

รูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตเมือง

Model of Health Promotion Activity
for Body Weight Controlling among

ธันณฎดา บัวเพื่อน (Thananyada Buapian)¹

บทคัดย่อ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน การศึกษามี 3 ระยะ คือ 1) ศึกษาปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงานควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียน 2) สร้างรูปแบบกิจกรรม และ 3) ทดสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1 ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่เกี่ยวข้อง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักโภชนาการ ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน รวมจำนวน 30 คน เครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงานฯ แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ระยะที่ 2 สร้างรูปแบบฯ โดยใช้ข้อมูลระยะที่ 1 ร่วมกับการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ระยะที่ 3 ทดสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 3 มี 330 คน เครื่องมือวัดผลการทดสอบคือ ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงของนักเรียน ผลการทดสอบภายใน 3 เดือน พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการท้วมเปลี่ยนแปลงเป็นสมส่วน นักเรียนที่เริ่มอ้วนเปลี่ยนแปลงเป็นท้วม แต่นักเรียนที่ภาวะโภชนาการอ้วนไม่มีการเปลี่ยนแปลง การทดสอบได้ผลว่ารูปแบบกิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้เพื่อควบคุมภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเสนอแนะให้ศึกษาซ้ำโดยใช้กลุ่มตัวอย่างและระยะเวลาทดสอบมากกว่าครั้งนี้

¹อาจารย์ ดร., สาขาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพฯ 10220, อีเมล: ananya1623@gmail.com

รูปแบบกิจกรรมที่นำเสนอประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม คือ 1) ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย แก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่เกี่ยวข้อง ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน ผู้ปกครองและเด็กนักเรียน 2) ผู้ปกครองและครูจัดอาหารที่ครบถ้วนมีความพอดีทั้งพลังงานและปริมาณทั้งที่บ้านและโรงเรียน 3) ผู้ปกครองและครูจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งที่บ้านและโรงเรียน 4) เด็กนักเรียนบริโภคอาหารถูกต้องออกกำลังกายทั้งที่บ้านและโรงเรียน บันทึกทุกวัน และส่งสมุดบันทึกฯ ให้ผู้ปกครองและครูประจำชั้น เพื่อการตรวจสอบ

คำสำคัญ : กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ, เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

Abstract

The purpose of this study was to propose model of health promotion activity for body weight controlling among over nutrition students. The study composed of three phases; study the problems, model construction and testing the model. Phase one, the sample consisted of school administrators, teachers, public health personnel, nutritionists, school cooks and parents. The tools of study consisted of a questionnaire, guidelines for in-depth interview and focus group discussion. Phase two, using information from phase one to construct the model, and the model were reviewed by three experts. Phase three, testing for the possibility of the model by using weight and height index. Within three months, the results of the study showed better change in rather obese and obese students, but no change in completely obese students. The study indicated the possibility of the model to be used in controlling obesity among elementary school students, grade four to six.

The model to be proposed consisted of four main activities. 1) Workshop on “obesity controlling of elementary school students, grade four to six” for school administrators, teachers, school cooks students and parents.

2) Parents and teachers prepared a sufficiency of food interms of calorie and amount for students at home and school 3) Parents and teachers organized good exercise for students at home and school and 4) The students performed those activities daily, record, and submitted the record to parents and school teachers.

Keywords : Health Promotion Activity, Over Nutrition Students

บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของคนในยุคปัจจุบัน เนื่องจากมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คนไทยมีแนวโน้มในการมีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลายประการ เช่น การมีพฤติกรรมบริโภคที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย การชอบอาหารที่มีรสหวาน เค็ม มีไขมันสูง การรับประทานอาหารจานด่วน อาหารประเภททอด ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีรสหวานประเภทน้ำอัดลม นอกจากนั้นยังพบในการรับประทานในปริมาณที่มากต่อมื้อ และการรับประทานหลายมื้อต่อวัน มีการเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ซึ่งเป็นผลให้มีการสะสมไขมันมากขึ้น และปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน เช่นเดียวกัน ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การนั่งดูโทรทัศน์พร้อมทานขนมขบเคี้ยวทั้งวัน การมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่อาศัยเครื่องผ่อนแรง นอกจากนั้น ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายบกพร่อง ปัจจัยจากสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ การใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์ และอาการแทรกซ้อนของภาวะโภชนาการเกินมีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของเด็กนักเรียนอย่างมากมาย อาทิ ปัญหาด้านร่างกายทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน ภาวะข้อเสื่อมจากการที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ และง่วงนอนจากภาวะอ้วนมาก ส่วนปัญหาสุขภาพด้านจิตใจและสังคมที่พบมากในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่

โรคซึมเศร้า ขาดความมั่นใจ มีปัญหาการเรียน สมาธิสั้น เป็นต้น (สุจิตรา ชัยกิตติศิลป์, 2547)

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของผู้ป่วยเด็กที่มาใช้บริการในสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี, 2559) พบผู้ป่วยเด็กมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 15.46 และ 10.5 ตามลำดับ การสำรวจของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) พบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ตั้งแต่อายุ 6-19 ปี ทั้งสิ้น 75 จังหวัด จำนวน 213,136 คน คิดเป็นร้อยละ 14.46 แบ่งเป็น ชาย 108,734 คน คิดเป็นร้อยละ 14.75 และหญิง 104,402 คน คิดเป็นร้อยละ 14.16 และในภาคกลาง พบนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินจำนวนมากอยู่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาคิดเป็นร้อยละ 27.98 ดังจะเห็นได้ว่าเป็นจำนวนเปอร์เซ็นต์ที่ค่อนข้างสูง ดังนั้นสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 จึงจัดตั้งโครงการควบคุมภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ซึ่งทางกลุ่มโรงเรียนในตำบลไผ่ลิงเป็นโรงเรียนนำร่องในการดำเนินการจัดกิจกรรมแก้ไขภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า มีกิจกรรมแก้ไขภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน และได้มีกิจกรรมแก้ไขปัญหานี้ คือจัดให้มีการเข้าค่ายเด็กตามโครงการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา เป็นระยะเวลา 6 เดือน ภายหลังการดำเนินกิจกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินในโครงการนี้น้ำหนักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่อยู่ในระดับเริ่มอ้วน (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีค่ามากกว่า + 2 SD ถึง + 3 SD) ลดลง และภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่อยู่ในระดับอ้วน (น้ำหนักตัวตามเกณฑ์ส่วนสูงมีค่ามากกว่า +3 SD) ไม่ลดลง รูปแบบกิจกรรมของโครงการดังกล่าว นับว่าการจัดกิจกรรมควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ยังไม่บรรลุเป้าหมาย

ข้อมูลจากการติดตามการดำเนินงานดังกล่าวที่ได้จากผู้ปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้องพบว่า สิ่งที่ทำให้งานควบคุมภาวะโภชนาการเกินไม่บรรลุเป้าหมายเกิดจากการขาดการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนยังปฏิบัติไม่จริงจังและไม่ต่อเนื่อง การรายงานเสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมที่สามารถควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน

ปลายที่เป็นรูปธรรมได้ผลจริงจัง ซึ่งกิจกรรมในเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางว่ามีกิจกรรมหลัก คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน การดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องทั้งที่บ้านและโรงเรียน อีกทั้งให้นักเรียนเองมีการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีพัฒนาการตามวัยอย่างเหมาะสม แนวทางนี้นับว่าสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997:159) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลกรรมการเรียนรู้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะอยู่ในรูปของความเชื่อและความคาดหวัง ซึ่งอยู่ในกระบวนการทางปัญญาของมนุษย์และทำหน้าที่ควบคุมกำกับกับการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ (Bandura ,1997:159)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่เป็นรูปธรรมและได้ผลจริงจังเพื่อจะได้นำมาแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนให้เกิดประสิทธิผลและประโยชน์สูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงานควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียน
2. สร้างรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
3. ทดสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา ประกอบด้วยการศึกษา 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ศึกษาปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงานควบคุมภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทำการศึกษาจากผู้บริหารโรงเรียน นักโภชนาการและผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนวัดพระญาติการาม จำนวน 133 คน

ระยะที่ 2 สร้างรูปแบบการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยใช้ข้อมูลจากระยะที่ 1 ร่วมกับการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญและผู้บริหารโรงเรียน นักโภชนาการและผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 18 คน

ระยะที่ 3 ทดสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน 3 คน ครู และผู้ปกครองจำนวน 19 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ 26 สิงหาคม 2559-31 มกราคม 2560 ในโรงเรียนวัดพระญาติการาม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการศึกษา

ระยะที่ 1 ศึกษาปัญหา อุปสรรคของการดำเนินงานฯ

โดยการจัดสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักโภชนาการ ผู้วิจัย ผู้ปกครอง และเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน รวมจำนวน 18 คนร่วมกันอภิปราย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินรายการและสร้างบรรยากาศแสดงความคิดเห็นและสรุปประเด็นในหัวข้อประเมินสภาพปัญหาและความจำเป็น

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักโภชนาการ ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนวัดพระญาติการาม จำนวน 330 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จำนวน 10 คน คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักโภชนาการ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 8 คน คือ ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวคัดเลือกจากประชากรตามสัดส่วน 1 : 3

สำหรับครูประจำชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เลือกตัวแทนระดับชั้นละ 1

คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินและผู้ปกครอง มีเกณฑ์การคัดเลือกจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่สมัครใจที่มีภาวะ โภชนาการต่ำจำนวน 1 คน, เริ่มอ้วน จำนวน 1 คนและอ้วนจำนวน 1 คน รวม 3 คน

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในระยะที่ 1 มี 2 ชุดประกอบด้วยแบบสอบถามปัญหาและอุปสรรคการ ดำเนินงานควบคุมภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และ แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม

เครื่องมือทั้ง 2 ชุด ที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความ ตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาจากค่า IOC ใช้เกณฑ์เลือกข้อที่ได้ค่า IOC มากกว่าหรือ เท่ากับ 0.50 ผลปรากฏว่า ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.40-0.90 สำหรับข้อความที่มี ค่า IOC ไม่ถึง 0.50 ได้นำมาปรับแก้ภาษาให้มีความชัดเจนขึ้นตามคำแนะนำของ ผู้เชี่ยวชาญ

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในระยะที่ 1 ระหว่าง กรกฎาคม-ตุลาคม 2559 เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิง ปริมาณและเชิงคุณภาพ ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการเรียงเรียงข้อความ

ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานควบคุมภาวะ โภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนและบ้าน คือ การจัดอาหารให้รับประทานเหมือนกับเด็กทั่วไปไม่ได้จัดรายการอาหารควบคุม น้ำหนักโดยเฉพาะ จะมีการกำหนดหน้าที่ในภาพรวมไม่แบ่งแยกดังนั้นนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินก็จะมีหน้าที่เหมือนเด็กทั่วไป ผู้ปกครองไม่มีเวลา ครูผู้สอนขาดความ รู้ในการคิดคำนวณพลังงานอาหารที่จัดให้บริโภค การดำเนินงานยังขาดรูปแบบที่ ชัดเจนและความร่วมมือทั้งทางบ้านและทางโรงเรียนยังไม่ต่อเนื่องและไม่สม่ำเสมอ

ระยะที่ 2 สร้างรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุม น้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

1.ผู้วิจัยศึกษาการดำเนินงานควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนใน พื้นที่ที่มีการดำเนินงานมาแล้ว โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งผู้ดำเนิน งานและภาคีเครือข่าย พร้อมทั้งศึกษารายงานเอกสารต่างๆ ในพื้นที่ที่ดำเนินงาน

อย่างน้อย 3 พื้นที่

1.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลหัวสำโรง อำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา (มีการดำเนินการศูนย์เด็กเล็ก 5 แห่ง และขยายพื้นที่เพิ่มเป็น 12 แห่ง)

1.2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี

1.3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย (Participatory) ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ที่มีประสบการณ์ดำเนินงานมาแล้ว โดยการจัดประชุมถอดบทเรียนจากประสบการณ์ที่เคยดำเนินการ แล้วร่วมกันการสร้งรูปแบบฯการดำเนินงานควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน การแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

3. ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย (Participatory) ได้แก่ ผู้ปกครอง คณะครู ผู้บริหาร โรงเรียน และเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ที่ทดลองฯ ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และร่วมกันวางแผนการดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบที่สร้างขึ้น

ผลการศึกษา พบว่า รูปแบบกิจกรรมฯที่สร้างขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม คือ 1) การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่เกี่ยวข้อง ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียนผู้ปกครอง และเด็กนักเรียน 2) ผู้ปกครองและครูจัดอาหารที่ครบถ้วนมีปริมาณพอดีทั้งที่บ้านและโรงเรียน 3) ผู้ปกครอง และครูจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งที่บ้านและโรงเรียน 4) เด็กนักเรียนลงมือปฏิบัติและบันทึกทุกวันด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายทั้งที่บ้าน และโรงเรียน ส่งสมุดบันทึกให้ผู้ปกครอง และครูประจำชั้นเพื่อการตรวจสอบ

ระยะที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ใช้การทดลอง (One group pretest-posttest design) แบบหนึ่งกลุ่มวัดสองครั้ง โดยวัดความรู้เรื่องการควบคุมภาวะโภชนาการเกินในเด็ก เจตคติด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผู้ปกครอง และผู้บริหาร

ครูผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเลือกโรงเรียนใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงมา 1 โรงเรียน

ผลการศึกษา ในการดำเนินกิจกรรม 4 กิจกรรม พบว่า

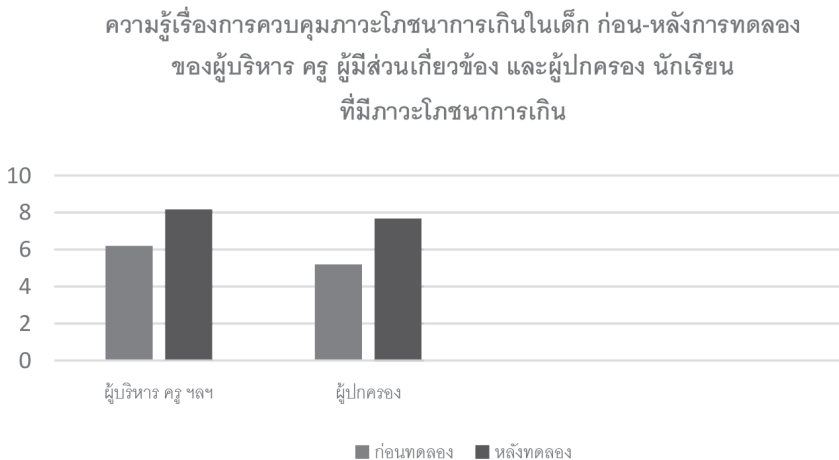
กิจกรรมที่ 1 การสนทนากลุ่มเรื่อง การควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็ก
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (N = 16) ความรู้ก่อนการทดลอง
อยู่ระดับปานกลาง

($\bar{x}$ = 6.20, SD = 0.86) หลังการทดลอง อยู่ระดับสูง ($\bar{x}$ = 8.17, SD = 0.92)

ผู้ปกครอง เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (N = 6) ความรู้ก่อนการทดลอง
อยู่ระดับต่ำ

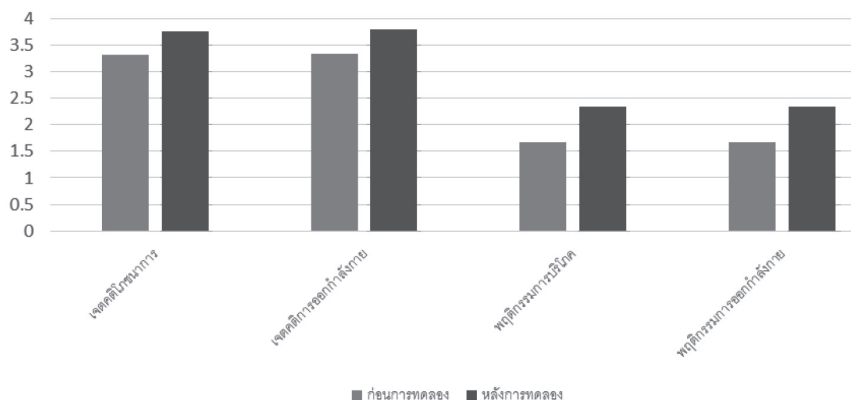
($\bar{x}$ = 5.20, SD = 0.94) หลังการทดลองอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 7.67, SD = 0.96)



แผนภูมิที่ 1 แสดงความรู้เรื่องการควบคุมภาวะโภชนาการเกินในเด็ก
ก่อน-หลังการทดลองของผู้บริหาร ครูผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้ปกครอง นักเรียน

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ($N = 3$) **เจตคติด้านโภชนาการ** ก่อนการทดลอง อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$, $SD = 0.87$) หลังการทดลอง อยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, $SD = 0.85$) **เจตคติด้านการออกกำลังกายก่อนการทดลอง** อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.34$, $SD = 0.78$) หลังการทดลอง อยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, $SD = 0.88$) **พฤติกรรมด้านบริโภคอาหาร** ก่อนการทดลอง อยู่ระดับไม่ดี ($\bar{X} = 1.67$, $SD = 0.91$) หลังการทดลอง อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.33$, $SD = 0.95$) **พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย** ก่อนการทดลอง อยู่ระดับน้อย ($\bar{X} = 1.66$, $SD = 0.96$) หลังการทดลอง อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.34$, $SD = 0.87$)

เจตคติและการปฏิบัติด้านโภชนาการและออกกำลังกาย ก่อน-หลังการทดลอง
ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน



แผนภูมิที่ 2 แสดงเจตคติและการปฏิบัติด้านโภชนาการ

และการออกกำลังกาย ก่อน-หลังการทดลองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

กิจกรรมที่ 2 ผู้ปกครองและครูจัดอาหารที่ครบถ้วน มีปริมาณพอดี ทั้งที่บ้านและโรงเรียน
กิจกรรมที่ 3 ผู้ปกครองและครูจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งที่บ้านและโรงเรียน
กิจกรรมที่ 4 นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 3 คน ปฏิบัติกิจกรรม ลงบันทึกรายละเอียดอาหารที่บริโภคและการออกกำลังกายในสมุดบันทึก อยู่ในระดับดี (ปฏิบัติถูกต้องร้อยละ 85.73)

**ตารางที่ 1 ผลการทดสอบรูปแบบกิจกรรมการควบคุมภาวะโภชนาการ
ของเด็กนักเรียนอายุ 11 ปี จำนวน 3 คน**

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ชั้น	อายุ (ปี)	ครั้งที่ 1 (ก่อนทดสอบ) ตุลาคม 2559			ครั้งที่ 1 (หลังทดสอบ) พฤศจิกายน 2559		
				น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	นน./สส.	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	นน./สส.
1.	ดญ.เอ	ป.5/1	11	74	164	อ้วน	73	165	อ้วน
2.	ดญ.บี	ป.5/1	11	54.70	150	เริ่มอ้วน	53.60	152	ท้วม
3.	ดญ.ซี	ป.5/2	11	53.90	151	ท้วม	53	153	สมส่วน
ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ชั้น	อายุ (ปี)	ครั้งที่ 2 (หลังทดสอบ) ธันวาคม 2559			ครั้งที่ 3 (หลังทดสอบ) มกราคม 2560		
				น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	นน./สส.	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	นน./สส.
1.	ดญ.เอ	ป.5/1	11	72	166	อ้วน	71	166	อ้วน
2.	ดญ.บี	ป.5/1	11	53.80	152	ท้วม	54	153	ท้วม
3.	ดญ.ซี	ป.5/2	11	53.10	153	สมส่วน	53.50	153	สมส่วน

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลของรูปแบบกิจกรรมการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน ในระยะเวลา 3 เดือน โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีดังนี้ คือ ด.ญ. เอ. อายุ 11 ปี ก่อนดำเนินการภาวะโภชนาการอยู่ในระดับอ้วน และภายหลังดำเนินการ 3 เดือน ภาวะโภชนาการยังอยู่ในระดับอ้วน ด.ญ. บี. อายุ 11 ปี ก่อนดำเนินการมีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับเริ่มอ้วน ภายหลังดำเนินการ 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน มีภาวะโภชนาการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับท้วม และ ด.ญ. ซี. อายุ 11 ปี ก่อนดำเนินการมีภาวะโภชนาการเกินอยู่ในระดับท้วม หลังดำเนินการ 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน มีภาวะโภชนาการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับสมส่วน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาจากการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก คือ 1) การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูที่เกี่ยวข้อง ผู้ประกอบอาหารของโรงเรียนผู้ปกครอง และเด็กนักเรียน 2) ผู้ปกครองและครูจัดอาหารที่ครบถ้วนมีปริมาณพอดีทั้งที่บ้านและโรงเรียน 3) ผู้ปกครอง และครูจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งที่บ้าน และโรงเรียน 4) เด็กนักเรียนลงมือปฏิบัติและบันทึกทุกวันด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายทั้งที่บ้านและโรงเรียนส่งสมุดบันทึกให้ผู้ปกครอง และครูประจำชั้นเพื่อการตรวจสอบ และระยะที่ 3 นำรูปแบบกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบสามารถอภิปรายผล ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การให้ความรู้ด้านการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายโดยการจัดสนทนากลุ่มเรื่อง การควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในภาพรวมคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติและพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายภายหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถพัฒนาความรู้และเจตคติส่งผลถึงการปรับพฤติกรรมในการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมในเวลาต่อมา

กิจกรรมที่ 2 และ 3 ผู้ปกครองและครูจัดอาหารครบถ้วนมีปริมาณพอดีและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยการจัดอาหารครบ 5 หมู่ วันละ 1,200 กิโลแคลอรี แบ่งเป็น 3-5 มื้อ/วัน และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันๆ ละ 30-60 นาที (โรงเรียนจัดการออกกำลังกายเดินแอโรบิก เวลา 15.00-15.30 น. ทุกวันเปิดเรียน) ดำเนินการติดต่อกันนาน 3 เดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการในระดับทั่วมเป็นสมส่วน ในระดับเริ่มอ้วนเป็นทั่วมและในระดับอ้วนภาวะโภชนาการไม่มีการเปลี่ยนแปลง ในการศึกษาของโธมัส (2007: 1561-1566) เรื่อง การลดการดูโทรทัศน์ วิดีโอเทป และวิดีโอเกมของเด็ก เพื่อป้องกันความอ้วนด้วยการออกกำลังกายและการจัดอาหารลดน้ำหนัก พบว่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงมีความสัมพันธ์กันในทางลบ

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .002 (Thomas, 2007: 1561-1566)

กิจกรรมที่ 4 เด็กนักเรียนลงมือปฏิบัติและบันทึกประจำวันด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย นำสมุดบันทึกฯ ส่งผู้ปกครองและครูประจำชั้นตรวจสอบอยู่ในระดับดี ร้อยละ 85.73 สอดคล้องกับการศึกษาของอนุวัติ คุณแก้ว (2554: 92-94) เรื่อง วิทยุวัยใส ใส่ใจพัฒนาสุขภาพะ พบว่าพฤติกรรมอันพึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของวิทยุวัยใสพรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (อนุวัติ คุณแก้ว , 2554: 92-94)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตเมืองนี้ ไปทดสอบประสิทธิผลโดยการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนที่มากขึ้นและใช้ระยะเวลาในการทดลองที่นานเพิ่มขึ้นอีก เพื่อยืนยันประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินให้ได้ผลที่ดีมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2558). รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา (เอกสารอัดสำเนา). กรุงเทพฯ.
- เครือข่ายเด็กไทย ไม่กินหวาน. (2550). เอกสารเรื่อง “เด็กไทยกับภัยอ้วน”. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิชาการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- เครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). “โรงเรียนกับเด็กอ้วน” นโยบายและมาตรการโรงเรียนเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก.
- สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561, จาก <http://www.hrn.thainhf.org>.
- จันทิมา บุญศรี. (2552). การจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลห้วยทับทัน อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ (การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารบัณฑิต). ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุจิตรา ชัยกิตติศิลป์. (2547). โรคอ้วน : อันตราย ผลกระทบ และแนวทางการรักษา, **วารสาร มจร. วิชาการ**. 7(5), 38-39.

อนุวัติ คุณแก้ว. (2554). **วัยรุ่นวัยใส ใส่ใจพัฒนาสุขภาพ**. เพชรบูรณ์ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.

อนุวัติ คุณแก้ว. (2549). **วัยรุ่นไทย กับภัยอ้วน**. เพชรบูรณ์ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.

Bandura, A. (1977). **Social learning theory**. New Jersey: Prentice-Hall, INC. Englewood Cliffs.

Thomas, N. R. (2009). Reducing children's television viewing to prevent obesity, **Journal of the American Medical Association**. 282(16), 1561-1566.