

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา

ภาวะเด็กมีน้ำหนักตัวเกินกว่าปกติและเด็กอ้วนเป็นปัญหาสำคัญของสาธารณสุข เนื่องจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองที่มักจะปล่อยปละละเลยในด้านการรับประทานอาหารของเด็ก รวมถึง สภาพแวดล้อม สภาพสังคมทำให้ เด็กส่วนใหญ่จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมอย่างอื่นนอกเหนือจากการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมืองมักจะมีปัญหาด้านน้ำหนักตัวเกินกว่าปกติและปัญหาโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตห่างไกล ความเจริญ และพบว่าเด็กที่มีปัญหาด้านน้ำหนักตัวส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีมากกว่า โดยเฉพาะเด็กในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวมากกว่าปกติเป็นจำนวนมากที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน จากการสังเกตและการสอบถามพบว่าเด็กส่วนใหญ่ถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ ขาดการออกกำลังกาย และอาหารที่เด็กรับประทานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารสำเร็จรูป โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ที่มักเป็นส่วนประกอบหลักในการปรุงอาหาร และอาหารเหล่านั้นมีพลังงานสูง และย่อยง่าย พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กที่ขาดความรู้ความเข้าใจในการเลือกบริโภคจึงทำให้ในแต่ละปีมีเด็กที่เป็นโรคอ้วนหรือเด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเพิ่มขึ้นทุกปี และมีแนวโน้มที่จะแพร่ขยายไปในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย ซึ่งเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และพบว่าเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินกว่าปกติเมื่อเติบโตขึ้นมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนมากกว่าคนปกติที่มีน้ำหนักตัวปกติและน้อย ภาวะน้ำหนักตัวเกินกว่าปกติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จากการสอบถามพบว่าเด็กนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน (อ้วน) มักจะรับประทานอาหารมากกว่าคนปกติ สามารถทานอาหารได้ตลอดเวลา ออกกำลังกายน้อยเกินไป ไม่ชอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกาย อาทิ การวิ่ง กระโดด และกีฬาชนิดต่าง ๆ จึงมักพบเด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินในกลุ่มเด็กที่เป็นบริโภคนิยม และฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี

พฤติกรรมไม่ชอบทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว มักพบในเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกิน เด็กอ้วนและเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดีที่ผู้ปกครองเลี้ยงดูแบบตามใจ การเอาใจใส่ ทำทุกอย่างแทนบุตรหลาน แทนที่จะเป็นคนคอยแนะนำและส่งเสริม จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นการสร้างให้เด็กมีนิสัยรักความสะดวกสบาย ทำให้เด็กขาดโอกาสในการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย การที่ผู้ปกครองทำทุกอย่างแทนบุตรหลานเป็นการปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรม เป็นการ

ปลูกฝังให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบกิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวหรือการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกำไล การใช้พลังงานในการทำกิจกรรมซึ่งเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากเด็กทุกคนนั้นมีขีดความสามารถในการทำงานเหมือนกับผู้ใหญ่เพียงแต่พลังน้อยกว่าเท่านั้น กิจกรรมที่เด็กสามารถทำเองได้ก็ควรให้เด็กได้ทำด้วยตัวเอง ผู้ปกครองคอยส่งเสริม ถ้าผู้ปกครองไม่สร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวหรือ กิจกรรมกลางแจ้งให้แก่เด็กเมื่อโตขึ้นก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักตัวเกินปกติหรือโรคอ้วนได้มากกว่าคนปกติที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ในด้านการเคลื่อนไหว สุขภาพกาย สุขภาพจิต สมรรถภาพทางกาย สัมพันธภาพทางสังคม ก็แย่ไปด้วยเนื่องจากความกังวลในสรีระร่างกายของตนเองทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันทำไม่ได้ และที่สำคัญเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินปกติจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่และส่งผลต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนโดยเฉพาะโรคเบาหวานที่มักพบในหมู่คนอ้วน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2542 ได้กำหนดเกณฑ์ น้ำหนัก และส่วนสูงมาตรฐานของประชาชนไทย ช่วงอายุ 1 วัน ถึง 19 ปี พบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ (Overweight) อยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 – 97 และกลุ่มที่ถือว่าเป็นโรคอ้วน จะมีระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ 97 ขึ้นไปซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะทางโภชนาการเหล่านี้ ก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในปัจจุบันความชุกของโรคอ้วนในคนไทยเพิ่มขึ้นทุกทุกกลุ่มอายุ โดยร้อยละ 10 – 20 ปี ของทารกที่อ้วนจะเติบโตเป็นเด็กที่อ้วน ร้อยละ 40 ของเด็กที่อ้วนในวัยเด็กจะยังอ้วนอยู่เมื่อเป็นกลุ่มวัยรุ่นร้อยละ 75 – 80 ของวัยรุ่นที่อ้วนจะโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนที่สุด (ศักดิ์ดา พริงคำ และคณะ, 2004)

ในสภาพสังคมปัจจุบันพบว่า เด็กและวัยรุ่นออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยลง มักใช้เวลาดังกล่าวในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เรียนพิเศษ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว จะใช้พลังงานน้อยกว่าการออกกำลังกาย และยังมีมารับประทานอาหารหรือขนมร่วมด้วย ก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือท่วมได้ง่าย พ่อแม่ผู้ปกครองก็ไม่ได้ความสนใจหรือรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่พึงระวัง การที่ผู้ปกครองปล่อยให้บุตรตนเองเลือกบริโภคได้ตามความต้องการของตนเอง และขาดการเคลื่อนไหว ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วนในเด็กในสังคมปัจจุบันที่อาหารส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักของการประกอบอาหาร จึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเด็กไทยในเขตชุมชนเมืองจึงมีภาวะน้ำหนักตัวเกินปกติ (บงกช ศิลปานนท์.2550)

เมื่อเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารสามารถติดต่อถึงกันได้ง่ายมากขึ้น เกิดความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น การทำงานมีการแข่งขันสูงขึ้น ต้องทำอะไรต่าง ๆ อย่างเร่งรีบ ทำให้ประชาชนทั่วไปได้มี

การเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารเกิดขึ้นมีการประกอบอาหารในบ้านลดลง รับประทานอาหารนอกบ้านกันมากขึ้น ซึ่งมักเป็นอาหารจานด่วนหรือ Fast Food ทั้งนี้อาจเป็น เพราะค่านิยมและความสะดวกในการบริโภคอาหาร ซึ่งอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็น แป้งและไขมันค่อนข้างสูง และมักนิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงร่วมด้วย ทำให้เกิดปัญหา โภชนาการเกินตามมา (วิทยา เกษมศรี.2551)

การที่พ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กมองข้ามความสำคัญของการออกกำลังกายถือว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เพราะว่าการออกกำลังกายเป็นการนำพลังงานที่ร่างกายรับเข้าสู่ร่างกายจากการบริโภคอาหารต่างๆ ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานภายในร่างกายจากอาหารที่รับประทานทำให้เกิดความสมดุลของพลังงาน ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นการป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกิน ไปในตัวด้วย ซึ่งการสร้างนิสัยในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็กเพื่อเป็นการ ป้องกันปัญหาด้านสุขภาพแก่บุตรหลานของตนเองอย่างถูกวิธี

การออกกำลังกายในน้ำ (Hydrotherapy) ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกรูปแบบหนึ่ง เนื่องจากเด็กส่วนมากมักจะชอบเล่นน้ำ เพราะว่ายอยู่ในน้ำแล้วรู้สึกว่ามีน้ำอุ่น คือ การออกกำลังกาย หรือการรักษาโดยใช้คุณสมบัติของน้ำในด้านต่างๆ ทั้งในด้าน แรงดันของน้ำ แรงลอยตัวของน้ำ ตลอดจนอุณหภูมิของน้ำ โดยการนำเทคนิคการบริหารกายในน้ำมาใช้ ไม่ว่าจะเป็น การทรงท่า การ เดิน การเคลื่อนไหว ตลอดจนการว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ความทนทาน และ ความยืดหยุ่นมากขึ้นรวมทั้งผลทางด้านจิตใจที่ดีขึ้นด้วย(ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์, 2530)

เมื่อเด็กออกกำลังกายในน้ำ (Hydrotherapy) ก็จะส่งเสริมให้เด็กมีการเรียนรู้การเคลื่อนไหว โดยมีน้ำช่วยพยุง และส่งเสริมให้มีพัฒนาการที่ดี การออกกำลังกายในน้ำ เช่น การจัดกิจกรรมและ นันทนาการต่างๆ จะเป็นการช่วยส่งเสริมเด็กทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งทางด้านการรับรู้ การเพิ่มภาวะการเล่นเป็นกลุ่ม เรียนรู้การเข้าสังคม อีกทั้งเด็กจะมีความรู้สึกสนุกสนานและสดชื่น ส่งผลให้เกิดการใช้พลังงานที่สมดุล ทำให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม และปัญหาโรคอ้วนในเด็กก็จะลดลงในที่สุด (สมัย ศรีทองถาวร, 2547)

จากสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันการออกกำลังกายในน้ำในกลุ่มเด็กเพื่อลดน้ำหนักตัวยัง ได้รับความสนใจ ศึกษาแพร่หลายในประเทศไทยมากเท่าใดนัก ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความ ต้องการจะศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก ตัวและสมรรถภาพทางกายในกลุ่มเด็กอายุ 12-15 ปี มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำสำหรับกลุ่มเด็ก อายุ 12-15 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินต่อการลดน้ำหนักตัว
2. เพื่อศึกษาผล การเปลี่ยนแปลงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Percent body fat.,%BF) ต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มเด็กที่น้ำหนักตัวเกิน
3. เพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงความอ่อนตัว และความทนทานของกล้ามเนื้อต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ 8 สัปดาห์ในกลุ่มเด็ก อายุ 12-15 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน
4. เพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงของค่า (RPE) ก่อน และหลังต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มเด็กที่น้ำหนักตัวเกิน

สมมติฐานการวิจัย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีผลทำให้ เด็กอายุ 12-15 ปี ซึ่งมีภาวะน้ำหนักตัวเกิน มีน้ำหนักตัวลดลง และมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียน (Students) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบ Aerobic Exercise ในน้ำที่มีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี ในโรงเรียนโกวิทจางเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โปรแกรมการฝึก (Programs) หมายถึง กิจกรรมกรรมการออกกำลังกายในน้ำที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นแบบฝึกในการออกกำลังกายในน้ำสำหรับใช้ในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักตัว

น้ำหนักตัว (Body weight) คือ คำนีวมวลกายทั้งหมดของร่างกายในแต่ละบุคคล หน่วยเป็น กิโลกรัม

อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) เป็นหน่วยวัดอัตราการทำงานของหัวใจ เป็นค่าแสดงการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย เป็นค่าแสดงสภาวะความแข็งแรงของร่างกายในแต่ละบุคคล สามารถบอกได้แม้แต่ความเปลี่ยนแปลงในบุคคลเดียวในแต่ละวัน

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) คือ สภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความสูง โดยมีค่ามาตรฐานที่ใช้บ่งบอก คือ ค่า BMI (Body Mass Index)

หรือเรียกว่า “ค่าดัชนีมวลกาย” คนที่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินจะมีค่า BMI มากกว่า 23 (สำหรับคนเอเชีย) และมากกว่า 25 (สำหรับคนยุโรป) กิโลกรัมต่อตารางเมตร

โรคอ้วน (Obesity) หมายถึง ภาวะน้ำหนักเกินในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเน้นถึงปริมาณของไขมันหรือมวลของไขมันที่เพิ่มขึ้น โดยความรุนแรงแล้วโรคอ้วนจะมีผลร้ายแรงต่อร่างกายมากกว่า ทั้งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนล้วนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้ทั้งสิ้น

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป (General Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกายพิเศษ (Special Physical Fitness)

ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Composition) หมายถึง การหาอัตราส่วนของการมีน้ำหนักตัวที่สัมพันธ์กับส่วนสูง โดยหาได้จาก น้ำหนักตัว (กก.) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง เพื่อประเมินค่าขนาดของร่างกายที่เหมาะสม

เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (Percent body fat, % BF) คือ เปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในดัชนีมวลกายทั้งหมดของร่างกายในแต่ละบุคคล

เส้นรอบวงของเอว (Waist circumference) หมายถึง การวัดรอบวงในระดับสะดือโดยใช้จุดอ้างอิงจากระดับกระดูก Greater trochanter มีหน่วยเป็นเซนติเมตร (cm)

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวให้ได้มุมของการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ของข้อต่อแต่ละข้อ

ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานได้โดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

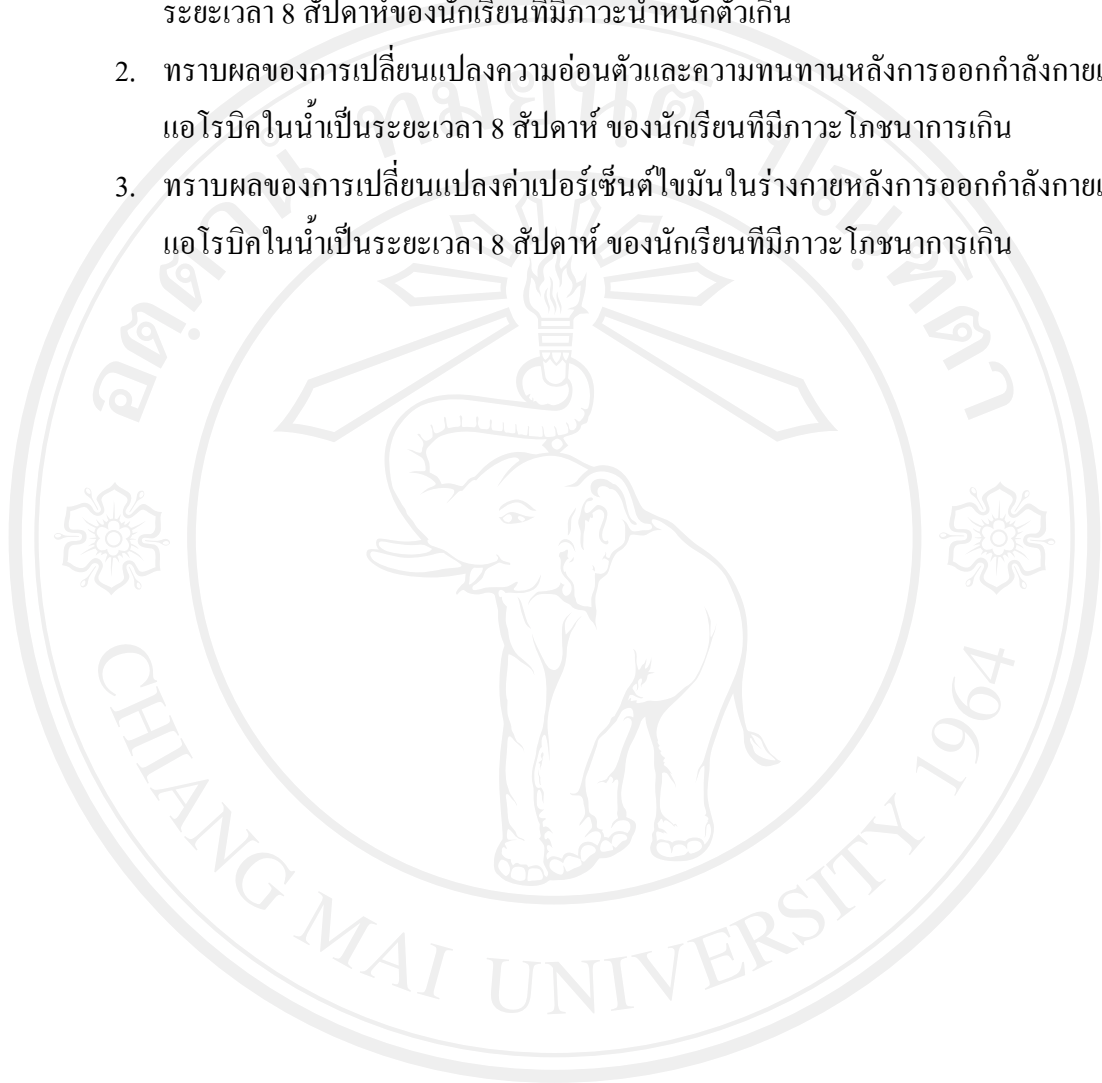
RPE (Ratings of Perceived Exertion Scale) คือ ตารางแสดงตัวเลขการเหนื่อยขณะออกกำลังกาย บอกถึงระดับความเหนื่อยของผู้ออกกำลังกาย ในที่นี้คือ ระดับ 0-10

ทุ่นลอย หมายถึง วัสดุที่ทำมาจากโฟม เช่น Noodle (ทุ่นลอยน้ำทรงกลม) และ Dumbbell (ประภาส โปธิทองสุนันท์, 2530)

Kick Board หมายถึง วัสดุที่ทำมาจากโฟม ที่ใช้ขณะฝึกการลอยตัวหรืออุปกรณ์ช่วยในการว่ายน้ำ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบผลของการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน
2. ทราบผลของการเปลี่ยนแปลงความอ่อนตัวและความทนทานหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
3. ทราบผลของการเปลี่ยนแปลงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved