

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “พฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน” วัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่ โดยผู้วิจัยดำเนินการอย่างมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรเพื่อให้ทราบข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการสรุปผลการวิจัยต่อไป ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมการด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโดยใช้แบบสอบถามเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ข้อ โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มประชากร พบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนบ้านบางนางลี่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.4 (n=47) ส่วนใหญ่อายุประมาณ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.6 (n=34) และนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 45.2 (n=33) และ 31.5 (n=23) ตามลำดับ และในครอบครัวส่วนใหญ่ปฏิบัติตามตารางจะมีบุตร 2 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2 (n=33)

2. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียน พบว่า ส่วนใหญ่จะหยุดรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม โดยเด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ร้อยละ 75.3 (n=55) และรองลงมาจะชอบดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ 100% มากกว่าดื่มน้ำอัดลม โดยจะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ร้อยละ 72.6 (n=53) นอกจากนี้ยังชอบรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ จะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ร้อยละ 53.4 (n=39) และไม่ค่อยรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ และพิซซ่า โดยเด็กส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ จะไม่เคยทำเลย ร้อยละ 47.9 (n=35)

3. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียน พบว่า ส่วนใหญ่จะช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ล้างจาน ถูบ้าน กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ โดยใช้เวลาทำติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 47.9 (n=35) รองลงมาจะชอบเล่นกีฬาหน้าๆ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล วายน้ำ เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน หรือเทนนิสโดยใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยครึ่งละ 15-20 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.2 (n=33) และหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ จะออกไปวิ่งเล่นมากกว่าการนั่งเล่นเกมหรือดูทีวี โดยจะทำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 39.7 และ (n=29) แต่อย่างไรก็ตามพบว่า เวลาพักกลางวันส่วนใหญ่จะไม่ชอบออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนแต่นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่า คิดเป็นร้อยละ 68.5 (n=50)

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่น่าสนใจต่อการนำเสนออภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. เมื่อประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ถึง ปีที่ 6 พบว่า ส่วนใหญ่จะชอบรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักและผลไม้ ชอบดื่มน้ำเปล่ามากกว่าน้ำอัดลมและจะหยุดรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม ซึ่งต่างจากผลงานวิจัยที่เก็บข้อมูลในเด็กนักเรียนที่อาศัยอยู่ในสังคมเมืองที่พบว่าเด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกณฑ์จะชอบรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ แต่จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า เด็กกลุ่มตัวอย่างจะไม่ค่อยรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และไม่ค่อยดื่มน้ำอัดลม ทั้งยังชอบรับประทานอาหารในมื้ออาหารอีกด้วย ซึ่งต่างจากงานวิจัยที่ว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในเมืองชอบบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล ไขมัน และโปรตีนมากกว่าบริโภคผักและผลไม้ (Chaiamnuy, 2002) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในเขตพื้นที่ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลอยู่นอกตัวจังหวัดสมุทรสงคราม ยังไม่ค่อยมีร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด และจากการสอบถามผู้ปกครองหรือพ่อแม่เด็กกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบว่าอาหารที่เด็กรับประทานส่วนใหญ่เด็กจะทานเฉพาะที่บ้านและที่โรงเรียนซึ่งทางโรงเรียนได้จัดเตรียมไว้ให้เท่านั้น

2. เมื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ถึง ปีที่ 6 พบว่า ส่วนใหญ่จะช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ล้างจาน ถูบ้าน กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ โดยใช้เวลาทำติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที และจะชอบเล่นกีฬาต่างๆ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน หรือเทนนิส โดยใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 15-20 นาที และหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ จะออกไปวิ่งเล่นมากกว่าการนั่งเล่นเกมหรือดูทีวี โดยจะทำทุกวัน ซึ่งต่างจากงานวิจัยที่พบว่า เด็กในเมือง จะใช้เวลาในการดูทีวีมากกว่าสามชั่วโมงต่อวัน (Ruangsaraganon et al., 2002) อาจเป็นเพราะเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัดไม่ใช่ชุมชนเมืองอย่างเช่นกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ ในเขตพื้นที่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างไม่มีสิ่งช่วย เช่น ร้านวิดีโอเกมส์ ร้านเกมส์คอมพิวเตอร์ หรือ โรงภาพยนตร์ ที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ไปนั่งเล่นเกมในร้านวิดีโอเกมส์หรือร้านเกมส์คอมพิวเตอร์ แต่ในเขตกรุงเทพมหานครจะมีสถานที่ดังกล่าวมากมาย ทำให้เด็กที่อยู่ในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมนั่งติดอยู่กับที่เป็นเวลานาน มากกว่าเด็กกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ นอกจากนี้ จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าเด็กชอบออกกำลังกายทั้งแบบเบาและหนักรวมถึงชอบวิ่งเล่นกับเพื่อนมากกว่าการนั่งเล่นเกมหรือดูทีวี ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมอยู่แล้ว เด็กมีการใช้ร่างกาย ออกกำลังกาย เล่นกับเพื่อน จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมนี้ต่อไป เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาที่เด็กชอบเป็นทีม เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนานและไม่เบื่อ เหมือนเล่นกับเพื่อน ไม่ถูกบังคับ

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. รัฐควรกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพเด็กด้านพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามพัฒนาการด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และสังคมอย่างมีคุณภาพ โดยกำหนดเป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ โดยการให้โรงเรียนเปิดสอนหลักสูตรที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย เด็กวัยเรียน และให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนการสอนหลักสูตรนี้ เพื่อให้เด็กกลับไปปฏิบัติต่อในครอบครัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. รัฐควรรณรงค์เรื่องการดูแลพฤติกรรมสุขภาพเด็กด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างจริงจังและให้ครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาค ควรกำหนดนโยบายที่เป็นแนวทางการปฏิบัติอย่างกว้างๆ และสามารถปฏิบัติได้จริง สามารถปรับได้ตามวิถีชีวิตของเด็กในชุมชนที่แตกต่างกัน ไม่ควรกำหนดรูปแบบเดียวกันทั้งประเทศเพราะในบางพื้นที่จะไม่สามารถปฏิบัติตามนโยบายหรือแนวทางนั้นๆได้

3. ผู้บริหารโรงเรียนและอาจารย์ประจำชั้นควรมีส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาที่เด็กชอบเป็นทีม เพื่อให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานและไม่เบื่อเหมือนเล่นกับเพื่อน ไม่ถูกบังคับ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมเด็กเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ในบริบทที่แตกต่างไป เช่น ศึกษาที่โรงเรียนในชนบทตามภาคต่างๆ เพื่อหาจุดต่างจุดร่วมเพื่อนำมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนต่อไป

2. ควรมีการจัดทำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบและการทำวิจัยครั้งต่อไป