

ชุดนวัตกรรม ChOPA & ChiPA Game เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง (ChOPA & ChiPA Game Innovations for High, Slender, Strong Thai Child)

นภัสสงขล ศุภะพิชฌ์, ขนิษฐา ระโหฐาน, ณัฐธิ ทองแย้ม
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

การทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) เพียงพอของเด็กไทยอายุ 5-17 ปี ระหว่างปี พ.ศ. 2557-2559 ต่ำมาก (27.2, 26.2 และ 26.6) ขณะที่ร้อยละเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (9.7, 10.2 และ 11.1) แต่เด็กสูงสมส่วนกลับลดลง (N/A, 64.55 และ 63.80) การพัฒนานวัตกรรมจึงเริ่มต้นในปี 2559 มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเครื่องมือ 1) พัฒนาแรงจูงใจให้เด็กเข้าร่วมและทำ PA เพียงพออย่างต่อเนื่อง 2) ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก และ 3) แก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง ชุดนวัตกรรมประกอบด้วยเกมออกกำลังกาย 4 รูปแบบคือ จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกท่าผืน, จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 1-2 และเก้าอี้...ขยี้ฟุง ประเมินภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังทดลอง 8 สัปดาห์ ในเด็ก ป.4-ป.6 จำนวน 771 คน 7 โรงเรียน ChOPA (N= 244), ChiPA (N=527) พบว่า เด็ก ChOPA & ChiPA มี 1) ภาวะโภชนาการดีขึ้น ทั้งร้อยละเด็กสมส่วนเพิ่มขึ้น (59.5, 64.6) อ้วนลดลง (17.8, 5.2) ผอมลดลง (2.6, 1.8) และยังพบร้อยละเพิ่มขึ้นของเด็กสูงตามเกณฑ์ (51.5, 56.9) ค่อนข้างสูง (6.0, 6.6) และสูง (3.9, 4.4) ในขณะที่ร้อยละลดลง คือ เด็กเตี้ย (6.5, 6.0) และค่อนข้างเตี้ย (32.2, 26.1) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า ChOPA สูงเพิ่ม 2.5 ซม. น้ำหนักลด 1.5 ก.ก. ส่วน ChiPA สูงเพิ่ม 2.2 ซม. น้ำหนักเพิ่ม 0.7 ก.ก. 2) สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทุกด้าน ทั้ง (กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นทั้ง ท้อง; sit-up เพิ่ม 4.2, 4.4 ครั้ง/นาที, ออก แขน; push-up เพิ่ม 3.7, 4.7 ครั้ง/30วินาที, กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อยืดหยุ่นขึ้น ทั้ง ขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง; เพิ่ม 5.2, 3.7 ซม., ข้อไหล่; เพิ่มซ้ายบน 5.0, 4.0 ขวาบน 3.6, 3.7 ซม. และไขมันใต้ผิวหนังลด 1.9, 0.1%)

ผลการพัฒนาตอบสนองต่อนโยบายสำคัญของประเทศในการแก้ไขปัญหาโรคอ้วน เตี้ย และผอม ในเด็ก จากผลลัพธ์ที่ชัดเจน จึงเกิดการขยายนวัตกรรมสู่กลุ่มเด็กวัยเรียนกว่า 5,037/657,594 ร.ร./คน และกลุ่มอื่นๆ ทั้งปฐมวัย วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ในปี2560-ปัจจุบัน ภาควิชาเครือข่ายมีความพึงพอใจในการนำนวัตกรรม ไปใช้ในเด็กวัยเรียนสูงถึงร้อยละ 92.41 จึงเสนอแนะให้พัฒนานโยบายและกลไกติดตามประเมินผลเชิงคุณภาพอย่างต่อเนื่องและบรรจุเข้าในแผนตรวจราชการกระทรวงทั้ง 4 กระทรวง รวมทั้งสร้างและขยายเครือข่ายทั้งภายในและต่างประเทศ เพื่อให้เกิดเวทีของการส่งต่อ การแลกเปลี่ยนนวัตกรรม และเสริมพลังให้เครือข่ายสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป