

# ภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกายของนักเรียนอายุ 6-12 ปี จังหวัดเชียงราย\*

## Nutritional State and Physical Activities for 6-12 Year-Old Students in Chiang Rai Province

<sup>1</sup>สุกัญญา บัวศรี, <sup>2</sup>กมลทิพย์ ทิพย์สังวาล และ  
<sup>3</sup>อนงค์ สุนทรานนท์

<sup>1</sup>Sukanya Buasri, <sup>2</sup>Kamontip Thipsangwal and  
<sup>3</sup>Anong Sunthranon

วิทยาลัยเชียงราย

Chiang Rai College

<sup>1</sup>Corresponding Author E-mail: sukanya.Bua@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ กิจกรรมทางกาย และปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอายุ 6-12 ปี ในจังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,467 คน สุ่มโดยวิธีแบบแบ่งชั้น นำเสนอข้อมูลโดยใช้จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบความสัมพันธ์ Pearson chi-square test

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเป็นเพศหญิงมากที่สุด 784 คน (53.4%) อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลจำนวน 794 คน (54.1%) อยู่ในระดับประถมศึกษาตอนปลาย 777 คน (53%) ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษา 341 คน (23.2%) รายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือนจำนวน 910 คน (62.0) ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด โดยมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุจำนวน 1,081 คน (73.7%) น้ำหนักค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์จำนวน 158 คน (10.7%) น้ำหนักค่อนข้างมากและมากกว่าเกณฑ์จำนวน 228 คน (15.6%) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจำนวน 1,083 คน (73.8%) ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย 190 คน (13%) ค่อนข้างสูงและสูงกว่าเกณฑ์จำนวน 194 คน (13.2%) น้ำหนักเทียบกับส่วนสูงสมส่วนจำนวน 1,060 คน (72.2%) ค่อนข้างผอมและผอมจำนวน 179 คน (12.2%) ท้วมเริ่มอ้วน และอ้วนจำนวน 228 คน (15.6%) ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกายเฉลี่ยรวมเท่ากับ 1,771 นาทีต่อสัปดาห์ เป็นกิจกรรมในระดับเบาเป็นส่วนใหญ่ 1,360 นาที กิจกรรมระดับหนักและปานกลาง 287 นาที และ 124 นาที

\* Received April 22, 2019; Revised May 5, 2019; Accepted June 14, 2019

ตามลำดับ กิจกรรมทางกายมากกว่า 420 นาทีต่อสัปดาห์จำนวน 1,413 คน (96.3) ปัจจัยด้านเพศ แหล่งที่อยู่อาศัยและการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การแก้ไขปัญหามาภาวะ ทูพโภชนาการควรได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง และมีระบบติดตาม ฝ้าระวัง ภาวะโภชนาการ มีการเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างเป็นระบบ และกระตุ้นให้มีกิจกรรมทางกายระดับหนักเพิ่มมากขึ้น

**คำสำคัญ:** ภาวะโภชนาการ; กิจกรรมทางกาย; นักเรียน

### Abstract

This research aimed to study the nutritional state, physical activities and personal factors related to nutritional state of students aged 6-12 years in Chiang Rai. The samples were 1,467 children, randomized by stratified method. The data were analyzed by using the percentage, mean, standard deviation and Pearson chi-square Correlation statistics test.

The results showed that the most students, 784 students (53.4%), were female, divided into two groups, the first were 794 people (54.1%) living in the upper secondary school area, and the second were 777 people (53%) being at the highest level of parents. Moreover, 341 people (23.2%) were from the primary school. The most of income of parents was less than 5,000 baht per month. 910 people (62.0%) of Nutritional state were the most normal. 1,081 people (73.7%) were under weight and severely underweight. For heavy weight, it was more than 228 people (15.6%). For the height suitable with the age, the data were derived from 1,083 people (73.8%). It was found that 190 people (13%). were stunted and severely stunted. For the weight, 194 people (13.2%) had the high weight. 1,060 people (72.2%) were normal. 179 people (12.2%) were thin and very thin. 228 people (15.6%) had over weight. The average of their physical activities was 1,771 minutes per week. The normal activity was 1,360 minutes and 287 minutes of intensity. The moderate physical activity was 124 minutes. Besides, Physical activity was more than 420 minutes per week. For gender factor, it was found that the parents' housing and their highest education were related to their children's nutritional state with statistical significance ( $p < .05$ ). Malnutrition problems should be attended by parents. It should

have a malnutrition monitor and nutritional state surveillance. The linkage system between schools and families should be encouraged especially in more physical activities.

**Keywords:** Nutritional State; Physical Activity; Student

## บทนำ

ภาวะโภชนาการเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญถึงการมีภาวะโภชนาการเกิน และโภชนาการขาด การเจริญเติบโตของเด็ก ยังเป็นดัชนีที่สำคัญของภาวะโภชนาการ ภาวะสุขภาพ และคุณภาพชีวิต ซึ่งการศึกษาสภาวะการมีภาวะโภชนาการของเด็กจะทำให้ทราบถึงผลกระทบ และแนวทางในการพัฒนาและแก้ไขปัญหา วัยเรียนเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายและจิตใจ ภาวะโภชนาการนอกจากจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง จึงทำให้ป่วยบ่อยเป็นเวลานานและรุนแรง อีกทั้งยังกระทบต่อสติปัญญา ความรู้ และความสำเร็จทางการศึกษา<sup>1</sup>

สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทยปัจจุบันพบว่ามีเด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 6.7% และมีภาวะทุพโภชนาการเรื้อรัง เตี้ย แคระแกร็น ถึง 10.5% พบมากที่สุด ในภาคเหนือ ซึ่งในบางจังหวัดสูงถึงร้อยละ 24.9 ส่วนภาวะทุพโภชนาการเฉียบพลันพบ 5.4%<sup>2</sup> แม้ว่าประเทศไทยจะดำเนินการขจัดปัญหาภาวะโภชนาการขาดและมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ แต่เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนกลับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยในปี พ.ศ. 2552 พบร้อยละ 9.7 และ 10 ปีต่อมา พ.ศ. 2562 เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 11.4<sup>3</sup> ซึ่งภาวะทุพโภชนาการในช่วงต้นของชีวิตมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพในระยะยาว หากไม่ดำเนินการแก้ไข จะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมาได้

ภาวะโรคอ้วน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทางด้านร่างกาย ได้แก่ โรคข้อ และกระดูก โรคระบบทางเดินหายใจ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ นำไปสู่การเกิดโรคเบาหวานประเภทที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง ในเด็กวัยเรียนปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีภาวะน้ำหนักเกินในเด็กได้แก่ ความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ และปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งแวดล้อม โครงสร้างสังคม การเมือง เศรษฐกิจ<sup>4</sup> เพศชายพบได้มากกว่าหญิง เด็กในเขตเทศบาลมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่านอกเขตเทศบาล ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินได้แก่ ความเชื่อด้านสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การมีแหล่งจำหน่ายอาหารรอบรั้วโรงเรียน และรายได้

<sup>1</sup> ลัดดา เหมาะสุวรรณ, โภชนาการเด็กไทย, อังโน วิชัย เอกพลากร, รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 (สุขภาพเด็ก), (ม.ป.ท.: ม.ป.พ.:ม.ป.ป.), หน้า 103-123.

<sup>2</sup> สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีใน 14 จังหวัดของประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562).

<sup>3</sup> สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, รายงานประจำปีกรมอนามัย, (นนทบุรี: กองแผนงาน, 2527).

<sup>4</sup> Green, L. W., & Kreuter, M. W., Health promotion planning an educational and ecological approach (4th ed), (New York: McGraw Hill, 2005).

ครอบครัว<sup>5</sup> เศรษฐกิจ ฐานะและการศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ โดยผู้ปกครองที่มีฐานะดีนักเรียนจะมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานในสัดส่วนที่สูงกว่าฐานะอื่นๆ ร้อยละ 14.9 และผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับมัธยมศึกษา นักเรียนจะมีภาวะอ้วนสูงกว่าระดับการศึกษาอื่นๆ ร้อยละ 13.7

การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีส่วนสูงที่เหมาะสม จำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ในปี พ.ศ. 2561 พบว่าเด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอร้อยละ 27 นอกจากนี้เด็กยังมีความเบื่อหน่ายต่อการทำกิจกรรมทางกาย และมีภาวะเนือยนิ่ง การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพนอกจากมีผลนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังแล้วนั้น และเป็นสัญญาณอันตรายที่จะขัดขวางการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักระดับปานกลางถึงหนักมาก อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และหากทำกิจกรรมที่มีแรงกระแทกของข้อต่อ เช่น การวิ่ง การกระโดด จะทำให้มีการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอีกด้วย ดังนั้นกิจกรรมทางกายจึงเป็นตัวแปรสำคัญหากมีการส่งเสริมให้เพิ่มกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายในโรงเรียนให้เพิ่มมากขึ้นจะเป็นการป้องกันปัญหาโรคอ้วนในเด็ก และลดความรุนแรงของปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้<sup>6</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ ประเทศไทยมีนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกิน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ให้การส่งเสริมสุขภาพอนามัยกลุ่มเด็กวัยเรียน (5-14 ปี) โดยส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีความสามารถในการดูแลสุขภาพจัดการได้ด้วยตนเองทั้งด้านการบริโภคอาหาร น้ำหนัก ส่วนสูง การออกกำลังกาย และความสามารถของครอบครัวในการดูแลสุขภาพเด็ก ร่วมกันอย่างเหมาะสม จังหวัดเชียงรายเป็นจังหวัดที่มีแผนงาน โครงการ ที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ดังกล่าวหลายโครงการเช่น โรงเรียนเข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส นำผลผลิตจากกิจกรรมการเกษตรมาจัดทำอาหารกลางวัน มีการติดตามภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน และกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน การจัดบริการสุขภาพอย่างทั่วถึง พร้อมสอดแทรกความรู้ด้านเกษตร สหกรณ์ โภชนาการ และสุขภาพในบทเรียน แต่ภาวะโภชนาการเกินที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

<sup>5</sup> สลิตา แจ่มจรัส, “สถิติการวิเคราะห์ พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินในจังหวัดกำแพงเพชร”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545).

<sup>6</sup> ธัญลักษณ์วดี ก้อนทองอม, อาภาวรรณ หนูคง และ พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, “ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน”, วารสารการพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ 30 ฉบับที่ 2, (2561): 28-40.

จำเป็นต้องมีการศึกษาสถานการณ์ภาวะโภชนาการ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ รวมถึงกิจกรรมทางกายของนักเรียนเพื่อให้วัยเรียนสูงตีสมส่วน มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ และพัฒนาแผนงาน นโยบายให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่จังหวัดเชียงราย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาภาวะโภชนาการ กิจกรรมทางกายของนักเรียนอายุ 6-12 ปีในจังหวัดเชียงราย
2. ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมทางกายกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอายุ 6-12 ปีในจังหวัดเชียงราย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดเชียงรายจำนวน 578 โรงเรียน ทั้งหมด 96,987คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตาราง Yamane<sup>7</sup> ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (กำหนดให้สัดส่วนความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ระดับ 0.03) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,099 คน เพื่อป้องกันการสูญเสียของข้อมูลผู้วิจัยจึงเก็บเพิ่ม 20% ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,308 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งนักเรียนจากโรงเรียนสังกัดสำนักประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย ทั้งหมดออกเป็น 4 เขตการศึกษา สุ่มอย่างง่ายเขตการศึกษาละ 1 อำเภอ รวม 4 อำเภอ แต่ละอำเภอสุ่มโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ อย่างละ 1 โรงเรียน ยกเว้นโรงเรียนในเขตการศึกษาที่ 3 เพิ่มโรงเรียนขนาดใหญ่อีก 1 โรงเรียนรวมเป็น 13 โรงเรียน เนื่องจากมีนักเรียนอายุเกิน 12 ปี แต่ละโรงเรียนเก็บข้อมูลตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 1 -6 ชั้นเรียนละ 1 ห้อง จึงทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเป็น 1,467 คน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 2 น้ำหนัก และส่วนสูง จำนวน 2 ข้อ ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกาย ประกอบด้วยกิจกรรมที่มีความหนักระดับเบา ปานกลาง และหนัก จำนวน 23 ข้อ ถามความถี่ของกิจกรรมและระยะเวลาในการทำกิจกรรม ใช้แบบสอบถามจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4

<sup>7</sup> ณรงค์ โพธิ์พุกขานันท์, *ระเบียบวิธีวิจัย*, พิมพ์ครั้งที่ 5. (กรุงเทพมหานคร: ส เอเชียเพลส 1989 จำกัด, 2551).

### 3. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ก่อนการเก็บข้อมูลได้ทำการทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) กับนักเรียนอายุ 6-12 ปีที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน คำนวณหาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า ส่วนที่ 2 กิจกรรมทางกาย เท่ากับ 0.85

### 4. การเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนได้แก่

- 1) คัดเลือกผู้ช่วยนักวิจัย
- 2) มีการฝึกอบรมให้ผู้ช่วยนักวิจัยเข้าใจเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล
- 3) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 เก็บข้อมูลโดยนักวิจัยอธิบายประเภทของกิจกรรมทางกายพร้อมกับรูปภาพกิจกรรมประกอบ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างบอกความถี่ของกิจกรรมนั้นใน 1 สัปดาห์ และระยะเวลาในการประกอบกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกข้อมูลในแบบสอบถาม และทำที่ละข้อพร้อมกับการอธิบายข้อคำถามแต่ละข้อโดยละเอียด สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อธิบายเช่นเดียวกัน แต่จะให้บันทึกข้อมูลด้วยตนเอง และทำที่ละข้อพร้อมกับการรูปภาพในโปสเตอร์ประกอบ

- 4) นักวิจัยตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนของข้อมูล

### 5. สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ภาวะโภชนาการ คำนวณจากโปรแกรมออนไลน์ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (INMU-Thai Growth) จำแนกเป็นน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง นำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละ แยกตามเขตการศึกษา

กิจกรรมทางกาย นำผลรวมความถี่ และระยะเวลาแต่ละครั้งมาคำนวณจำนวนเวลารวมทั้งหมดของกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมทางกายกับภาวะโภชนาการใช้สถิติ Pearson chi-square test

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัย โดยชี้แจงสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์ ขั้นตอน และระยะเวลาของการทำวิจัย พร้อมกับชี้แจงให้ผู้ปกครองนักเรียนรับทราบ และลงชื่อยินยอมเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย การศึกษาวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

## ผลการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,467 คน ทั้ง 4 เขตการศึกษาในจังหวัด เชียงรายเป็นเพศชายทั้งหมด 683 คน (46.6%) และหญิง 784 คน (53.4%) อยู่นอกเขตเทศบาล 794 คน (ร้อยละ 54.1) ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองอยู่ในระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่ามากที่สุด (ร้อยละ 23.20) รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (ร้อยละ 15.40) ส่วนใหญ่ อาชีพหลักของผู้ปกครองรับจ้างรายวัน (ร้อยละ 31.4) รองลงมาเป็นเกษตรกรร้อยละ 23.10 รายได้ต่อ เดือนน้อยกว่า 5,000 บาทมากที่สุด (ร้อยละ 62.0) รองลงมารายได้ 5,001 – 15,000 บาท (ร้อยละ 21.10) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=1,467)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่ม ตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>			<b>ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง (n=1,214)</b>		
ชาย	683	46.6	ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	341	28.1
หญิง	784	53.4	มัธยมศึกษาตอนต้น	480	39.5
<b>เขตการศึกษา</b>			ปริญญาตรีและสูงกว่า	249	20.5
1	319	21.7	ไม่เคยเรียน	144	11.9
2	355	24.2	<b>อาชีพหลักของผู้ปกครอง (n=1,323)</b>		
3	447	30.5	รับจ้างรายวัน	323	24.4
24.44	346	23.6	รับจ้างรายเดือน	460	34.8
<b>เขตการปกครอง</b>			เจ้าของธุรกิจส่วนตัวขนาดเล็ก	174	13.2
ในเทศบาล	673	45.9	ว่างงาน เกษียณ	20	1.5
นอกเทศบาล	794	54.1	เจ้าของบริษัทธุรกิจขนาดใหญ่	8	0.6
<b>ระดับการศึกษา</b>			เกษตรกร	338	25.5
ประถมศึกษาปีที่ 1	235	16.0	<b>รายได้จากการทำงานต่อเดือนของผู้ปกครอง</b>		
ประถมศึกษาปีที่ 2	241	16.4	น้อยกว่า 5,000 บาท	910	62.0
ประถมศึกษาปีที่ 3	214	14.6	5,001 – 15,000 บาท	310	21.1
ประถมศึกษาปีที่ 4	241	16.4	15,001 – 25,000 บาท	167	11.4
ประถมศึกษาปีที่ 5	280	19.1	มากกว่า 25,000 บาท	80	5.5
ประถมศึกษาปีที่ 6	256	17.5			



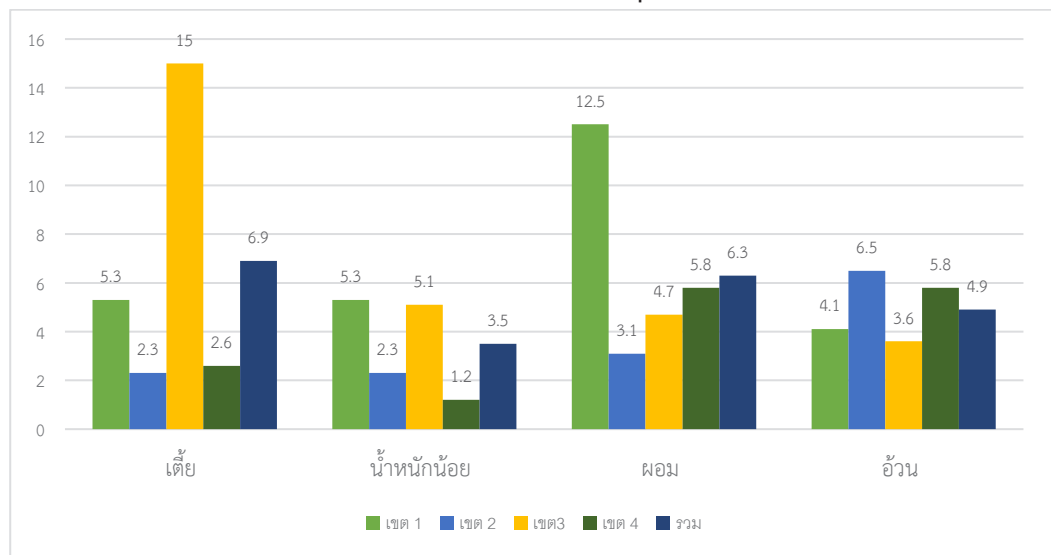
**ภาวะโภชนาการ**

ภาวะโภชนาการของนักเรียนอายุ 6-12 ปีในจังหวัดเชียงราย เมื่อเปรียบเทียบกับตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุข (สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2561) พบว่า สัดส่วนของการมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ยังอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการในระดับดีมากกว่าร้อยละ 66 แต่มีนักเรียนน้ำหนักมากเกินเกณฑ์อายุถึงร้อยละ 15.6 เริ่มอ้วน และอ้วน ร้อยละ 9.8 ท้วม ร้อยละ 5.0 อย่างไรก็ตามก็ยังพบภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์โดยมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุถึงร้อยละ 10.7 ขณะเดียวกันยังพบว่ามีนักเรียนเตี้ย และค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 13 ผอมและค่อนข้างผอมร้อยละ 12.2 ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละภาวะโภชนาการของนักเรียน 6-12 ปีในจังหวัดเชียงราย**

การประเมิน ภาวะโภชนาการ	ระดับภาวะโภชนาการ					
	ต่ำกว่าเกณฑ์		ปกติ		มากกว่าเกณฑ์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	158	10.7	1,081	73.7	228	15.6
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	190	13.0	1,083	73.8	194	13.2
น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง	179	12.2	1,060	72.2	228	15.6

**ภาพที่ 1 แสดงร้อยละของภาวะโภชนาการของนักเรียนอายุ 6-12 ปี จำแนกตามเขตการศึกษา**



จากภาพที่ 1 จำแนกตามเขตการศึกษาโดยเขต 1 เป็นเขตเมือง เขต 2 และ 4 เป็นชนานเมือง ส่วนเขตที่ 3 เป็นชนบท ภาวะโภชนาการของนักเรียนอายุ 6-12 ปี พบว่ามีนักเรียนเตี้ยร้อยละ 6.9

มากที่สุดเขตที่ 3 ถึงร้อยละ 15.0 น้าหนักน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 3.5 มากที่สุดเขตที่ 1 ร้อยละ 5.3 รองลงมาเป็นเขตที่ 3 ร้อยละ 5.1 ผอมร้อยละ 6.3 มากที่สุดเขตที่ 1 สูงถึงร้อยละ 12.5 และอ้วนร้อยละ 4.9 มากที่สุดเขตที่ 2 ร้อยละ 6.5

### กิจกรรมทางกาย

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระยะเวลารวมในการมีกิจกรรมทางกายเท่ากับ 1,771 นาทีต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมทางกายในระดับเบา 1,360 นาทีต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และหนัก จำนวน 124 ชั่วโมง และ 287 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3 นักเรียนจำนวน 1,413 คน คิดเป็นร้อยละ 96.3 มีระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเหมาะสมตามระยะเวลาที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ (WHO, 2010) สำหรับการพักผ่อนนอนหลับนักเรียนทุกคนนอนหลับเพียงพอมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 3 ระยะเวลาเฉลี่ยของการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน 6-12 ปี ในจังหวัดเชียงราย

ระดับกิจกรรมทางกาย	ระยะเวลารวม (นาที/สัปดาห์)	SD
<b>เบา</b> นั่งเรียนหนังสือ จดบทเรียน นั่งอ่านหนังสือ นั่งพูด โทรศัพท์ นั่งพิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ เดินใน โรงเรียน และนั่งเล่นดนตรี	1,360	664.05
<b>ปานกลาง</b> กวาดห้อง ถูห้อง เดินประกอบเพลงจังหวะช้า เร็ว เดินเร็ว เล่นปิงปอง	124	350.71
<b>หนัก</b> เดินเร็วมาก เดินแอโรบิก เล่นฟุตบอล แข่งขัน ฟุตบอล วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ซี่จักรยานเร็ว ว่ายน้ำ เดินขึ้นบันได เดินแบกของขึ้นบันได เดิน ขึ้นเขา	287	214.13
<b>รวม</b>	<b>1,771</b>	<b>832.21</b>

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมทางกายต่อภาวะ โภชนาการเกิน (n=1,476)

ปัจจัย	ภาวะผอม ค่อนข้าง ผอม จำนวน (%)	ภาวะ โภชนาการ ตามเกณฑ์ จำนวน (%)	ภาวะอ้วน จำนวน (%)	$\chi^2$	Asymp Sig.
<b>เพศ</b>				18.70	.00
ชาย	77 (11.3)	470 (68.8)	136 (19.9)		
หญิง	102 (13.0)	590 (75.3)	92 (11.7)		
<b>ระดับการศึกษา</b>				.642	.725
ประถมศึกษาตอนต้น	88 (12.8)	499 (72.3)	103 (14.9)		
ประถมศึกษาตอนปลาย	91 (11.7)	561 (72.2)	125 (16.1)		
<b>เขตความเจริญ</b>				16.752	.002
เมือง	54 (16.9)	216 (67.7)	49 (15.4)		
ชานเมือง	80 (11.4)	496 (70.8)	125 (17.8)		
ชนบท	45 (10.1)	348 (77.9)	54 (12.1)		
<b>รายได้ของผู้ปกครอง</b>				3.989	.678
น้อยกว่า 5,000 บาท	109 (12.0)	670 (73.6)	131 (14.4)		
5,001 – 15,000 บาท	40 (12.9)	214 (69.0)	56 (18.1)		
15,001 – 25,000 บาท	19 (11.4)	118 (70.7)	30 (18.0)		
มากกว่า 25,000 บาท	11 (13.8)	58 (72.5)	11 (13.8)		
<b>การศึกษาของผู้ปกครอง (n=1,214)</b>				27.945	.000
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	29 (8.5)	262 (76.8)	50 (14.7)		
มัธยมศึกษา/ปวส./ อนุปริญญา	70 (14.6)	334 (69.6)	76 (15.8)		
ปริญญาตรี และสูงกว่า ปริญญาตรี	40 (16.1)	162 (65.1)	47 (18.9)		

ปัจจัย	ภาวะผอม ค่อนข้าง ผอม จำนวน (%)	ภาวะ โภชนาการ ตามเกณฑ์ จำนวน (%)	ภาวะอ้วน จำนวน (%)	$\chi^2$	Asymp Sig.
ไม่เคยเรียน	13 (9.0)	123 (85.4)	8 (5.6)		
<b>อาชีพของผู้ปกครอง (n=1,323)</b>				12.745	.238
รับจ้างรายวัน	47 (14.6)	228 (70.6)	48 (14.9)		
รับจ้างรายเดือน	56 (12.2)	325 (70.7)	79 (17.2)		
เจ้าของธุรกิจส่วนตัวขนาด เล็ก	28 (16.1)	117 (67.2)	29 (16.7)		
ว่างงาน เกษียณ	2 (10.0)	13 (65.0)	5 (25.0)		
เจ้าของบริษัทธุรกิจขนาด ใหญ่	1 (12.5)	7 (87.5)	0		
เกษตรกร	33 (9.8)	262 (77.5)	43 (12.7)		
<b>กิจกรรมทางกาย</b>				.256	.880
น้อยกว่า 420 นาทีต่อ สัปดาห์	7 (12.5)	39 (69.6)	10 (17.9)		
มากกว่า 420 นาทีต่อ สัปดาห์	171 (12.1)	1019 (72.4)	218 (15.5)		

จากตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมทางกาย กับภาวะโภชนาการพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Chi-square = 18.70, p= .00) กล่าวได้ว่าเพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน และเขตความเจริญมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Chi-square = 16.752, p= .002) กล่าวได้ว่านักเรียนในเขตเมือง ชานเมืองและชนบทมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน และการศึกษาของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Chi-square = 27.945, p= .00) กล่าวได้ว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกันนักเรียนจะมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาของนักเรียน รายได้ผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง และกิจกรรมทางกายนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

## ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่นอกเขตเทศบาลเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้ ปัจจัยด้านครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยเรียน จากการศึกษาพบว่ารายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ซึ่งต่างจากการศึกษาอื่นที่รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการตามมาได้ ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา แต่จากการศึกษาพบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ในทางกลับกันจากการศึกษาในประเทศอินเดียชี้ชัดว่า ครอบครัวที่มีระดับการศึกษาต่ำมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการขาดของลูก นอกจากนี้พื้นที่ที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะความเป็นเขตเมืองจะพบภาวะโภชนาการเกินได้มากกว่าเขตอื่น แตกต่างจากการศึกษานี้ที่พบว่าเด็กวัยเรียนจะมีภาวะโภชนาการเกินพบได้มากในเขตชานเมือง ส่วนภาวะโภชนาการขาดยังพบมากในเขตชนบท นอกจากนี้ยังพบภาวะทุพโภชนาการเตี้ย และค่อนข้างเตี้ยในเขตชนบทถึงร้อยละ 13 เนื่องจากเขตพื้นที่ดังกล่าวเป็นกลุ่มเด็กชาติพันธุ์ซึ่งอาจมีปัจจัยด้านพันธุกรรมถ่ายทอดจากแม่สู่ลูก นอกจากนี้ปัจจัยด้านอายุแม่ตอนตั้งครรภ์ ระดับการศึกษาของแม่ รายได้ของครอบครัวที่มีผลต่อภาวะเตี้ยของลูก<sup>๘</sup>

สำหรับกิจกรรมทางกาย แม้ว่านักเรียนจะมีระยะเวลาวิ่งต่อสัปดาห์ มากกว่า 420 นาที แต่กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นระดับเบาและปานกลาง ดังนั้นจึงควรเพิ่มระดับความหนักของกิจกรรมให้มากขึ้น โดยส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายโดย เพิ่มกิจกรรมกลางแจ้ง และเพิ่มชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา บูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับภาวะโภชนาการนั้น กิจกรรมทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ เช่นเดียวกับการศึกษาในประเทศบราซิลที่ว่ากิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอ และไม่เพียงพอไม่มีความแตกต่างกันในกลุ่มที่อ้วนและไม่อ้วน ดังนั้นจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

## ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ในการแก้ปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินและขาด เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างเป็นระบบ โดยเพิ่มระบบติดตามเฝ้าระวัง เพิ่มกิจกรรมทางกายตั้งแต่ระดับหนัก ปานกลาง และระดับหนักให้มากขึ้น โดยบูรณาการเข้ากับการจัดเรียนการสอน และการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้ปกครองที่บ้าน

<sup>๘</sup> ประสิทธิ์ เจริญจิต, นิภาพร ชุตินันต์ และบังอร กุมพล, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการต่ำของเด็กวัยเรียนในอำเภอภูผินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (2556): 168-175.

### เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ โพธิ์พุกษานันท์. **ระเบียบวิธีวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ส เอเชียเพลส 1989 จำกัด , 2551.
- ฉัญลักษณ์วดี ก้อนทองถม, อาภาวรรณ หนูคง และ พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม. “ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน”. **วารสารการพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, ปีที่ 30 ฉบับที่ 2, (2561): 28-40.
- ประสิทธิ์ เขจรจิต, นิภาพร ชูติมันต์ และบังอร กุมพล. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการต่ำของเด็กวัยเรียนในอำเภอภูผินารายณ์จังหวัดกาฬสินธุ์”. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (2556): 168-175.
- ลลิตา แจ่มจรัส. “สถิติการวิเคราะห์ พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินในจังหวัดกำแพงเพชร”. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. **โภชนาการเด็กไทย**. อังใน วิชัย เอกพลากร. **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 (สุขภาพเด็ก)**. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.;ม.ป.ป.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีใน 14 จังหวัดของประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานประจำปีกรมอนามัย**. นนทบุรี: กองแผนงาน, 2527.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. **Health promotion planning an educational and ecological approach (4th ed)**. New York: McGraw Hill, 2005.