกต่ำลง หรือความสัมพันธ์ในครอบครัวมีปัญหา มีการพูดจាកันน้อยลง แต่ที่สำคัญคือ เรื่องของสุขภาพที่ส่งผลถึงปัญหาในระยะยาว ทั้งพฤติกรรมเนือยนิ่ง โรคทางสายตา โรคอ้วน โรคความดัน หรือแม้แต่เบาหวาน ก็สามารถเกิดขึ้นได้ บทความนี้จึงเสนอแนะให้เห็นว่า แม้จะมีงานวิจัยที่บอกว่า คนเล่นเกม E-sport สามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้มากกว่าคนปกติ แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่น่าเชื่อถือ ในทางกลับกันงานวิจัยที่พบว่า การเล่น E-Sport จะส่งผลกระทบถึงสุขภาพ มีมากกว่า บทความนี้จึงเสนอแนะแนวทางในการรักษาสุขภาพของผู้เล่น E-sport เพื่อป้องกันตนเองจากอันตรายที่จะเกิดในอนาคต เพื่อให้เป็นผู้เล่น E-sport ที่มีร่างกายที่แข็งแรง ทำในสิ่งที่ชอบได้อย่างมีคุณภาพ

คำสำคัญ : กีฬาอีสปอร์ต, พฤติกรรมเนือยนิ่ง

#### Abstract

This article aims to present the concept of E-Sport is a sport that teenagers use technology to play. The consequences not only result in sedentary behavior, which has a direct

impact on health. Effects education Intelligence that can affect adolescents' academic decline or family relationships have problems and affect long-term problems Including sedentary behaviors lead to risk factors of chronic diseases such as cardiovascular disease, diabetes, high blood pressure and metabolic syndrome. This article suggests that even research showing that people who play E-sport games can be healthier than normal people. But there is no convincing evidence. On the other hand, the research found that playing E-Sport has more impact on health. This article therefore recommends guidelines for maintaining the health of E-Sport players to protect themselves from future harm.

Keywords : The effects, E-Sport game, sedentary behavior

## บทนำ

ปัจจุบันคำว่า อีสปอร์ต (E-sport) มีการพูดถึงถึงว่า มีการพัฒนาตัวเองขึ้นจากการเล่นเกมที่เป็นเพียงแค่กิจกรรมยามว่างไว้เพื่อผ่อนคลาย มาเป็นเกมที่ต้องใช้ความสามารถและความคิดในการเล่น และผลที่ได้คือฝึกสมอง ฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ได้ใช้ในชีวิตจริง ตัวเกมมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเกิดการแข่งขันเป็นกีฬาที่เรียกว่า อีสปอร์ต (E-sport: Electronic Sport) ขึ้นมา พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554 ระบุว่า กีฬามีหมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นที่มีกฎกติกากำหนด เพื่อความสนุกเพลิดเพลินผ่อนคลาย ความเครียด หรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และอาจใช้เป็นการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ดังนั้น ถ้าพิจารณาแล้ว E-sport ก็ถือเป็นกีฬาประเภทหนึ่งเช่นกัน แต่ไม่เน้นไปที่การเสริมสร้างร่างกาย

จากข้อมูลในปี 2019 ตลาดอีสปอร์ต (E-sport) ของโลกเติบโตเพิ่มถึง 1.1 พันล้านเหรียญสหรัฐ คิดเป็น +26.7% ต่อปี 82% ของมูลค่าทั้งหมดของตลาด (897.2 ล้านเหรียญสหรัฐ) มาจากลิขสิทธิ์ การถ่ายทอดสด การโฆษณา และสปอนเซอร์ ในปี2019 อีสปอร์ต (E-sport) จะมียอดผู้ชมทั่วโลกเพิ่มกว่า 453.8 ล้านคนและตลาดอีสปอร์ต (E-sport) มีแนวโน้มที่จะเติบโตเพิ่มถึง 1.8 ล้านเหรียญสหรัฐในปี 2022 (newzoo, 2019) และที่สำคัญในภูมิภาค SEA นั้นเป็นแหล่งที่อีสปอร์ต (E-sport) เติบโตได้เร็วที่สุดมากถึง 4.6 พันล้านเหรียญสหรัฐในปี2019 คิดเป็น +22% ต่อปี (Fernandes, 2019) แสดงให้เห็นถึงการเติบโตที่รวดเร็วและมีศักยภาพอันดับ 1 ของโลกรวมไปถึงช่องทางในโลกอีสปอร์ต (E-sport) ของทั้งโลกและโดยเฉพาะใน SEA (วรภ วิทยาพิภพสกุล, 2564)

จากการอ้างอิงในงานวิจัยของวรภพ วิทยาพิภพสกุล (2564) ในปัจจุบันการที่อีสปอร์ต (E-sport) มีการพัฒนาที่สูงมากทำให้มีความต้องการด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้นและหนึ่งในความต้องการที่เป็นปัจจัยในการพัฒนาอีสปอร์ต (E-sport) คือความต้องการทางด้านสังคม (Community) ซึ่งในปัจจุบันสังคมอีสปอร์ต (E-sport) มักจะเป็นสังคมแบบ online หรือ Virtual Community (Dennis, Poootheri, และ Natarajan, 1998) กล่าวว่า Virtual Community คือ ชุมชนที่มีการรวมกลุ่มกัน มีปฏิสัมพันธ์ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการที่คนในชุมชนมีความสนใจคล้าย ๆ กันและมีเป้าหมายเดียวกันในการรวมกลุ่ม (Hagel, 2000) ในการปฏิสัมพันธ์นั้น การมีบรรยากาศที่น่าเชื่อถือและความเข้าใจเป็นอย่างมาก จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ชุมชนนั้น ๆ เป็นชุมชนที่ดี (C. carver, 1999) โดยชุมชนออนไลน์ (Virtual Community) จะสร้างประโยชน์แก่สมาชิกที่เข้าร่วมด้วยทรัพยากรทางกายภาพ ข้อมูลข่าวสาร กระบวนการคิด และอารมณ์ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของผู้เล่นอีสปอร์ต (E-sport) (S. Faraj, 1997) แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านสังคม (Community) นั้นมีผลมากกับอีสปอร์ต (E-sport) อย่างมาก

ปัจจุบันเทคโนโลยีได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วและได้เข้ามามีบทบาทสำคัญอย่างมากในชีวิตประจำวันของมนุษย์เรา โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่ปัจจุบันยังมีการเรียนและการสอนแบบออนไลน์บ้างในบางแห่ง และจากการสำรวจการมีและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ, ปี 2553 พบว่ากลุ่มอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนการใช้คอมพิวเตอร์สูงสุดคือ ร้อยละ 65 นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตและเกมคอมพิวเตอร์ก็เป็นความบันเทิงที่มาพร้อมกับคอมพิวเตอร์ จึงมีผลทำให้เกิดการเล่นเกมนอนไลน์มากยิ่งขึ้นในสังคมปัจจุบัน (ศักดิ์พัทธ์ รัตนสุริย์, 2563)

แต่ในทางกลับกัน ด้วยการเล่นเกมนักกีฬาอีสปอร์ต อาจทำให้ส่งผลถึงสุขภาพของผู้เล่น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสายตาที่ต้องจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน กล้ามเนื้อที่อยู่เฉยๆ หรือมีการเคลื่อนไหวน้อย หรือแม้แต่การมีปัญหาในเรื่องของการพักผ่อน เพราะถ้าต้องเล่นกีฬาอีสปอร์ตหรือเกมนอนไลน์อื่น ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการพักผ่อนน้อย ตลอดจนส่งผลถึงภาวะทางอารมณ์หรือความสัมพันธ์รอบตัวของผู้เล่นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะเมธ โอภาสกิจ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ผลกระทบทางด้านพฤติกรรมของการเล่นกีฬา E-Sports ของเยาวชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีต่อผลกระทบทางด้านพฤติกรรมของการเล่น กีฬา E-Sport ของเยาวชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ เมื่อเล่นกีฬา E-Sport นานๆ จะรู้สึกมีปัญหา เกี่ยวกับสายตา เช่น ปวดตา สายตาสั้น อยู่ในระดับมาก รองลงมา การเล่นกีฬา E-Sport ทำให้ง่วงนอนหรือมีเวลาพักผ่อนน้อย อยู่ในระดับมาก เคยปวดหลัง ปวดนิ้ว เมื่อเล่นกีฬา E-Sport นาน ๆ อยู่ในระดับมาก และการเล่นกีฬา E-Sport ทำให้ลิ้ม ทานอาหารไม่เป็นเวลาอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ และผลกระทบด้านความ

สัมพันธ์ในครอบครัว พบว่า ทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวและเพื่อนน้อยลงอยู่ในระดับมาก มีการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนน้อยลงอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ผลกระทบด้านอารมณ์พบว่า มีความรู้สึกหงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจเมื่อ ไม่ได้อาเล่นกีฬา E-Sport อยู่ในระดับมาก ในขณะที่มีความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด เมื่อได้อาเล่นกีฬา E-Sport อยู่ในระดับมากและมีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินเมื่อได้อาเล่นกีฬา E-Sport อยู่ในระดับปานกลาง

ในเรื่องของสุขภาพเด็กและเยาวชน ที่ขอเรียกรวมกันว่าเป็นวัยรุ่นยังไม่หมดเพียงเท่านี้ จากเอกสารสมัชชาสุขภาพครั้งที่ 11 (2561) ได้รายงานเรื่อง ความรับผิดชอบร่วมทางสังคมเกี่ยวกับอีสปอร์ตต่อสุขภาพเด็ก ได้รับทราบว่ามีข้อมูลที่ชัดเจนว่าเด็กไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เพิ่มขึ้น โดยพบข้อมูลว่าเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมอยู่หน้าจอโดยเฉลี่ยมากกว่าทุกช่วงวัย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เด็กไทยขาดกิจกรรมทางกาย นำมาสู่ปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะแนวโน้มของความอ้วนที่เป็นบ่อเกิดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น และยังมีความกังวลว่านอกจากปัญหาทางสุขภาพร่างกายแล้ว ยังมีข้อมูลทางการแพทย์ที่ยืนยันได้ว่าการที่เด็ก เข้าสู่กิจกรรมอีสปอร์ตโดยขาดความเข้าใจ หรือฝึกซ้อมเล่นเกมเป็นเวลาติดต่อกันหลายชั่วโมงอย่างต่อเนื่อง อาจเกิดการเสพติดเกม เสพติดความรุนแรง อาจขาดการคิดวิเคราะห์และการควบคุมตนเอง ส่งผลต่อพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่ความก้าวร้าว ประสิทธิภาพทางด้านความจำและสติปัญญาในวัยเรียนลดลง และอาจส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตในระยะยาว อันอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอื่นๆ ตามมาได้ อีกด้วย ประกอบกับยังมีการนำเสนอเนื้อหาที่เป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอีสปอร์ตที่ยัง ไม่ครอบคลุมทุกมิติ เห็นว่า สุขภาวะเด็ก ซึ่งประกอบด้วย การเจริญเติบโต พัฒนาการ และการเรียนรู้ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนา อย่างเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพให้เหมาะสมกับช่วงวัย ดังนั้น ในรายงานนี้ จึงต้องการสร้างความรับผิดชอบร่วมทางสังคมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อไม่ให้เกม กีฬา อีสปอร์ตสร้างผลกระทบทางลบแก่สุขภาพเด็ก เพราะไม่ต้องการให้เด็กไทยเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และมีพัฒนาการของร่างกายที่ต้องเจริญเติบโตตามช่วงวัยที่เหมาะสม

#### พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาละตินคำว่า “Sedere” แปลว่า “นั่ง” ซึ่งหมายถึงการนั่งในระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานหรือการนั่งพักผ่อนหย่อนใจ ตัวอย่างของพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่งดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ หรือนั่งบนรถโดยสาร รวมถึงการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้พลังงานน้อยกว่า 1.5 METs (Ainsworth, 2000) ซึ่งค่า METs ย่อมาจาก Metabolic

Equivalent Tasks เป็นหน่วยที่ใช้ในการประมาณค่าของออกซิเจนที่ร่างกายต้องใช้ขณะทำกิจกรรมทางกาย โดยจะแสดงค่าตัวเลขเป็นจำนวนเท่าของพลังงานที่ร่างกายใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ เปรียบเทียบกับพลังงานที่ใช้ในขณะพัก โดยกำหนดให้พลังงานที่ใช้ในขณะพักมีค่าเท่ากับ 1 MET ตัวอย่างเช่น การทำงานนั่งโต๊ะ ใช้พลังงานเป็น 1.5 เท่าของขณะพัก ดังนั้นความหนักของการทำงานนั่งโต๊ะเท่ากับ 1.5 METs (Owen et al., 2010)

บทความวิชาการของ ธิติยานปริชาเศรษฐ (2561) ได้อ้างอิงข้อมูล จากสถิติทั่วโลกพบว่า ผู้ที่อายุ 15 ปี ขึ้นไป เกือบ 31% มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 28 และเพศหญิงร้อยละ 34 และพบว่า มีผู้เสียชีวิตจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอถึง 3.2 ล้านคนในแต่ละปี โดยเฉพาะในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพศหญิงร้อยละ 19 และในเพศชายร้อยละ 15 มีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่เพียงพอ (Samuelson, 2004) โดยจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ ปี พ.ศ. 2558 พบว่า ประชากรไทย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.4 มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามคำแนะนำ ขององค์การอนามัยโลก และร้อยละ 33.8 มีระดับกิจกรรมทางกายน้อย-น้อยนึ่งมาก (นุชราภรณ์ เลี้ยงรินรัมย์ และคณะ, 2560) ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายประการ

จากผลการศึกษาวิจัยกล่าวว่าพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน และภาวะอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome) รวมถึงยังเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเยื่อโพรงมดลูก และมะเร็งเต้านม เป็นต้น (Kerr, Anderson and Lippman, 2017) อีกทั้งการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งยังส่งผลเสียต่อระบบการทำงานร่างกาย ตั้งแต่ระดับเซลล์ เช่น การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินควบคุมระดับน้ำตาล ทำให้การเผาผลาญแป้ง ไขมัน ของร่างกายลดลง และจากผลสำรวจภาวะพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนไทย พบว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนไทย มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนถึงร้อยละ 30 ทั้งยังเป็นต้นเหตุของ 4 โรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และมะเร็งรวมกันถึงร้อยละ 25 (ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ, 2560) สอดคล้องกับ ผลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2558 พบว่า 56% ของเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 13-17 ปี ใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมงในแต่ละวันในการนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์ หรือพูดคุยกับเพื่อน สอดคล้องกับผลสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย พ.ศ. 2550-2560 โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชาชน 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นจำนวนถึง 2 ใน 3 ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อวันโดยไม่ได้ออกกำลังกาย

กีฬาอีสปอร์ต (E-sport) ทำให้เสียสุขภาพจริงหรือ?

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ส่วนใหญ่จะกล่าวถึงผลเสียที่สามารถเกิดได้กับผู้เล่นอีสปอร์ต ทั้งเรื่องของสุขภาพ อารมณ์ ตลอดจนเรื่องภาวะของอารมณ์ ซึ่งเน้นไปทางเด็กและเยาวชน หรือวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบเรียนรู้ ชอบความท้าทาย ชอบการแข่งขันและเอาชนะ ทำให้การเล่นเกมออนไลน์ หรือกีฬาอีสปอร์ต เป็นทางเลือกอันดับต้นๆ ประกอบกับปัจจุบันเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทไม่ว่าจะเป็นเพศไหน วัยไหน ล้วนแต่อยู่หน้าจอโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ทั้งนั้น แต่บทความนี้ผู้เขียนอยากกล่าวถึงในแง่ของกีฬาอีสปอร์ตกับพฤติกรรมเนือยนิ่งของวัยรุ่น ว่าหากเล่นเกมออนไลน์ หรือแม้แต่ นักกีฬาอีสปอร์ตเอง เมื่อเข้าสู่วงการนี้ ประกอบกับทั้งฝึกซ้อมและแข่งขัน บุคคลเหล่านี้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งจนส่งผลต่อร่างกายจริงหรือ

เพราะจากการศึกษาวิจัยจาก German Sport University Cologne โดยหนึ่งในทีมวิจัยระบุว่า ถึงแม้ว่านักกีฬาอีสปอร์ตจะมี Energy Drink เป็นส่วนหนึ่งในชีวิต เพื่อกระตุ้นการทำงานของร่างกาย แต่ในมุมอื่น พวกเขาอาจจะมีอาหารการกินที่ส่งผลต่อสุขภาพมากกว่าคนทั่วไปด้วยซ้ำ การศึกษาดังกล่าวศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาอีสปอร์ตกว่า 820 คนในเรื่องของการกิน การดื่ม และการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ หลังจากได้ผลการสำรวจมาแล้วก็นำไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของคนทั่วไป ผลปรากฏว่า นักกีฬากลุ่มนี้บริโภคน้ำตาลน้อย แถม Energy Drink ก็ดื่มไม่เยอะมากอย่างที่เข้าใจ ในเรื่องของการกิน ถึงแม้จะมีผู้ชายเพียง 15% และผู้หญิงเพียง 25% ที่กินผักครบตามหลักโภชนาการ (5-A-Day เป็นหนึ่งในแคมเปญระดับชาติที่เน้นย้ำการบริโภคผักและผลไม้ให้ครบห้าส่วนของมื้ออาหารปกติ) ในส่วนของเนื้อสัตว์ ทุกคนมีการบริโภคเนื้อสัตว์ในเกือบทุกวัน ทำให้ไม่ขาดสารอาหารอย่างโปรตีน ในขณะที่การออกกำลังกาย ของคนกลุ่มนี้ มีการออกกำลังกายเยอะกว่ามาตรฐานที่ทางองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ มีการใช้ร่างกายมากถึง 9.5 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูงกว่าคนทั่วไป

สอดคล้องกับ ได้มีผลการศึกษาใหม่ๆ เผยว่าการเป็นนักกีฬา E-sports ก็ทำให้มีสุขภาพดีและร่างกายแข็งแรงได้ โดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีควีนส์แลนด์ (QUT) ได้เปิดเผยการศึกษาที่ได้ตีพิมพ์ใน International Journal of Environmental Research and Public Health ว่า นักแข่ง Esports (นักเล่นเกมมืออาชีพที่แข่งขันในทัวร์นาเมนต์เพื่อรับเงินรางวัล) จะมีลักษณะทางกายภาพที่ดีกว่าประชากรทั่วไปอยู่พอสมควร โดยได้สำรวจผู้เล่น E-sports กว่า 1,400 คนจาก 65 ประเทศ ได้ข้อสรุปว่า นักกีฬา E-sports มีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่าคนทั่วไปถึง 9 – 21 % นอกจากนี้ นักกีฬาส่วนใหญ่ก็มักจะดื่มแอลกอฮอล์/สูบบุหรี่น้อยกว่าคนทั่วไปมาก โดยที่ผู้เล่น E-sports มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ในชีวิตประจำวันมากขึ้น 7.8 % และในกลุ่มที่ดื่มแอลกอฮอล์ ก็มีเพียง 0.5% เท่านั้นที่ยอมรับว่าดื่มทุกวัน ในขณะที่เดียวกัน ผู้เล่น E-sports ก็มีเพียง 3.7 % เท่านั้นที่สูบบุหรี่ทุกวัน ซึ่งน้อยกว่าค่าเฉลี่ยการสูบบุหรี่ของคนทั่วไปที่ 18.7 % และในการ

สำรวจทั้งหมด มีผู้เล่นเพียง 4 % เท่านั้นที่มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคอ้วนมากกว่าคนอื่น ๆ และเป็นที่น่าสนใจอีกอย่างคือ ผู้เล่น E-sports ในอันดับต้น ๆ นั้นมักเป็นคนที่มีการออกกำลังกายได้บ่อยกว่า (เช่นการออกกำลังกาย) ซึ่งผู้ศึกษาได้ให้ความเห็นด้วยว่า สมรรถภาพทางกายที่ดีอาจส่งผลต่อความสามารถในการเล่นเกมส์ได้ด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ปรากฏมานั้น ได้มีผู้เสนอแนะว่า ผลการศึกษาดูเกินจริงและไม่มีแหล่งอ้างอิงข้อมูลที่น่าเชื่อถือและชัดเจน เป็นเพียงบทความในเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับเกมส์เท่านั้น ทำให้น้ำหนักและน้ำหนักน่าเชื่อถือว่าการเล่นเกม หรือกีฬาอีสปอร์ต จะส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า ไม่ว่าจะทั้งประเภทของการเล่นเกม สถานที่ในการเล่นเกมส์ ระยะเวลาในการเล่น ตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ มีความเป็นไปได้ว่า จะส่งผลเสียมากกว่าผลดี หากไม่มีการควบคุมการเล่นอีสปอร์ตที่เหมาะสมกับตัวผู้เล่นเกมส์ ก็จะทำให้ผลเสียที่กล่าวไว้ข้างต้นเกิดขึ้นจริง บทความวิชาการนี้จึงอยากนำเสนอวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เล่นอีสปอร์ตได้มีวิธีการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต

## E-Sport กับการป้องกันพฤติกรรมเนือยนิ่ง

Mark Nicoll (2022) ได้เขียนบทความแนะนำว่า เกมส์ E-sport แบบ Virtual Reality (VR) เป็นรูปแบบใหม่ในการเล่นและได้มีผู้เล่นใหม่ ๆ เกิดขึ้นแบบก้าวกระโดด นอกจากในแง่ธุรกิจแล้ว ยังเป็นรูปแบบของงานอดิเรกใหม่ ๆ ที่มีความท้าทายและน่าตื่นเต้น ในขณะที่เกมส์อีสปอร์ต มักจะมาพร้อมกับความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะแม้ว่า E-Sports อาจดูเหมือนเป็นรูปแบบความบันเทิงที่ไม่เป็นอันตราย แต่ระยะเวลาที่ผู้เล่นนั่งนาน ๆ ไม่มีการขยับขี้นร่างกาย อาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพที่ร้ายแรงได้ ซึ่ง Mark Nicoll ได้เสนอแนะแนวทางในการรักษาสุขภาพแม้ว่าจะเล่น E-Sport ก็ตาม เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยได้

Mark Nicoll แนะนำว่า ผู้เล่น E-Sport ต้องตั้งเวลาในการเล่นเกมส์ ทุกๆ 30 นาที และใช้เวลาประมาณ 2 นาที ลุกจากที่นั่ง เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง เพื่อให้ร่างกายเกิดความกระตือรือร้น สร้างความกระฉับกระเฉง เป็นการพักผ่อนสายตาและผ่อนคลายจิตใจด้วย และในแต่ละสัปดาห์ให้ทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการเล่น E-Sport เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ หรือ โยคะ เป็นต้น เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

นอกจากเรื่องของร่างกายที่ต้องดูแลแล้ว สิ่งสำคัญคือต้องใส่ใจกับอาหารที่รับประทานอาหารในแต่ละวันด้วย ต้องเป็นอาหารที่ถูกหลักและมีคุณค่าทางโภชนาการ ลดอาหารที่มีความมันเยอะ ๆ ลดอาหารที่

ประกอบด้วยแป้ง งดเครื่องดื่มน้ำตาล และเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จะสามารถช่วยเพิ่มสมาธิให้กับการเล่น E-Sport ได้เป็นอย่างดี

Dominik Petermeier (2022) ผู้เขียนบทความ eSports fitness - How Pros Deliver Top Performance ได้กล่าวว่าการรับประทานอาหารที่มีสมดุลและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและเพียงมีความสำคัญต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นกีฬานิตไหน และตอนนี้ผู้คนส่วนใหญ่ก็ให้ความสนใจว่า แม้แต่กีฬา E-Sport ก็ต้องได้รับการใส่ใจสุขภาพและออกกำลังกาย และความมีสุขภาพดีของร่างกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้เล่น E-Sport เพื่อให้มีความสำเร็จในการแข่งขัน เพราะการมีสุขภาพที่ดี ย่อมส่งผลต่อการทำสมาธิและการตอบสนองต่อร่างกาย ทำให้เข้าใกล้ชัยชนะได้มากขึ้น โดยยังแนะนำให้เห็นความสำคัญของโภชนาการว่าต้องรับประทานอาหารให้ครบคุณค่าทางสารอาหาร ประกอบกับการออกกำลังกายตามท้องคการอนามัยโลกแนะนำให้โดยออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ สัปดาห์ละ 150 นาที เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้ร่างกายและจิตใจ

### บทสรุป

ปัจจุบัน E-sport ในประเทศไทย การกีฬาแห่งประเทศไทยมีความเห็นชอบให้อีสปอร์ต (E-sport) เป็นกีฬาที่สามารถจดทะเบียนจัดตั้งเป็นสมาคมกีฬาได้ในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2560 โดยมีชื่อเป็นทางการว่า สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย (Thailand E-Sports Federation หรือ TESF) การเล่น E-Sport เหมือนเล่นบางๆ ระหว่างเด็กติดเกมออนไลน์และกีฬาออนไลน์ เพราะถึงแม้ปัจจุบันการเล่น E-sport จะได้รับการพัฒนาและยกให้เป็นกีฬาที่มีการแข่งขันแล้ว แต่ใช้ว่าเด็กเล่นเกมออนไลน์ทุกคนจะได้เป็นนักกีฬาออนไลน์ที่มีชื่อเสียง ดังนั้น หากมองในมุมของวัยรุ่นที่เล่นเกมทั่วไปแล้ว สิ่งที่ต้องเป็นห่วงตามมา คือเรื่องของสุขภาพที่อาจเกิดผลกระทบหากหักโหมเล่น E-sport หรือเกมออนไลน์มากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบด้านสุขภาพ เช่น สายตา กล้ามเนื้อ ปวดข้อ เป็นต้น หรือผลกระทบทางอารมณ์ ที่อาจเกิดความฉุนเฉียวได้ง่าย โหม่งง่าย เนื่องจากมีใครมาขัดอารมณ์ตอนกำลังเล่นเกม หรือผลกระทบทางการเรียน ที่อาจจะกระทบการเรียน ทำให้การเรียนตกต่ำลง ทำให้ขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนกระทบถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว พี่น้อง หรือเพื่อน แต่ในผลกระทบระยะยาวที่น่าเป็นห่วง นั่นคือ ผลกระทบทางสุขภาพ เนื่องจากการเล่น E-sport เป็นเกมกีฬา ที่ทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ง่าย ซึ่งจะส่งผลกระทบในระยะยาว ทั้งด้านสุขภาพที่อาจขาดสารอาหาร กล้ามเนื้ออักเสบ สายตาพร่ามัว รวมทั้งโรคอ้วน โรคความดัน หรือโรคเบาหวาน ดังนั้น การป้องกันกันง่าย ๆ คือ ให้ตั้งเวลาหยุดการเล่น E-sport ทุกๆ 30 นาที ลูกออกมาทำกิจกรรมเพื่อยืดเหยียด หรือกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายแบบอื่น ๆ ประมาณ 2-3 นาที และที่ต้องปฏิบัติในแต่ละสัปดาห์คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ 150 ต่อสัปดาห์ ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

ประกอบกับรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และเป็นอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การกระทำเหล่านี้จะช่วยป้องกันการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งในผู้เล่น E-sport ได้ ส่งผลให้ไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพและยังสามารถทำในสิ่งที่ชอบหรือเล่น E-sport ได้อย่างมีความสุขอีกด้วย

### บรรณานุกรม

- ธิดิฏยานปริชาเศรษฐ. (2561). พฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการพัฒนาของโรคมะเร็ง. *Veridian E-Journal, Science and Technology Silpakorn University*. 5(4). 1-15.
- ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ (2560) คนไทยใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งเท่าไร. ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2560
- นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์ และคณะ. (2560). คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามเกณฑ์หรือไม่. ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2560.
- ปิยมร โอภาสกิจ. (2561). ผลกระทบทางดานพฤติกรรมของการเล่นกีฬา E-Sport ของเยาวชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการองค์การ. คณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยเกริก.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). คำศัพท์. [ออนไลน์] <http://www.royin.go.th/dictionary/> ค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2565.
- วรภพ วิทยาพิภพสกุล. (2564). การศึกษาและพัฒนารูปแบบ อีสปอร์ตคอมมูนิตี้ในบริบทของประเทศไทย. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบเพื่อธุรกิจ. วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักดิ์พัทธ์ รัตนสุรีย์. (2563). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อีสปอร์ตของผู้เล่นเกมในเขตกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระ. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและการจัดการ. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สมัชชาสุขภาพ. (2561). ความรับผิดชอบร่วมทางสังคมเกี่ยวกับอีสปอร์ตต่อสุขภาวะเด็ก. เอกสารสมัชชาสุขภาพ 11.
- Ainsworth BE, H. W., Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR Jr,

- Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR Jr, Leon AS. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc.*, S498-504.
- C.carver. (1999, march). Building a virtual community for a tele-Learning environment. *IEEE Communications Magazine*, 37(3), 114-118.
- Dennis, A. R., Pootheri, S. K., & Natarajan, V. L. (1998). Lessons from the Early Adopters of Web Groupware. *Journal of Management Information Systems*, 14(4), 65-86.
- Dominik Petermeier. (2022). eSports fitness - How Pros Deliver Top Performance. [Online]. Retrieved from <https://www.ispo.com/en/know-how/esports-fitness-how-pros-deliver-top-performance>. December 20, 2022.
- Kerr, J., Anderson, C., & Lippman, S. M. (2017). Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer: an update and emerging new evidence. *The Lancet Oncology*, 18(8), e457-e471. doi:[https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(17\)30411-4](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(17)30411-4)
- Mark Nicoll. (2022). How E-Sports Players Can Stay Fit and Avoid a Sedentary Lifestyle. [Online]. Retrieved from <https://www.simulationmagazine.com/how-e-sports-players-can-stay-fit-and-avoid-a-sedentary-lifestyle/>. December 20, 2022.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. doi:10.1097/JES.0b013e3181e373a2
- Samuelson, G. (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 48(2), 57-57. doi:10.1080/11026480410034349
- S.Faraj, L. S. (1997). Atheism, sex, and databases: The net as a social technology. *Culture of the Internet*, 1(1), 35-51. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08437-001>