

ประสิทธิผลการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและสาธารณสุขต่อการสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา

The Effectiveness of School and Public Health Sector Participation in Physical Activity Behavioral Building for Primary Students

ศรีสุดา สุรเกียรติ¹ (Srisuda surakiat ,Dr.P.H.)

เกรียงศักดิ์ เต็งอำนวย¹ (Kriengsak Tengamnuay M.D.)

วัฒนา อัมพรพันธุ์สกุล¹ (Wattana Ampornpunsakul B.Sc.)

¹กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สถานการณ์การออกกำลังกายของประชากรวัยเด็กและเยาวชนยังไม่ถูกต้องเพียงพอต่อสุขภาพและการพัฒนาเป็นพฤติกรรมสุขภาพ นักเรียนออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและเพียงพอ ร้อยละ 70.4 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) นักเรียนอ้วนร้อยละ 13.4 (กรมอนามัย, 2556) การวิจัยนี้เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการมีส่วนร่วมโรงเรียนและสาธารณสุขต่อการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย (KAP) , สมรรถภาพทางกาย (BMI, ความอ่อนตัว, ความแข็งแรงกล้ามเนื้อและ ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต) สุขภาพกาย (วันลาวันป่วย) ความเครียดและสมรรถนะการเรียนรู้ รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 จำนวน 2 โรงเรียนที่มีลักษณะไม่แตกต่างกันทางสถิติ ทำการสุ่มอย่างง่ายให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 76 คน และ 69 คนตามลำดับ โดยกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบ/โปรแกรมการทำงานแบบมีส่วนร่วม 12 สัปดาห์ โดยผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่จากโรงเรียนและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ร่วมประชุมวางแผนแก้ปัญหาทุกเดือน ได้แผนงานกิจกรรมต่างๆให้นักเรียนออกกำลังกายมากขึ้นได้แก่การปรับแผนการเรียนการสอน การณรงศ์สร้างกระแส การจัดสิ่งแวดล้อมให้ร่มรื่น การเพิ่มพื้นที่ออกกำลังกาย และร่วมกันทำกิจกรรมออกกำลังกายกับนักเรียน ส่วนกลุ่มควบคุม(ไม่จัดรูปแบบเพิ่มเติม)กำหนดเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถาม (KAP , ความเครียด) แบบทดสอบชนิดคิดเร็ว แบบบันทึกสมรรถภาพทางกาย และแบบบันทึกการป่วยการลาของนักเรียน ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ สถิติที่ใช้ได้แก่ค่าร้อยละ, ค่าคะแนนเฉลี่ย, Paired t-test, Independent t-test และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมพบมีค่าเฉลี่ยเกือบทุกด้านสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นค่าความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ข้อเสนอแนะควรสนับสนุนการดำเนินงานตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมอย่างจริงจังระหว่าง 2 หน่วยงานและขยายสู่โรงเรียนอื่นๆพร้อมทั้งเผยแพร่ให้บุคลากรเข้าใจและจัดทำกิจกรรมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายตามข้อเสนอแนะ “การออกกำลังกายตามกลุ่มวัยที่เหมาะสมสำหรับคนไทย” เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพต่อไป